

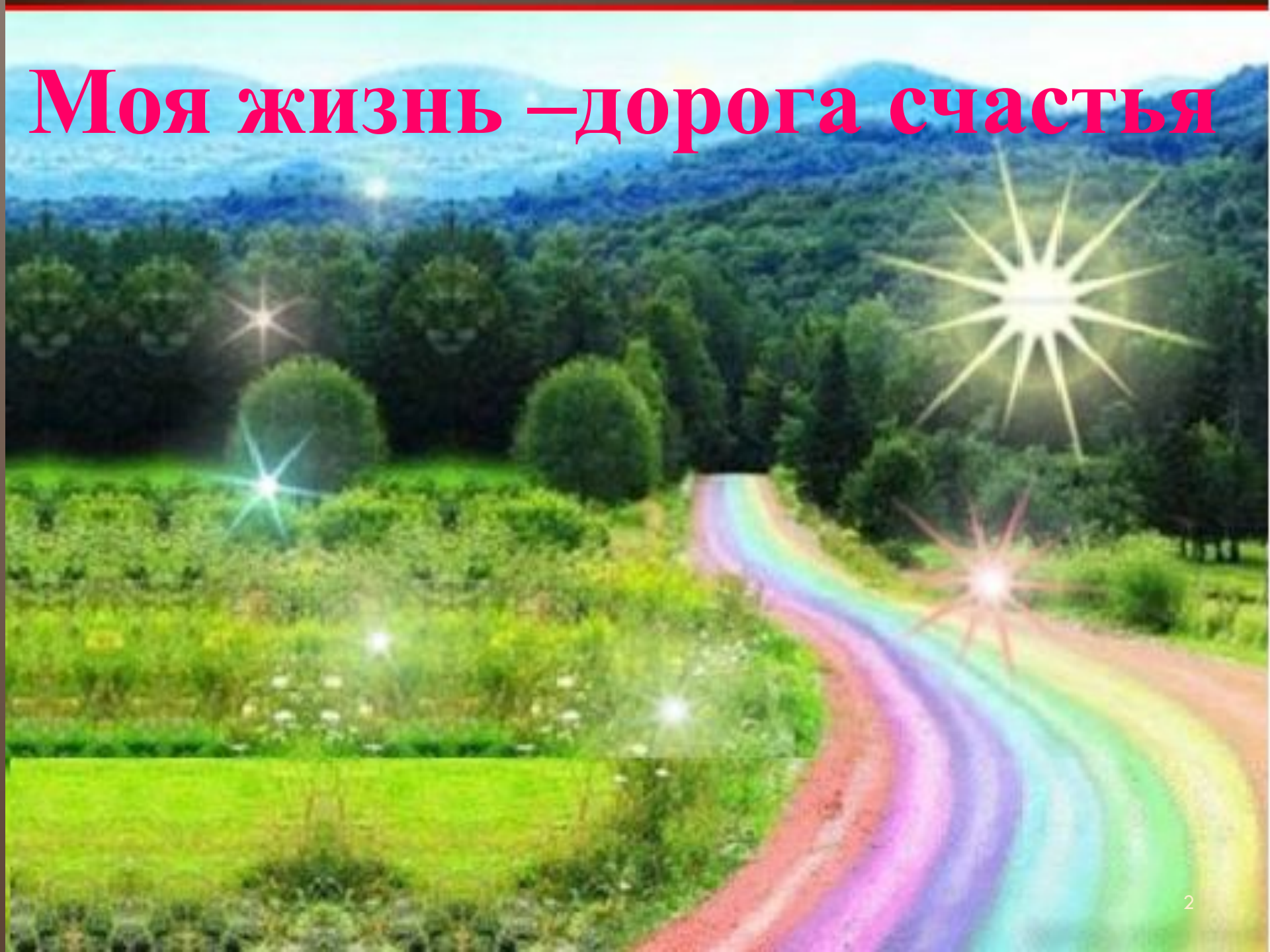
# «ЛЕСТНИЦА ЗДОРОВЬЯ»

игра – дискуссия

о вредных привычках



# Моя жизнь – дорога счастья



**Крошка сын**

**К отцу пришел,**

**И спросила кроха:**

**- Куренье – это хорошо?**

**Иль куренье плохо**

**Крошка сын**

**К отцу пришел,**

**И спросила кроха:**

**- Пьянство – это хорошо?**

**- Или пьянство - плохо?**

**Крошка сын**

**К отцу пришел,**

**И спросила кроха:**

**- Наркотик – это хорошо?**

**- Иль наркотик – плохо?**







# «Ступенька мифов»

При употреблении наркотика  
ощущения настолько приятны  
и необычны, что стоит  
рискнуть ради этого.

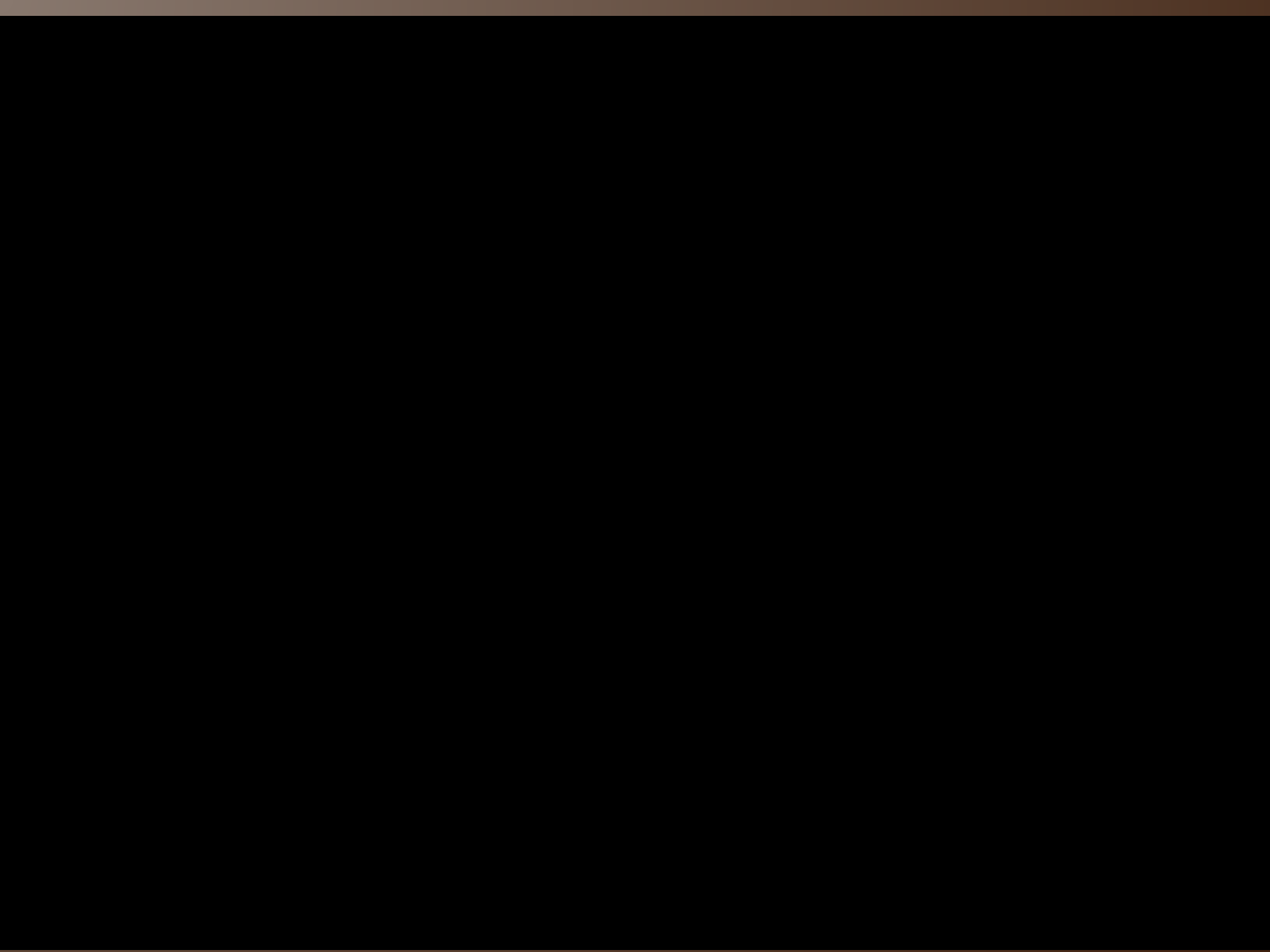


**Ответ: это**

нюхать клей, **миф** глотать таблетки  
– это баловство, оно не имеет  
отношения к наркомании.

**Ответ: это**

**миф**



По внешнему виду и образу жизни наркоманы ничем не отличаются от окружающих.

**Ответ: это миф**

Сигареты с пометкой «легкие» не так вредны, как обычные.



**Ответ: это миф**



Алкоголь способен снимать стресс.



**Ответ: это миф**

Пиво не способно нанести организму какой-либо вред.



**Ответ: это миф**



Пассивное курение - это не вредно

**Ответ: это миф**

Курение вредно только для лёгких.



**Ответ: это миф**



# Малые дозы алкоголя безвредны.

## Ответ: это миф



### **СМЕРТЕЛЬНАЯ ДОЗА АЛКОГОЛЯ ДЛЯ ЧЕЛОВЕКА:**

- 8 грамм этилового спирта ( $C_2H_5OH$ ) на 1 кг веса
- или
- 560 грамм спирта для человека весом 70 кг

### **НАРКОЗНАЯ ДОЗА:**

- 4 — 6 грамм на 1 кг веса
- или
- 280 — 420 грамм для человека весом в 70 кг



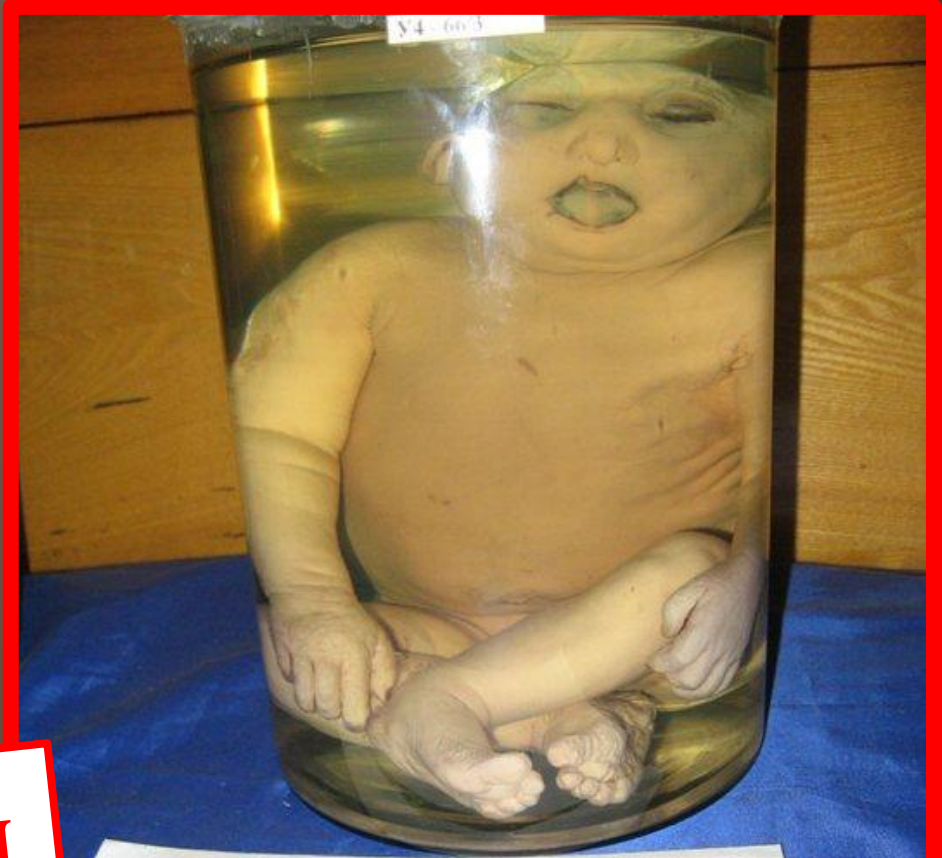




«Ступенька ошибок»  
«Ступенька мифов»



**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ  
МОЗГ!**  
КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...



АНЕНЦЕФАЛИЯ  
2001 ГОД  
ПОСЛЕДСТВИЕ ПРИЁМА  
НАРКОТИКОВ

**И ради чего ты  
пренебрегаешь  
даром жизни?**



«Ступенька предсказаний»  
«Ступенька ошибок»  
«Ступенька мифов»

# ПОСЛЕДСТВИЯ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК



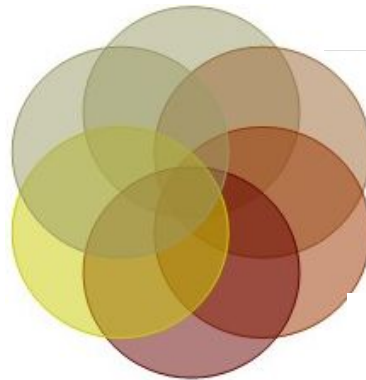
бронхит, рак легких

**причина - курение**

цирроз печени,  
хроническая усталость



**причина - алкоголь**



преждевременное старение,  
а значит и смерть,  
психическая и физическая  
зависимость



**причины - алкоголь,  
курение, наркомания**

возбуждение  
и депрессивное  
состояние



**причина - наркомания**

**В ПОИСКАХ  
МЕЧТЫ  
НАЙДЕШЬ**



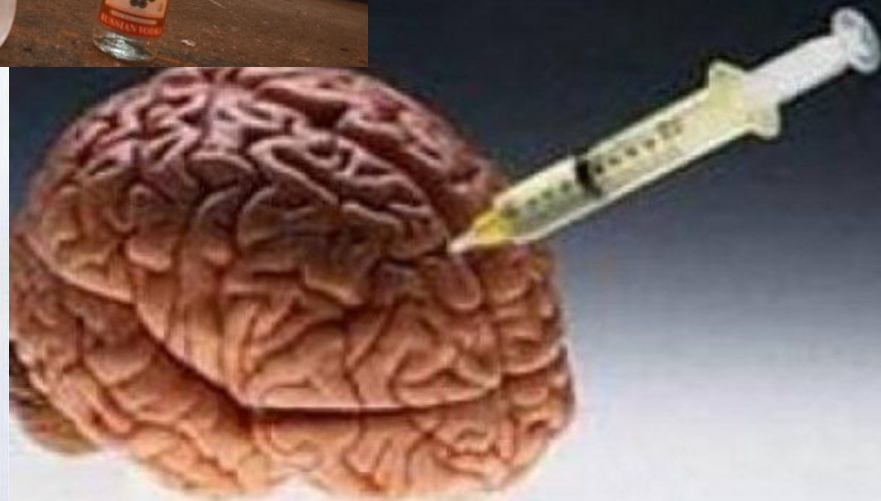
**ЛИШЬ  
СМЕРТЬ**


**ТРЕЗВАЯ СЕМЬЯ –  
МОГУЧАЯ ДЕРЖАВА!**



**50%  
СМЕРТЕЙ  
ОТ КУРЕНИЯ**

**приходится на возраст 30–69 лет**




A green staircase with blue steps leads upwards towards a bright blue sky filled with white, fluffy clouds. The perspective is from the bottom of the stairs, looking up.

«Ступенька рекламы»  
«Ступенька предсказаний»  
«Ступенька ошибок»  
«Ступенька мифов»

Идя на поводу у рекламы,  
люди покупая рекламную  
продукцию, не только  
пополняют миллиардный  
бизнес их производителей,  
но встают на путь  
сокращения своей жизни.

Помните об этом!

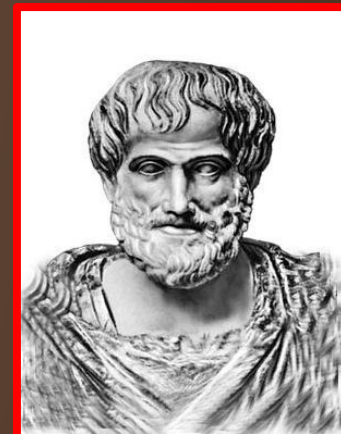


A green staircase with blue steps leads upwards towards a bright blue sky filled with white, fluffy clouds. The perspective is from the bottom of the stairs, looking up.

«Ступенька запретов»  
«Ступенька рекламы»  
«Ступенька предсказаний»  
«Ступенька ошибок»  
«Ступенька мифов»

**«Опьянение есть добровольное сумасшествие»**

**Аристотель**



**«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглувляет целые нации»**

**О. Бальзак**





**«Пьянство - причина слабости  
и болезненности детей»**

**Гиппократ**



**«Опий - незаметно овладевает  
всеми помыслами, истощая мозг и  
организм, приводит к полной апатии,  
обрекающей на бесплодное прозябание  
и быструю гибель»**

**Платон**

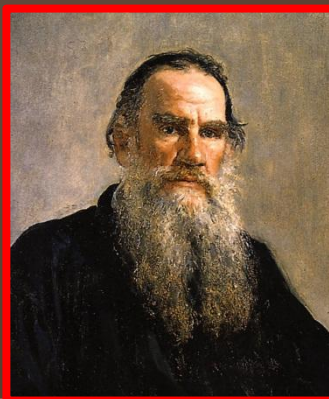


**«Водка белая, но красит нос  
и чернит репутацию»**

**А.П. Чехов**



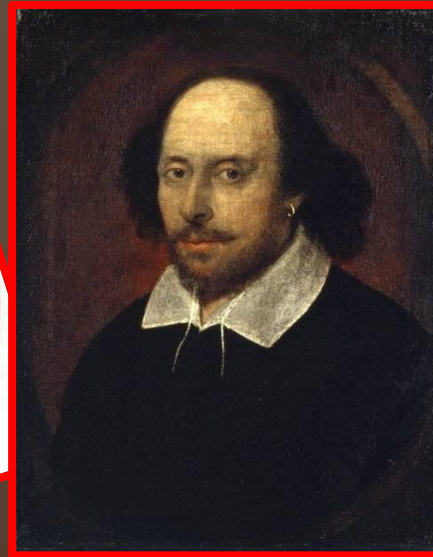
**«Трудно себе представить то  
благотворное влияние, которое  
произошло бы во всей жизни людской,  
если бы люди перестали одурманивать и  
отравлять себя водкой, вином, табаком,  
опиумом».**



**Л.Н. Толстой**

«После того, как я совершенно  
бросил курить, у меня уже не бывает  
мрачного и тревожного настроения.  
Привычка – тиран людей»

Шекспир





«Ступенька правильных поступков»

«Ступенька запретов»

«Ступенька рекламы»

«Ступенька предсказаний»

«Ступенька ошибок»

«Ступенька мифов»

# Восемь способов сказать «Нет»



- Нет, спасибо.
- Объясни причину отказа.
- Повтори свой отказ несколько раз.
- Уходи.
- Смени тему разговора.
- Избегай критических ситуаций.
- Не поддавайся.
- Сила в друзьях, пусть они тебе помогут.

**СКАЖИ  
НАРКОТИКАМ  
НЕТ!**

**ЭТО  
САСЫВАЕТ**



**ТЕБЯ**

В дыме  
табака  
содержится  
более  
30 ядовитых  
веществ.

Обозреватель / ЕРА

**АЛКОГОЛЬ  
ЕЖЕГОДНО  
УБИВАЕТ  
700 000  
РОССИЯН**



# Если вас заставляют курить, употреблять алкоголь или наркотик:

- Избегайте таких мест – не ходите на вечеринки, где могут принимать алкоголь, наркотики и курить;
- Скажите «НЕТ» или «больше меня не уговаривайте»;
- Скажите «ПОКА» и уходите;
- Общайтесь с друзьями, которые не употребляют алкоголь и наркотики;
- Учтите все возможные последствия вашего решения.

**Не позволяйте сверстникам решать за вас!**

**Не будь рабом,  
Освободись от  
вредных привычек!**



**Минздрав предупреждает**



Лето здорового  
человека

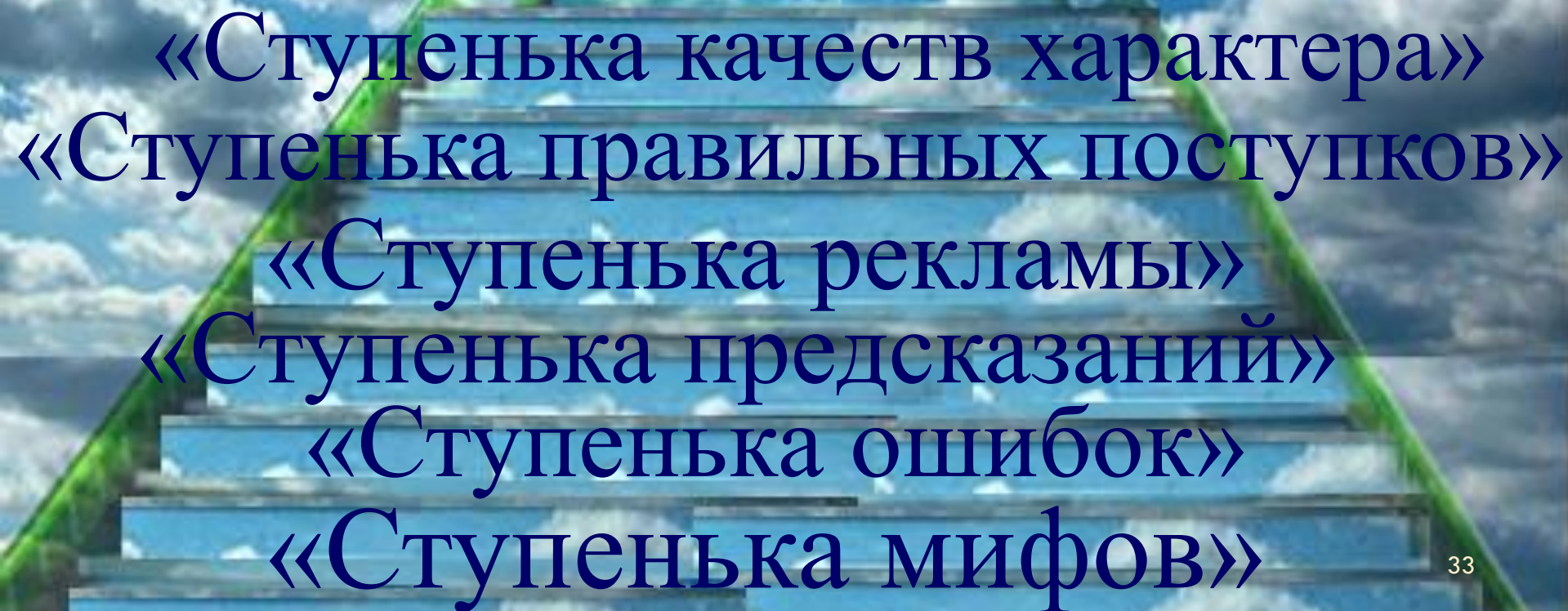


Лето курильщика

**Задумайся о будущем!**







«Ступенька качеств характера»  
«Ступенька правильных поступков»  
«Ступенька рекламы»  
«Ступенька предсказаний»  
«Ступенька ошибок»  
«Ступенька мифов»

# Качества характера

- Целеустремленность
- Уверенность в себе
- Чувство собственного достоинства
- Самостоятельность
- Находчивость
- Смелость
- Независимость
- Сила воли



НАРКОЛИЗМ  
АЛКОГОЛИЗМ

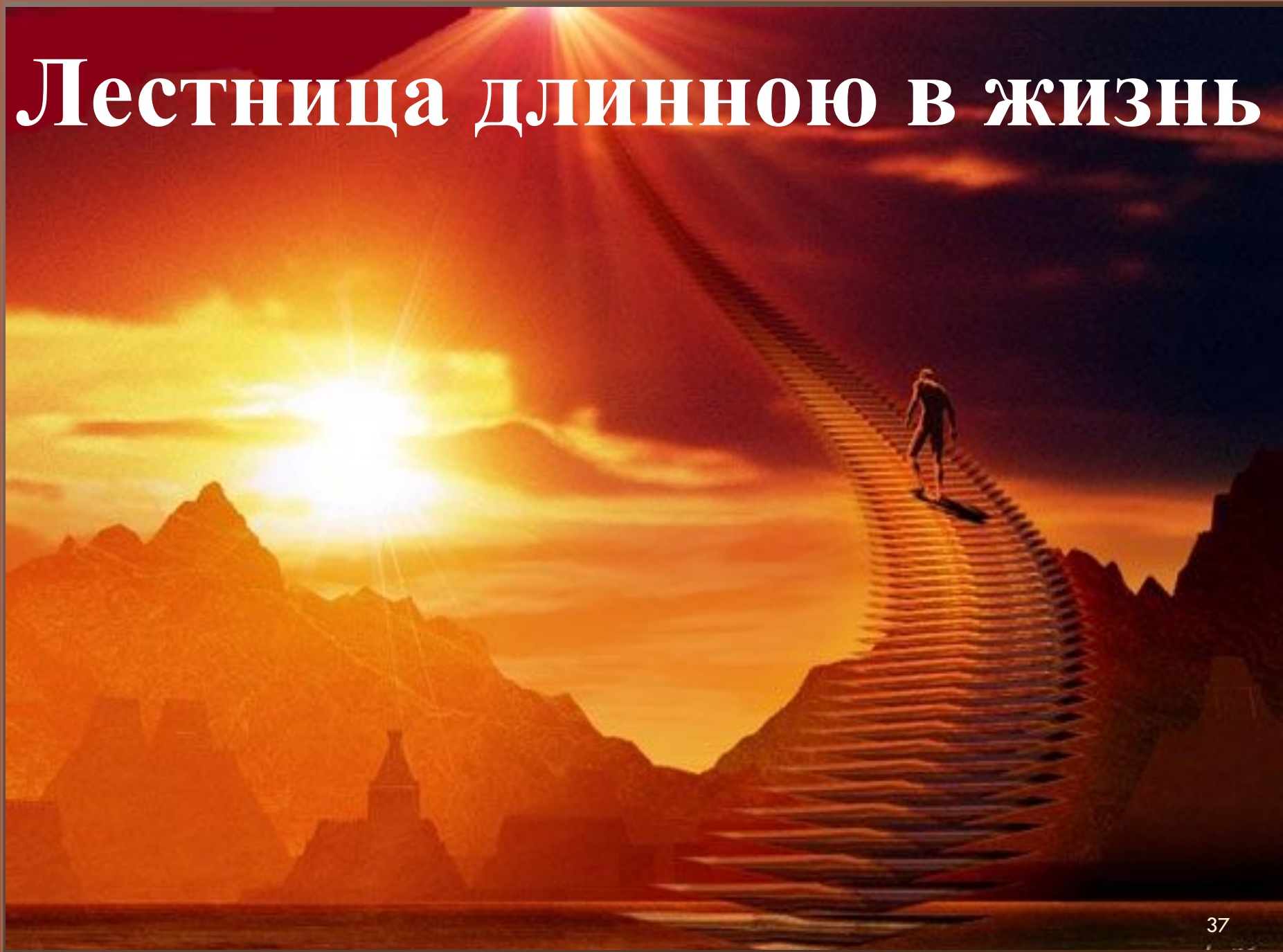
Курени  
е

**ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ**





# Лестница длинною в жизнь



# *Берегите себя и своих близких!*



A stylized sun with a yellow center and orange and red rays, set against a light blue background. The sun is composed of concentric arcs and radiating lines.

**Я** **ВЫБИРАЮ**  
**ЖИЗНЬ!**