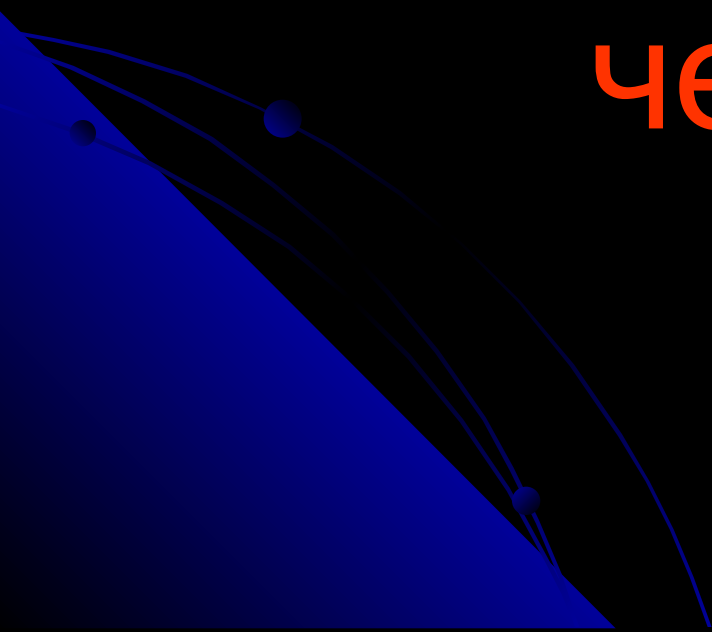
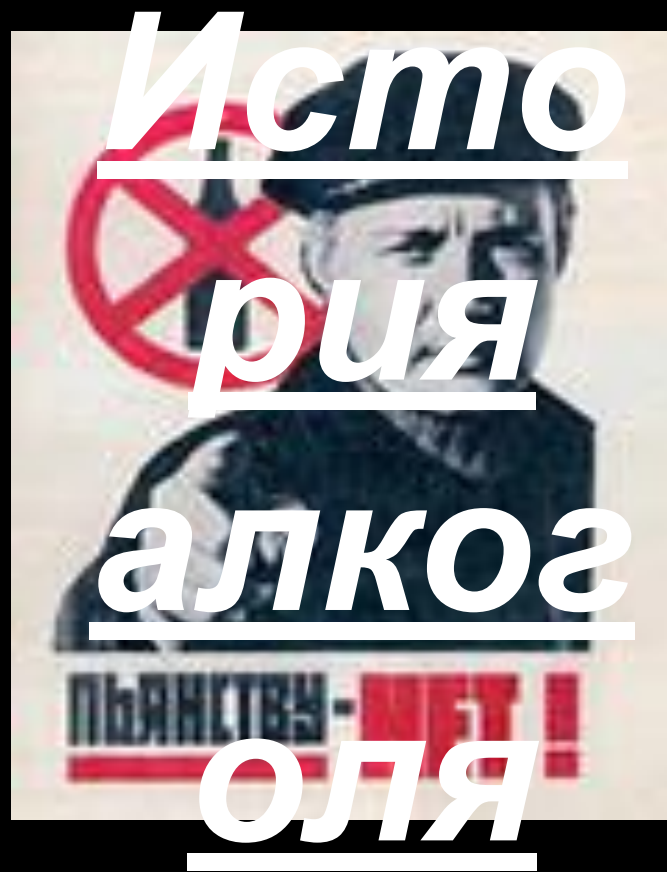


Алкоголь – вред или
польза для
человека?





Исто

рия

алког

оля



Алкоголь что это

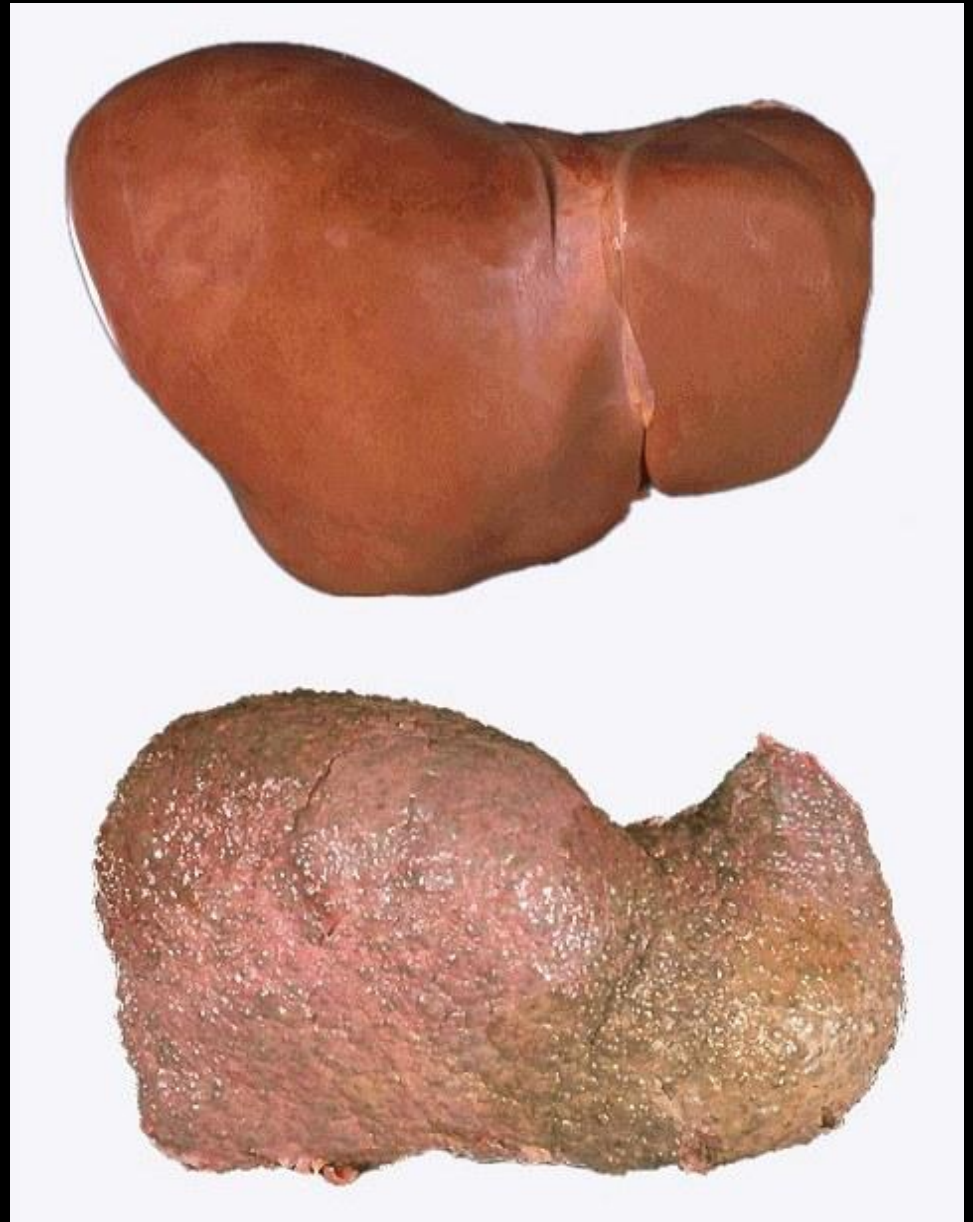
Алкоголизм – это заболевание, которое развивается при длительном злоупотреблении спиртным, как крепкими (спирт, водка, коньяк), так и более слабыми (вино, в ре







Печень





АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ

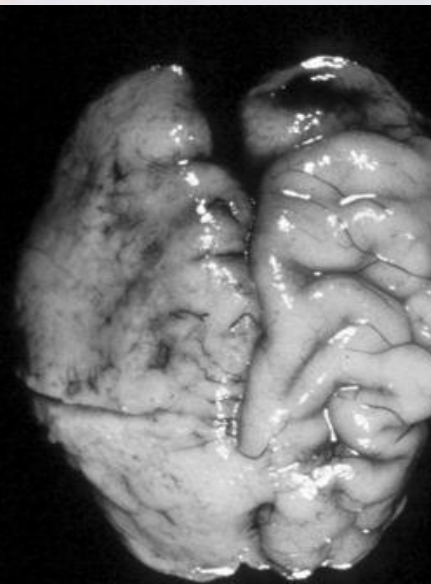
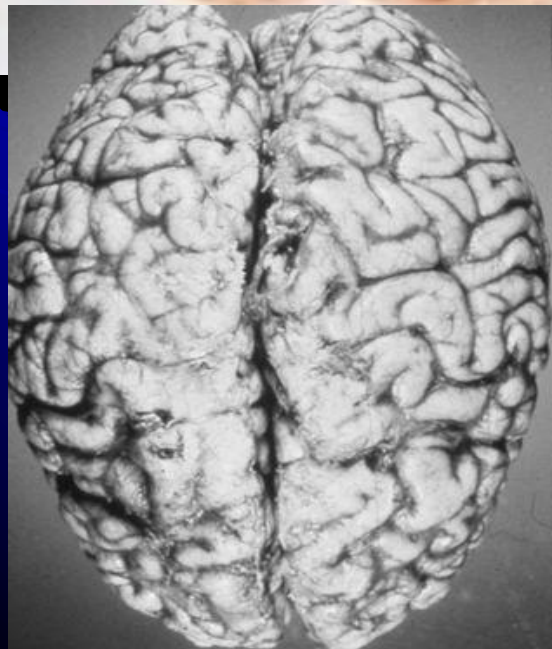
МОЗГ!



**КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...**

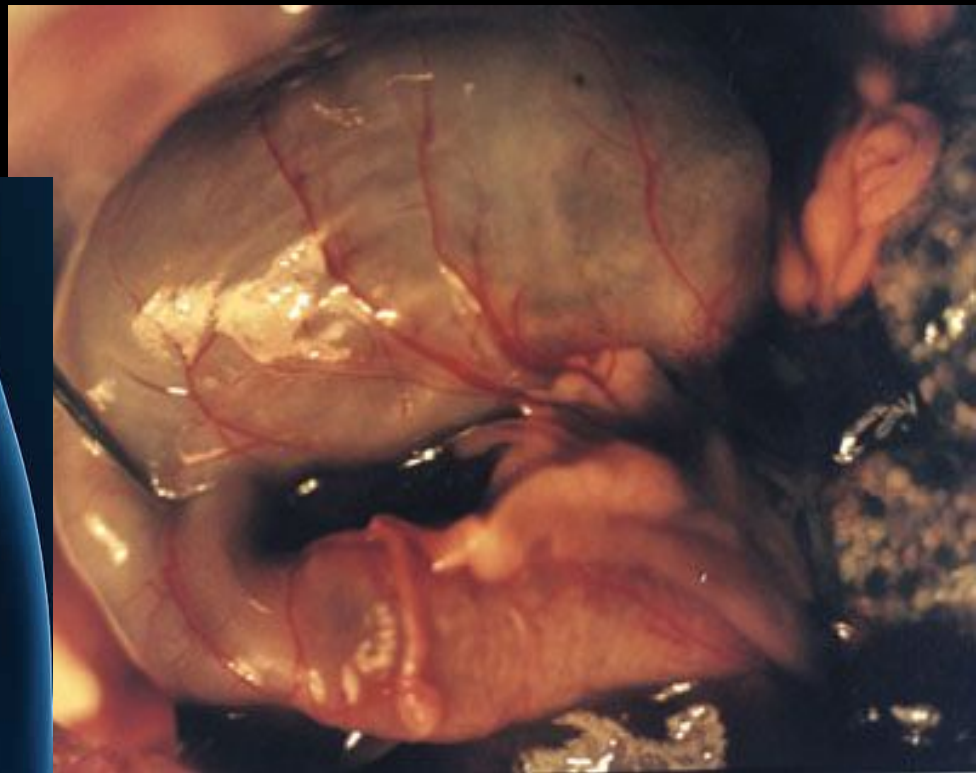


АЛКОГОЛЬ-ВРАГ РАЗУМА



© Sterling K. Clarren, MD

Желудок и поджелудочная железа.



Сердце





Что нужно делать подростку, чтобы не употреблять алкогольные напитки

- **Первое:** необходимо знать всю правду про алкоголь
- **Второе:** попробуй отстронить употребление алкоголя, включая пиво, до наступления физической зрелости. Считается, что человек достигает физической зрелости тогда, когда он становится совершеннолетним, т.е. в возрасте 18 лет.
- **Третье:** займись физическими упражнениями или любимым видом спорта, или спортивными танцами. От этого тройная польза: польза для здоровья; прекрасно проведешь свободное время; ты найдешь друзей, с которыми у тебя будут общие интересы, например, спорт.
- **Четвертое:** если мучает жажда, выпей что-нибудь безалкогольное, даже если это будет стоить дороже, чем пиво. Помни: алкоголь выводит воду из организма, поэтому не может утолить жажду.
- **Не пить алкогольные напитки — означает сделать выбор в пользу здоровья.** Настоящие друзья должны это понимать и уважать твой выбор.
- **Пятое:** не трать деньги на пиво или другие алкогольные напитки. Лучше сохрани их и потрать на что-нибудь интересное, например, на модную одежду, новую компьютерную игру или на очередной поход в интернет-клуб, или на дискотеку.
- **Шестое:** не думай, что ты единственный, кто не хочет употреблять алкоголь. Таких людей много.

Сп[]рт -
МОЯ ЖИЗНЬ.

О или И?
Ты сделал свой выбор.

Печень

Мозг

Легкие



ПОИМНИ

**Всегда делай
выбор в пользу
здоровья!**

