



**Прописные
истины о
вредных
привычках**

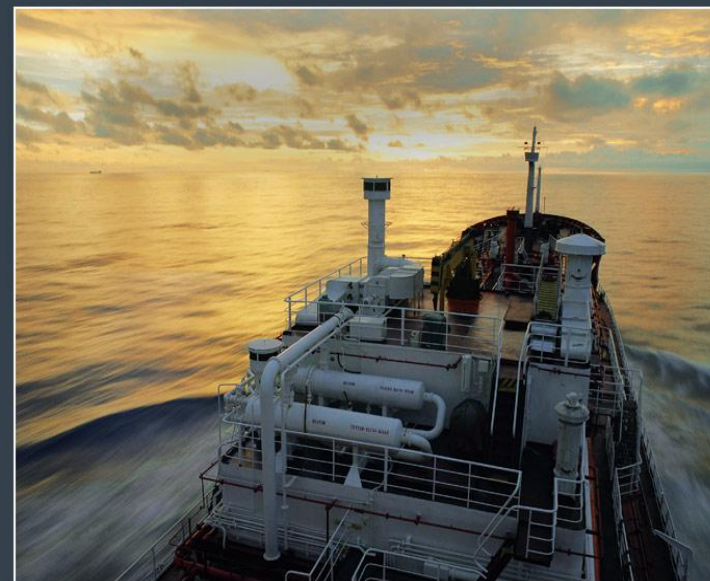
«Безвредных сигарет не бывает»

Он, выпуская дым пахучий,
Себе солидность придает.
А запах от него вонючий,
Но он того не признает.



Твой дым, курилка, неприятен,
Я не боюсь тебе сказать!
Опомнись! Ты же одурачен,
Невинных можешь наказать!

12 октября 1492 года Христофор Колумб причалил к неизвестному острову, жители которого поднесли гостям сушеные на солнце листья, свернутые в трубочку. Они курили это растение “петум” – так они его называли.



Каждый из нас выкуривает за год **1,55 кг табака.**

Если я не курю, то тот кто рядом выкуривает **3,1 кг;**

а если и он не курит, то тот, следующий

выкуривает **4,5 кг,**

а то и **6 кг табака.**



**Каждая выкуренная сигарета сокращает жизнь на 15 мин
Каждые 13 секунд умирает человек от заболевания,
связанного с курением.**

За год – это 2,5 млн. человек.

**-подсчитано, что население земного шара за год
выкуривает 12 биллионов папирос и сигарет!**

-Общая масса окурков – 2 520 000 тонн.



**Курение подростков –
стремление доказать всем, что
он уже взрослый.**

**Курящие школьники
становятся
раздражительными,
неаккуратными, жалуются на
плохую память и плохие
оценки, у них снижается слух и
сообразительность**



Люди начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те которые начали курить после 25 лет. Нет такого органа, который не поражался табаком: почки и мочевого пузыря, половые железы и кровеносные сосуды, головной мозг и печень.



Никотин – один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Птицы погибают, если к их клюву всего лишь поднести стеклянную палочку, смоченную никотином.

Кролик погибает от $\frac{1}{4}$ капли никотина, собака – от $\frac{1}{2}$ капли.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

-Именно такая доза поступает ежедневно в кровь после выкуривания 20-25 сигарет (в одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4мг попадает в кровь).



Если курильщик наберет в рот дым,
а затем выдохнет через платок,
то на белой ткани останется коричневое пятно.

-Это и есть табачный деготь.

В нем особенно много веществ вызывающих рак.

В табаке насчитывают 1200 вредных веществ!

В течение нескольких лет ученые проводили

наблюдение над 200 курящими и 200

некурящими школьниками.



болезни	курящие	некурящие
нервные	14%	1%
понижение слуха	13%	1%
плохая память	12%	1%
плохое физическое состояние	12%	2%
плохое умственное состояние	18%	1%
плохие отметки	18%	3%
медленно соображают	19%	3%

Вред вашим детям.



Плохие легкие.



**Экономит
деньги.**

Не курить.
Что курить
Курение.
даст.



Сохраните здоровье.

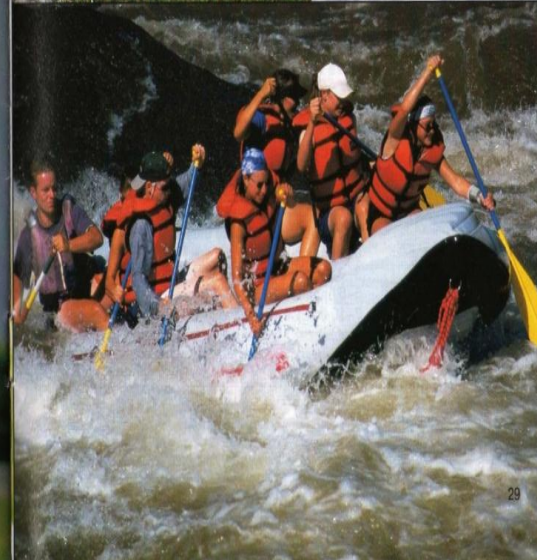
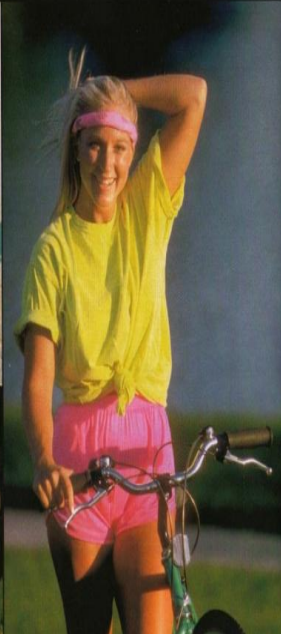
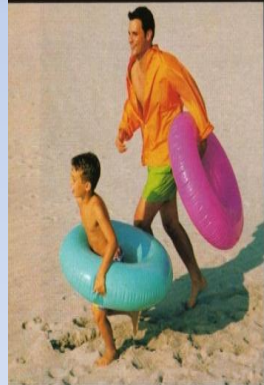
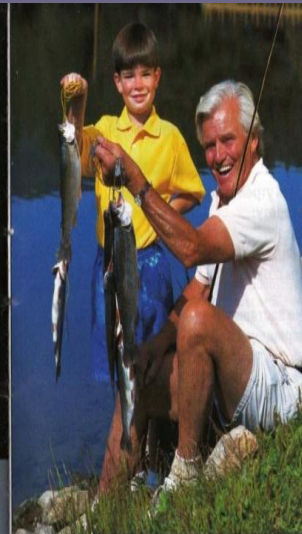
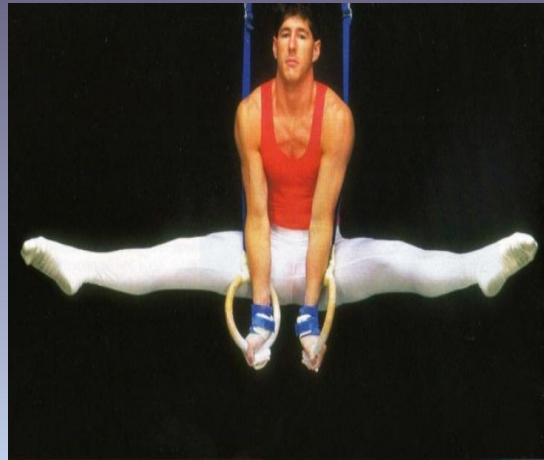


Короткую жизнь.



Плохой мозг.

Сегодня модно не курить!



«Мифы и правда об алкоголе!»

Пьянство унижает человека,
отнимает у него разум,
по крайней мере на время,
и в конце концов превращает его
в животное.

Ж.Ж.Руссо



-Согласно исследованию К. Гуррельмонна, первый контакт с алкоголем происходит в 10-12 лет. Около 5% 13-летних уже употребляют вино, шампанское, пиво.

Широко распространено потребление алкоголя среди подростков в России.

В 8-м классе оно отмечено у 52% учащихся, в 9-м – у 70%, -в 10-11 – м – у 81%.

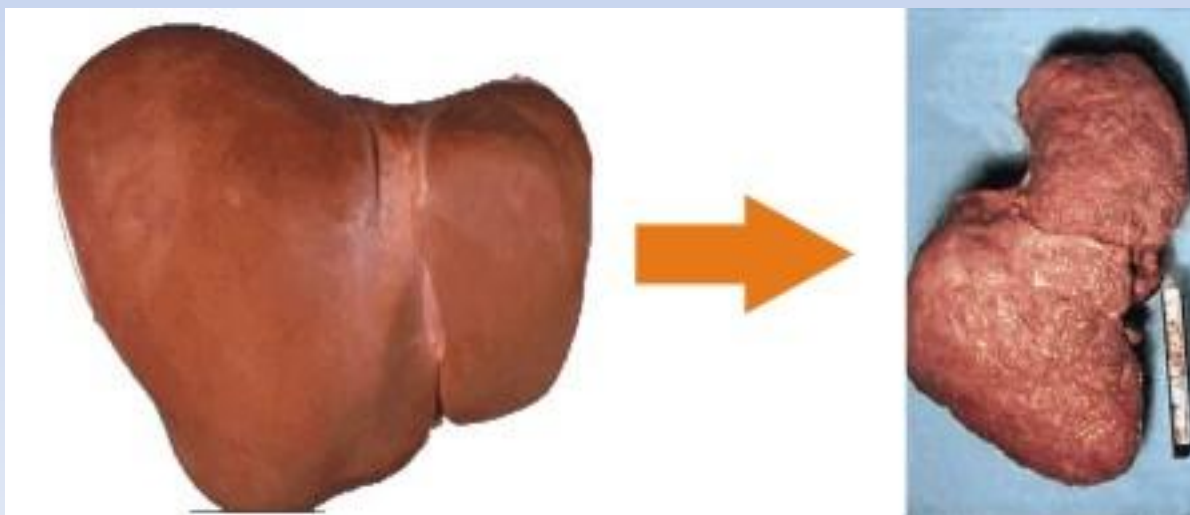


Так, опрос 275 студентов 4-го курса медицинского института показал, что 76,6% студентов употребляют алкоголь в компании близких друзей. Перед дискотекой это делают 88,2% юношей и 42,6% девушек.

по результатам опросов, многие российские подростки употребляют алкоголь с разрешения своих родителей.



Алкогольный цирроз печени в числе ведущих причин смерти в возрастных группах от 25 до 64 лет. вследствие действий всех причин продолжительность жизни алкоголика сокращается в среднем на 12- 18 лет. Ни одно живое существо, кроме человека, не употребляет алкоголь добровольно.



Алкогольное опьянение – результат гибели клеток коры головного мозга, и мозг становится сморщенным. Продолжительность жизни алкоголика сокращается примерно на 20 лет. В России по причине употребления алкоголя умирает около 900 тыс. человек. По данным судебно-медицинской экспертизы, около 60 убитых и 80 убийство во время преступления находились в нетрезвом состоянии.



Алкоголь – это горе и слезы семьи!



МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
Алкоголь – пищевой продукт.	Алкоголь не переваривается в желудке, как пища. Он попадает прямо в кровь, а затем в мозг.
Алкоголь – не основанная причина смертности среди молодежи.	Подростки и молодежь чаще всего погибают в результате несчастных случаев, связанных со злоупотреблением алкоголем.
Выпившие люди дружелюбны и общительны.	Обычно напившиеся люди теряют над собой контроль, становятся агрессивными и злыми, ввязываются в драки. Половина всех убийств связана со злоупотреблением алкоголем.
Алкоголь стимулирует, придает силы	Алкоголь угнетает центральную нервную систему



Буду
такой
как МАМА...

Дети видят. Дети повторяют.

300 БУТЫЛОК
ПИВА В ГОД
ИЗМЕНЯЮТ ТВОЙ
ГЕНОФОНД



37% ДЕТЕЙ-
С ОТКЛОНЕНИЯМИ*



**Счастлив тот, кто
вина не пьет.**



Утраченную минуту не сможет
вернуть даже сама вечность.

Остановись!

**ПИТЬ АЛКОГОЛЬ
ВРЕДНО!**

**В любых
Количествах!!!**



«Наркотики - война без взрывов!»



Наркомания - это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Проблема наркомании затрагивает около **30 млн.** человек,

то есть практически **каждого пятого** жителя страны.



Цвет лица землист. А он не старый...

В доме холод, грязь ... И тишина

Дети в школе умственно отсталых

И в психиатрической жена...

- Слаб и вял он, словно из мочала

Сотворен... А он, при всем при том,

Человеком тоже был сначала,

Тенью человека стал потом.





С веществами, которые теперь называют наркотиками, человек познакомился давно. Древние египтяне готовили из мака снотворное. Они получали опиум и употребляли его, желая уснуть или приглушить боль.



Наркомания в России продолжает "молодеть".
По последним данным, более 60 % наркоманов –
люди в возрасте 18-30 лет и почти 20 % - школьники.
Средний возраст приобщения к наркотикам в России
составляет 15-17 лет,
но участились случаи первичного употребления
наркотиков
детьми 11-13 лет.
Отмечены и случаи употребления
наркотиков детьми 6-7 лет.



Большинство самых опасных болезней передается через кровь, а наркоманы, которые употребляют наркотики внутривенно, постоянно сталкиваются с кровью. Поэтому можно заразиться всем, чем угодно, включая СПИД. За счет особенностей своего химического строения наркотикам удается воздействовать на обменные процессы, протекающие в клетках мозга, и вызывать эйфорию



Единственный стимул деятельности, к сожалению, все менее координируемой – стремление к одурманиванию и страх перед "ломкой"

(ломкой называется физическое состояние организма человека, когда особые железы мозга не вырабатывают морфин, подавляющий болевые ощущения в суставах и тканях.

Как только человек начинает вводить

морфины в

организм

искусственным путем

железы

перестают работать,

так как организм и

без этого получает

морфин).



из 1500 зарегистрированных наркоманов, больше 1000 скончались от передозировки, или что еще хуже, привело к "овощеванию".

Это когда кора головного мозга отмирает через 7 минут! Конечно не вся кора отмирает сразу, это медленный процесс, поэтому многие остаются жить.



Психостимуляторы - вещества, стимулирующие центральную нервную систему - кокаин, эфедрин и другие. Сюда же относятся и марихуана, высушенные и измельченные листья конопли, гашиша, смола конопли.



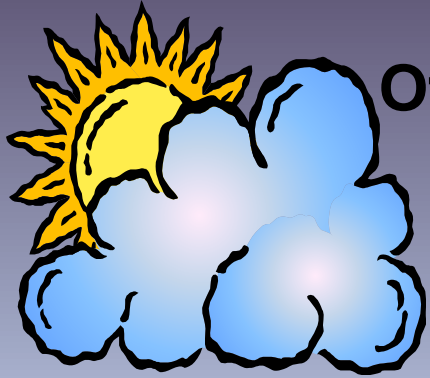
Галлюциногены - вещества, способные вызывать глубокие изменения психики, что ведет к галлюцинациям.

ОСНОВНЫЕ ГРУППЫ НАРКОТИКОВ

Опиаты - вещества, выделяемые из мака и их производные: морфин и кодеин, из морфина синтетически получают героин.

Ингалянты - вещества, которые вводят в организм через дыхательные пути. Это клей, бензин, ацетон и другие, токсические вещества.

Снотворные - безобидные на первый взгляд лекарства могут развивать привыкание, как настоящие наркотики.



**Отсутствие вредных привычек
позволяет жить
полноценной жизнью и
иметь здоровых детей.**

**Жизнь без вредных привычек –
это главная составляющая нашего
будущего.**



Плохие привычки?



ТЫ МОЖЕШЬ! ИХ

СЛОМАТЬ!



**МЫ ЗА
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**