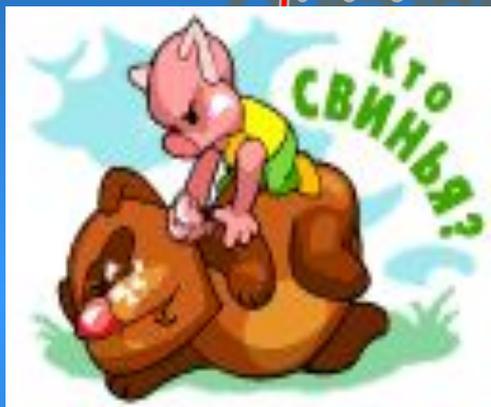


# Вредные привычки – нам не друзья!



## Полезно для человека:

- соблюдать режим дня;
- соблюдать гигиену;
- правильно и регулярно питаться;
- заниматься спортом;
- вовремя и самостоятельно делать уроки;
- бывать на свежем воздухе;
- делать утреннюю зарядку;
- следить за чистотой своей одежды и своего жилища;
- слушаться родителей и близких людей;
- закаляться;
- посещать кружки;
- читать книги;
- уметь вести себя в коллективе.

## Вредно для человека:

- прогуливать занятия в школе;
- грубить старшим и не уважать их;
- много сидеть у телевизора или за компьютером;
- гулять в неположенных местах, где есть опасность для жизни;
- пробовать незнакомые вещества;
- есть чересчур много сладкого;
- грызть ногти;
- курить;
- драться.

# Алкоголь

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга. 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения. Пьяница в семье – это горе, особенно детям. Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей заболевают алкоголизмом и наркоманией. Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.

# Пословицы об алкоголе

- ▣ 1. Поздоровавшись с водкой, попрощайся с умом.
- ▣ 2. Когда появляется вино, удаляется мудрость.
- ▣ 3. Вино ремеслу не товарищ.
- ▣ 4. Пьяного дело — трезвого ответ.
- ▣ 5. Вино начинается церемонией, а кончается дракой.
- ▣ 6. Хмель шумит — ум молчит.

# Табакокурение.

Листья растения острова Табаго были завезены в Европу Христофором Колумбом в XV веке и получили название “табак”. У курящих быстро наступает тяга к курению и с ней трудно бороться. Индейцы считали табак успокаивающим веществом и использовали его как лечебное средство. Но сейчас доказано, что в табаке содержится 400 химических веществ, многие из них – яды, более 40 веществ вызывают рак. Табакокурение относят к вредным привычкам. Никотин является веществом, изменяющим сознание, и является самым сильным наркотиком, кокаин стоит на втором месте после никотина.



## По мнению медиков:

1 сигарета сокращает жизнь на 15мин;

1 пачка сигарет — на 5 ч;

тот, кто курит 1 год, теряет 3 месяца жизни;

кто курит 4 года — теряет 1 год жизни;

кто курит 20 лет — 5 лет;

кто курит 40 лет — 10 лет.



# Наблюдения

В течение нескольких лет учёные проводили наблюдение над 200 курящими и 200 некурящими школьниками. Сравнительные результаты оказались такими:

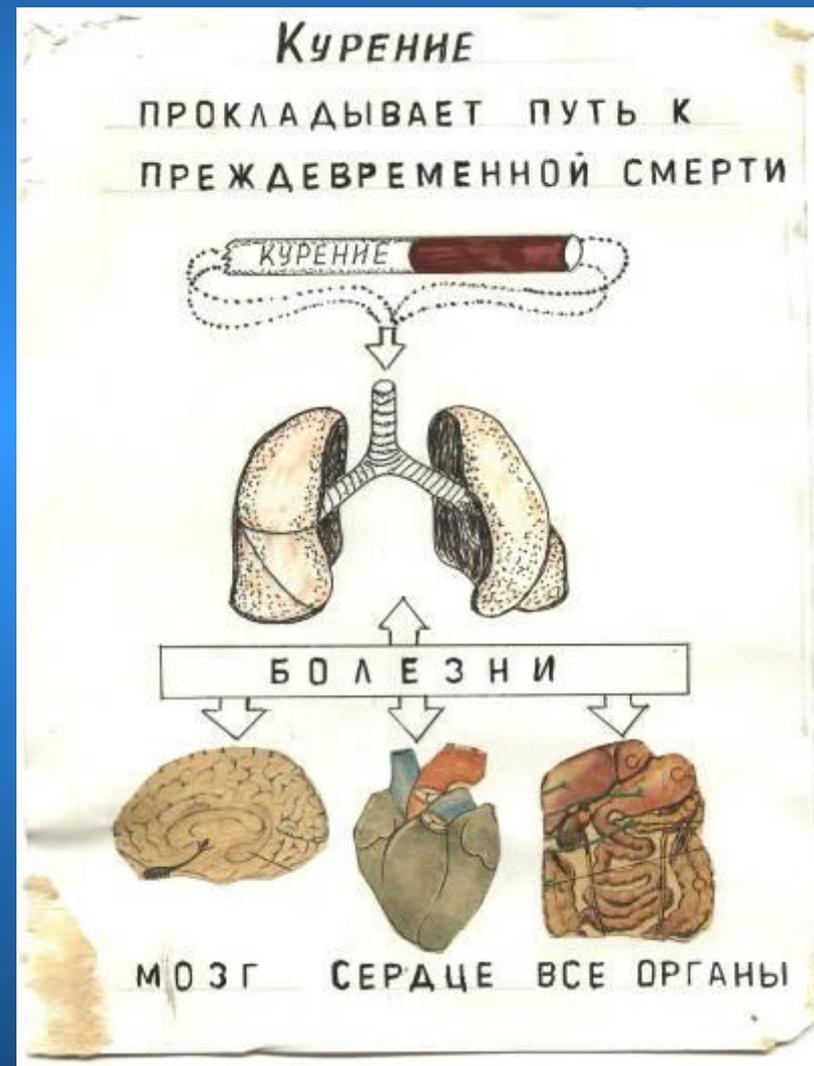
	Курящие	Некурящие
1. Нарушение нервной системы:	14	1
2. Понижение слуха:	13	1
3. Плохая память:	12	1
4. Плохое физическое состояние:	12	2
5. Плохое умственное состояние:	18	1
6. Нечистоплотны:	12	1
7. Плохие отметки:	18	3
8. Заторможенность:	19	3

85% всех умерших от рака лёгких были курящими людьми.

25% всех умерших от инфаркта миокарда были курящими людьми.

# КУРЕНИЕ – ПРИЧИНА СМЕРТЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ

**РАК  
СЕРДЕЧНО – СОСУДИСТЫЕ  
ЗАБОЛЕВАНИЯ  
ОМЕРТВЛЕНИЕ ТКАНЕЙ  
ПРИВОДИТ К ГАНГРЕНЕ НОГ  
СУЖЕНИЕ КРОВЕНОСНЫХ  
СОСУДОВ  
ЗАБОЛЕВАНИЕ  
ДЫХАТЕЛЬНЫХ ПУТЕЙ**



▣ **Всякий курящий должен знать и помнить, что он отравляет не только себя, но и других.**

**Н.А. Семашко**





**ЗАЩИТИТЕ**

**МЕНЯ...**



**Smoking**

**causes fatal lung cancer**

# Наркомания

- **Наркотики – вещества синтетического или растительного происхождения, оказывающие психическое и физическое воздействие на нервную систему и организм в целом.**

# Наркотики

Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



Привыкание к наркотикам возможно уже после 2-3 приёмов. Зависимость от наркотиков настолько прочна, что не действительны никакие методы самолечения.

Наркомания опасна и тем, что «ломка» после прекращения длительного приёма наркотиков особенно болезненна и иногда приводит к смерти.

Помочь может только своевременное врачебное вмешательство.



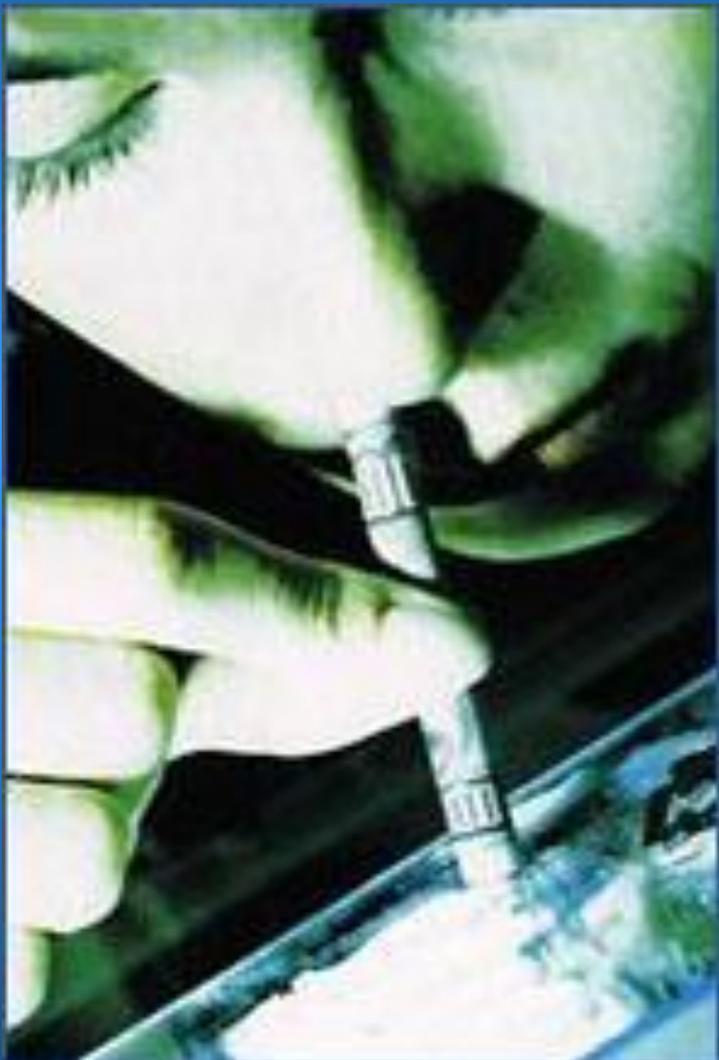
*Такими рождаются дети наркоманов*



# *До и после наркотиков*



# *Токсикомания*



Токсикомания – это пристрастие к химическим веществам, то есть вдыхание паров бензина, аэрозолей, ацетона, клея, толуола. Токсикоманы добиваются опьянения, вдыхая эти пары или газы, при этом разрушая легкие, желудок, сердце, мозг. Токсикомания развивается очень быстро, вырастая из кратковременной привычки употреблять вещества, изменяющие сознание и относится к виду тяжелых заболеваний, лечение которых очень сложно.



**Я потерял Родного Друга  
Весной, когда сирень цвела  
И жизнь прекрасного парнишки  
Внезапно смерть оборвала**

**Мы с детства жили душа в душу  
Росли, ломали хлеб с тобой  
А если надвигались тучи  
То за друг друга мы горой**

**Был втянут ты в чужие игры  
И началась игра со злом  
Назад уж не было дороги  
Что бы вернуться в отчий дом**

**Прости меня ,что не был рядом  
Не дали мы отпор беде  
И шприц наполненный тот ядом  
Ты в вену выпустил себе**

**Вот запах свеч по всей квартире  
Пришли прощаться все с тобой  
Лишь только я не в силах, Братик  
Я за решёткой, я изгой**

**Так пусть земля лебяжим пухом  
Укроет ,мой Родной ,тебя  
Ты в небесах, не падай духом  
Родной отец там ждёт тебя.**

**(Посвящается Другу ,Троценкову Вадиму)**



**Автор: Максим Куст  
"Брянский централ"  
29.05.2009**



А каков твой выбор?

ТВОЙ ВЫБОР?

**Шагай вперед!**  
**Живи здорово!**



