



«Здоровье в наших руках!»

Все мы обычно при встрече говорим «здравствуйте», а это значит, что мы желаем друг другу здоровья. Задумывались ли вы когда-нибудь, почему в приветствии людей заложено пожелание друг другу здоровья? Наверно, потому, что здоровье для человека – самая главная ценность.

Что же такое здоровый образ жизни? Это и правильное питание, и уход за своим телом, и занятия физическими упражнениями. Человек, который ведет такой образ жизни, много добивается, и у него всегда хорошее настроение!

Пословицы

- «Кто табачное зелье любит, тот сам себя губит»
- «Курить – здоровью вредить»
- «Если будете курить, значит, долго вам не жить»
- «От кого табаком несет, тот себя не бережет»
- «Курильщик – сам себе могильщик»
- «Табак здоровье разрушает и ума не добавляет»
- «Одному куренью власть, а кругом всем хоть пропасть»
- «Табак – здоровью враг»
- «К сигарете не тянись, укоротит твою жизнь»



Интересные и местами страшные факты о курении:

1. Каждый десятый курильщик со стажем умирает от рака. 90 % случаев рака лёгких связаны с курением.
2. Курение в несколько раз усиливает вредное воздействие других факторов, например, алкоголя, и подверженность вирусам типа гриппа.
3. 95% курильщиков, которым до этого «не хватало силы воли» отказаться от курения, после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить.
4. В Великобритании запрет на рекламу табака по телевидению вступил в силу в 1965 году, в России — спустя 40 лет.
5. Бросить курить легче, чем кажется. 60% бросивших заявили, что, если бы знали, что будет так легко, давно бы бросили.
6. Аллен Карр, автор самой популярной книги «Легкий способ бросить курить», умер от рака легких в 2006 году несмотря на то, что не курил к этому моменту уже 20 лет.
7. Табачный дым содержат мышьяк, формальдегид, свинец, оксид азота, окись углерода, аммиака и еще около 43-х известных канцерогенов.
8. Два актера, которые участвовали в популярной рекламе Marlboro Man, умерли от рака лёгких. После чего, сигареты Marlboro получили прозвище «убийца ковбоев».
9. Анти-сигаретный активист и автопроизводитель Генри Форд популяризовал термин «маленький белый работороговец» со ссылкой на табачные компании XX века. И Генри Форд и Томас Эдисон выразили протесты против сигарет, отказываясь нанимать тех, кто курит во время и после работы.

Книги о здоровом образе жизни для подростков

12+

Уникальная серия «Я взрослею, я расту!» отвечает на те самые вопросы мальчиков и девочек, которые не всегда удобно задавать родителям. Для родителей книги этой серии стали палочкой-выручалочкой, помогающей вести разговор на разные деликатные темы.



Сальвони, Розмари К. Все о моем

теле : 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида / Розмари К. Сальвони ; иллюстрации: Руперт Ван Вик и Лин Грей ; [перевод с английского Надежды Рудик]. - Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2013. - 46, [1] с. : цв. ил. ; 26 см. - (Я взрослею, я расту!). - Список терминов: с. 42-46.

«**Все о моем теле: 50 важных советов для идеального здоровья и внешнего вида**» — это практическое руководство по физическим изменениям, которые переживают мальчики и девочки во время роста и полового созревания, а также полезная информация о гигиене и уходе за собой в период взросления. А также ответы на все актуальные современному подростку вопросы: как сопротивляться давлению масс-медиа, пропагандирующих моду на худобу; как принять свое тело таким, какое оно есть; как изменить в себе то, что можно (и нужно) изменить; как выглядеть хорошо при ограниченном бюджете. А также разные полезные идеи для улучшения качества жизни подростков.



Лоу, Ф. Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым / Ф. Лоу ; иллюстрации Руперт Ван Вик и Лин Грей ; [перевод с английского Надежды Рудик]. - Москва : Клевер-Медиа-Групп, 2013. - 46, [1] с. : цв. ил. ; 27 см. - (Я взрослею, я расту!).

«**Все о моем здоровье: как правильно и вкусно питаться, чтобы быть здоровым, умным и красивым**» - посвящена очень важному вопросу: здоровому питанию. К сожалению, не для всех очевидно, что правильно питаться – очень важно, ведь от этого напрямую зависит здоровье, внешность и работоспособность.



31 мая Всемирный день без табака