

# Вредные привычки

Табачокурение

Алкоголизм

Наркомания



# О вреде курения



**Первый шаг**

**Табак – один из наиболее распространенных наркотиков**



**Последний шаг**



# Курение - одна из вреднейших привычек

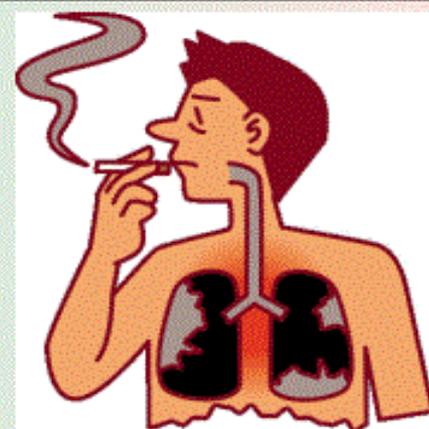
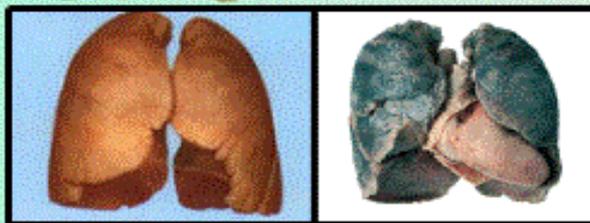


- Исследованиями доказано, в чем вред курения. В дыме табака содержится более 30 ядовитых веществ: никотин, углекислый газ, окись углерода, синильная кислота, аммиак, смолистые вещества, органические кислоты и другие.

# Курение и здоровье

## Органы дыхания:

- бронхит
- астма
- рак лёгких

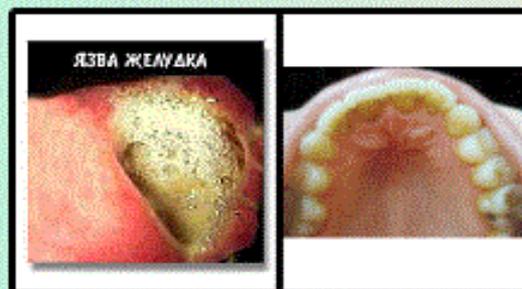


## Сердце и сосуды:

- сосуды сужаются
- пульс учащается
- сердце вынуждено работать быстрее

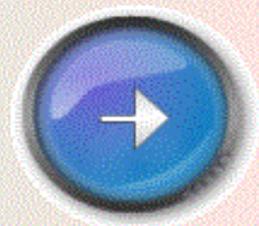
## Органы пищеварения:

- кариес
- язва желудка



## Мозг:

- ухудшение памяти
- головные боли
  - бессонница
- плохое настроение



# Факты

- ☝ Из каждых **100 человек**, умерших от рака, **90 курили**.
- ☝ Из каждых **100 человек**, умерших от хронических заболеваний лёгких, **75 курили**.
- ☝ Из каждых **100 человек**, умерших от ишемической болезни сердца, **25 курили**.
- ☝ Если человек **начал курить в 15 лет**, продолжительность его жизни **уменьшается более чем на 8 лет**.
- ☝ Начавшие курить **до 15 лет**, в 5 раз **чаще умирают от рака**, чем те, кто начал курить **после 25 лет**.





Скажем сигарете:

"НЕТ!"

**КУРЕНИЕ МОЖЕТ ИСПОРТИТЬ ЗДОРОВЬЕ И КАРЬЕРУ.**

Всё больше предпринимателей отказываются принимать на работу курящих.

В США 35 млн, а в Англии более 8 млн человек

**БРОСИЛИ КУРИТЬ.**

Если хочешь долго жить,  
брось курить.

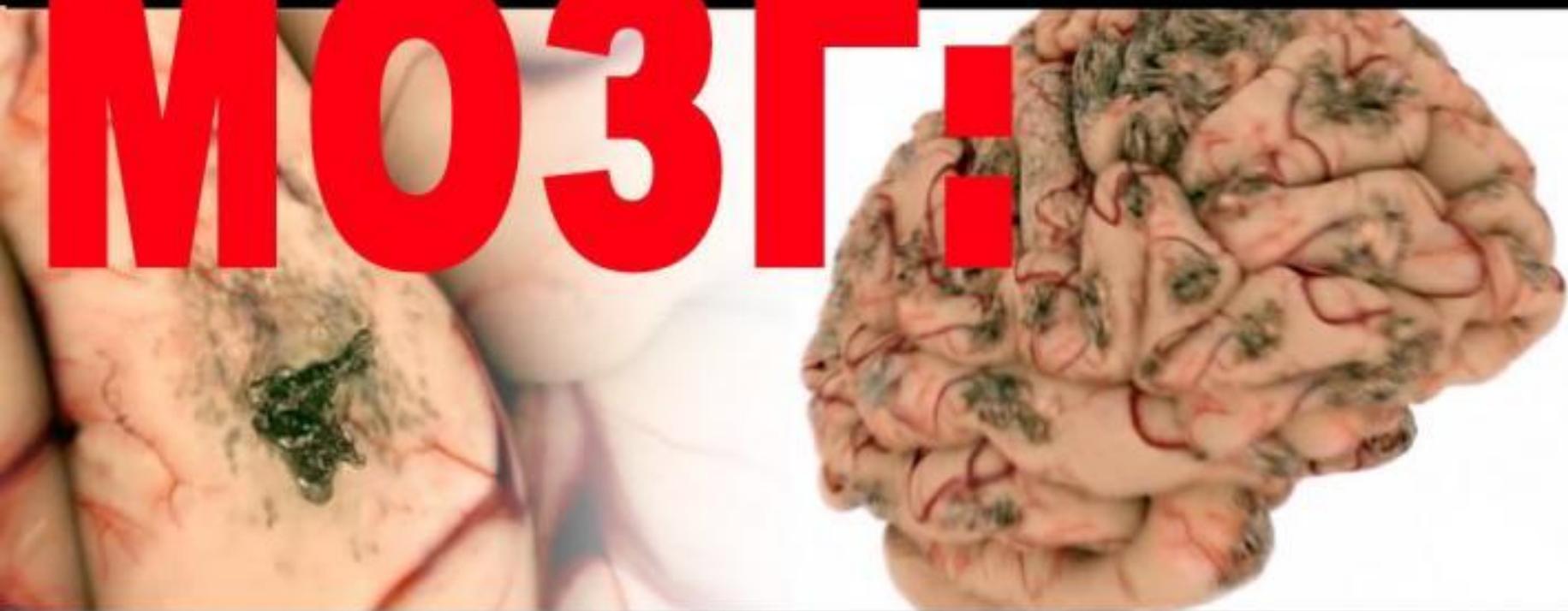


# Алкоголь и его влияние на здоровье человека



**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ**

**МОЗГ!**



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



# АЛКОГОЛЬ

- Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы
- Нарушается кровообращение внутри сердечной мышцы
- Сердце покрывается жировой тканью и его сосуды поражаются атеросклерозом
- В сосудах образуются тромбы
- Нарушается питание клеток сердца и они отмирают



Болезни

Гипертония  
Атеросклероз  
Стенокардия  
Инфаркт миокарда

# ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ

- Характер влияния алкоголя на организм человека давно и подробно изучен физиологами и медиками.
- Что касается подростков, то острое алкогольное отравление приводит к значительным изменениям деятельности сердечнососудистой системы
- Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток, в результате чего наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация.





**Спасибо, мама!  
Это ты впервые  
налила мне вина**

**Будущим мамам  
следует задуматься**



**Его папа и мама пили пиво...**



## *Согласны ли вы ...*



- Алкоголь важен для того, чтобы понравиться противоположному полу.
- Алкоголь делает человека более популярным.
- Алкоголь вреден как детям, так и взрослым
- Употребление алкоголя означает, что человек взрослый, он молод и активен.
- Употребление алкоголя - часть современной красивой жизни.
- Употребление алкоголя наносит вред здоровью человека
- Алкоголь приятен на вкус и является необходимым компонентом веселья.
- Алкоголь снимает напряжение и расслабляет.

НИ КАПЛИ!



# НАРКОМАНИЯ – БОЛЕЗНЬ ВЕКА





Именно школы и места массового развлечения молодежи, в первую очередь дискотеки, являются сегодня основными местами распространения наркотиков. За **три года** наркомания среди детей и подростков выросла **почти в 6 раз**.

ПОМНИТЕ!

У наркоманов рождаются  
дети – уроды или  
нежизнеспособные дети.



**НАРКОТИКИ –  
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ  
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

**«У кого есть  
здоровье,  
у того есть  
надежда.**

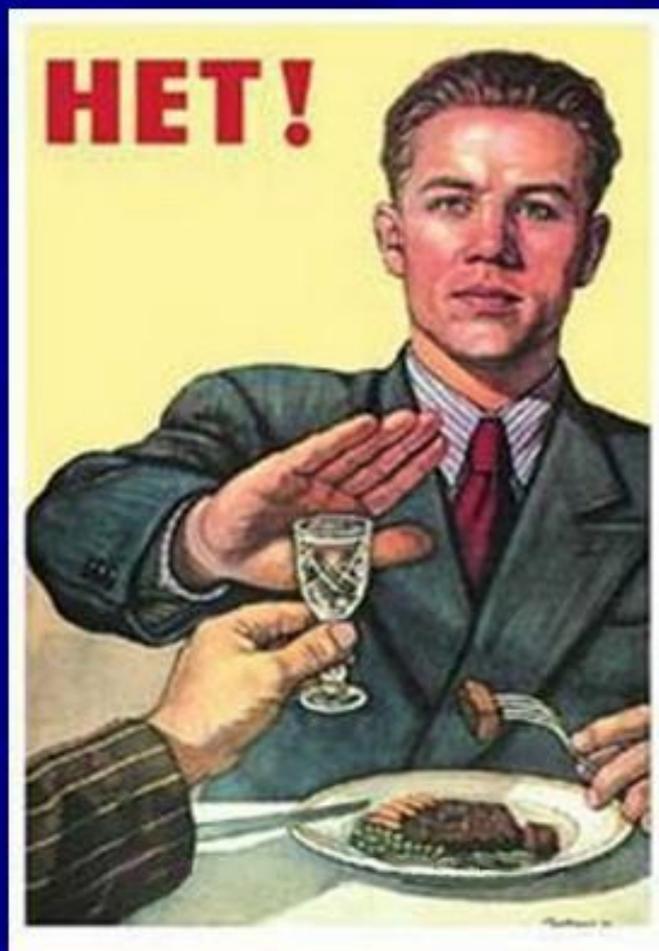
**У кого есть надежда,  
у того есть  
всё».**

*Восточная мудрость*



**НАРКОТИКАМ - НЕТ**

# Нет алкоголю, курению и наркотикам





Мы ЗА

ЗДОРОВЫЙ

образ жизни!

В ЗДОРОВОМ  
теле -

ЗДОРОВЫЙ дух!