



Соціальна реклама на тему: «Скажи ні шкідливим звичкам»

*Підготували учні 10-Б класу Ковальчук Єлизавета, Шверид
Вікторія, Трембiцький Станіслав, Остріцький Богдан*

Ціль

- Показати пагубний вплив куріння, алкоголю та наркотиків на організм підлітка.
- Змусити замислитися над питанням, а чи варто захоплюватися шкідливими звичками, які надають наслідки а організм людини.

КУРІННЯ –

одна з найшкідливіших
звичок



- Куріння являється соціальною проблемою суспільства, як для його курящої та некурящої частини населення.



В димі тютюну міститься понад 30 ядовитих речовин:

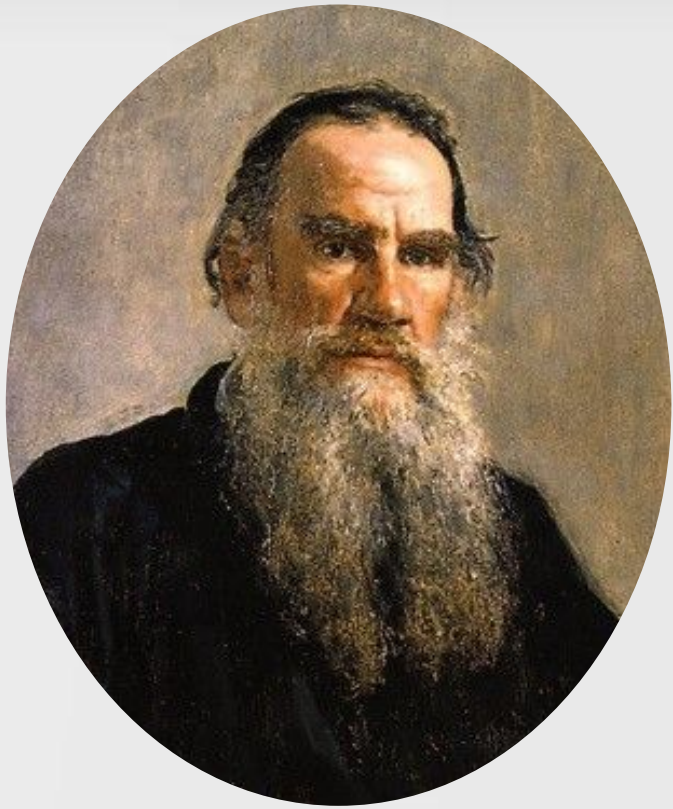
- Нікотин;
- Вуглекислий газ;
- Окис вуглецю 10-23 мг;
- Синильна кислота;
- Аміак 50-130 мг;
- Смолисті речовини;
- Органічні кислоти;
- Фенол 60-100 мг;
- Ацетон 100-250 мкг;
- Радіоактивний полоній 0,03-1,0 нК;
- Ціаністний водень 400-500 мкг.



Це потрібно знати!!!

- ✓ Куріння вражає органи дихання, серцево-судинну систему, шлунково-кишковий тракт;
- ✓ Курці хворіють на рак легенів в декілька разів частіше, ніж не курці і складають 96-100% усіх хворих на рак легенів;
- ✓ Куріння збільшує вірогідність інших видів злоякісних пухлин;
- ✓ Куріння сприяє розвитку інфекційних захворювань органів дихання;
- ✓ Куріння збільшує вірогідність рака легенів у оточуючих (пасивне куріння).





- Лев Толстой після того як кинув палити казав : «С этого времени я стал другим человеком. Просиживаю по пяти часов кряду за работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, головокружение, тошноту, туман в голове".

Позитивні зміни при відмові від куріння:

- ❖ через 2 години нікотин починає видалятися з організму;
- ❖ через 12 годин окис вуглецю від куріння вийде з організму повністю, легені почнуть функціонувати краще, пройде відчуття нестачі повітря;
- ❖ через 2 дні відчуття смаку стане більш гострим;
- ❖ через 12 тижнів система кровообігу покращується, що дозволяє краще ходити і бгати.



Фрази відмови від куріння:



- «Дякую, ні. Я знаю, що це небезпечно для мене.»
- «Дякую, ні. Це не в моєму стилі.»
- Дякую, ні. Я вже пробувала, і це мені не сподобалося.»

Алкоголь

- Алкоголізм, або алкогольна залежність — характерна психофізична залежність від алкоголю, основою якої є його наявність в обмінних процесах людського організму, а також хвороба, яка розвивається внаслідок хронічного зловживання спиртними (алкогольними) напоями.





- Пиво викликає залежність і стає сходинкою до вживання горілки. Випите в великій кількості пиво розслаблює людину і може стати головним чинником для вживання легких, а за тим і важких наркотиків. Від пивного алкоголізму до наркотиків всього **ОДИН КРОК**.

- Щороку кількість українців стає на 500 тисяч менше.
- 400 тисяч людей, вмираючих щорічно в Україні, загинули внаслідок нездорового способу життя, і надмірного споживання алкоголю. Згідно з дослідженнями Всесвітньої організації здоров'я, 20% українців вживають алкоголь в кількості, що набагато перевищує норму. Нормою вважається до 2 літрів спирту на рік.

Наркоманія



- Наркоманія— група хвороб, що виникає внаслідок систематичного вживання речовин, у наростаючій кількості, які включені до затвердженого на офіційному рівні списку наркотиків.

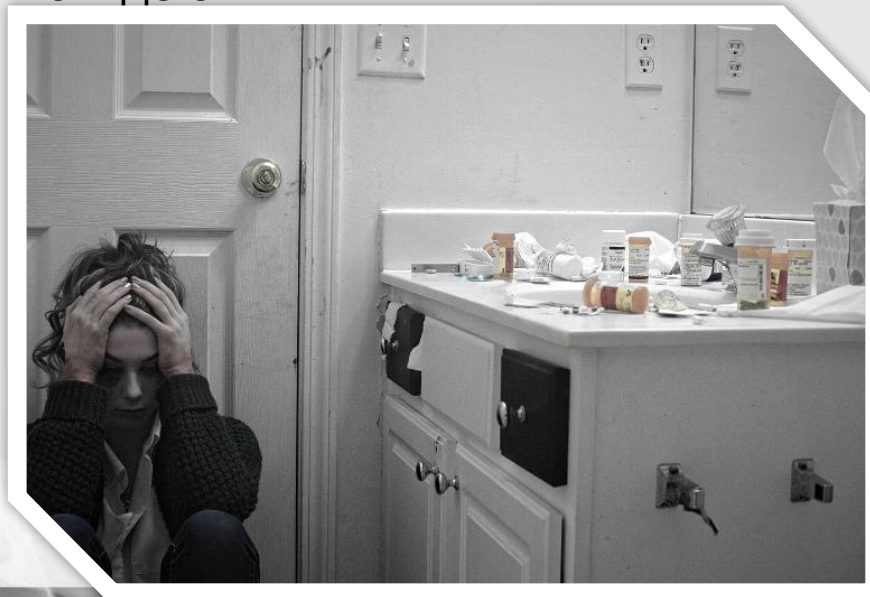
Небезпечний вплив наркотиків

- Усі наркотичні речовини є отрутами, які уражають абсолютні всі органи та системи людини. Особливо сильно страждає мозок, нервова система, почки та печінка.



Що відбувається з психікою?!

- Заради однієї дози наркотичної речовини людина опускається до ганебних вчинків - крадіжки, грабежу і навіть до вбивства. Відносини з близькими людьми дуже швидко псуються, але залежної людини вже не зупинити. Всі моральні засади цінності перед наркоманом блякнуть. Наркотичні речовини приводять людину до того, що вона починає думати про те, що вона приносить світу і близьким людям лише неприємності. Можуть з'явитися суїцидальні думки. Отруєний наркотичними речовинами мозок людини здатний думати тільки про те, що краще буде, якщо людина добровільно піде з життя.



Наркотики – це смерть



У жінок, котрі вживають наркотики під час вагітності, можуть народитися мертві діти або ж діти з дуже серйозними вадами: клишоногістю, відсутністю кінцівок, розщепленим піднебінням, "заячою губою", дефектами внутрішніх органів.

Бережіть себе!!!



- В усіх випадках кома або смерть.
Не піддавайтесь провокаціям, майте свою думку, не вчиняйте те, за що будете шкодувати!