

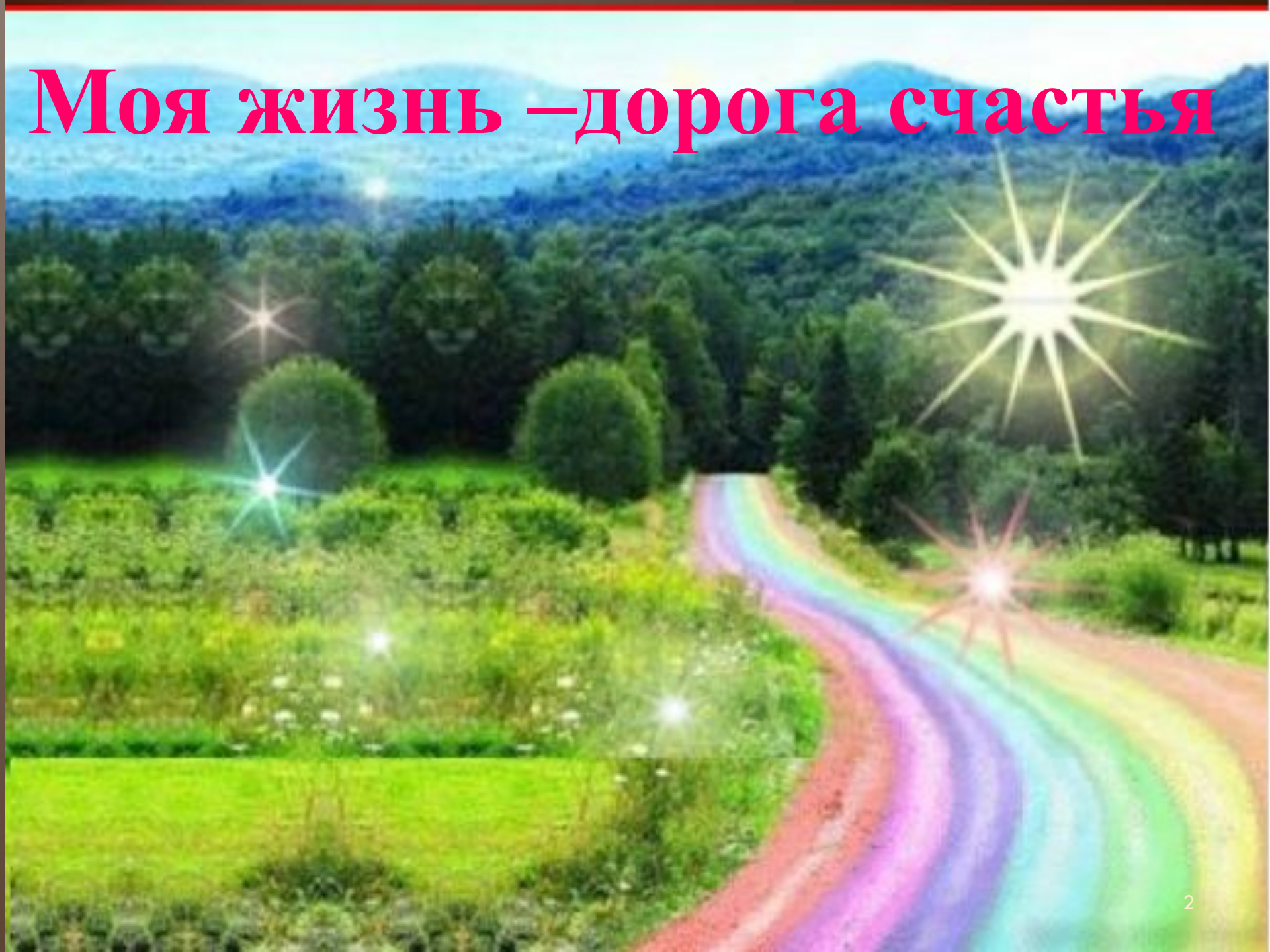
«ЛЕСТНИЦА ЗДОРОВЬЯ»

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?





A large, green, pyramid-shaped staircase with blue steps, set against a blue sky with white clouds. The staircase is composed of many horizontal blue steps that recede into the distance, creating a strong sense of perspective. The sides of the pyramid are a vibrant green color. The sky is a deep blue, filled with fluffy white clouds. The overall image conveys a sense of aspiration and reaching for the top.

«Ступенька мифов»

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

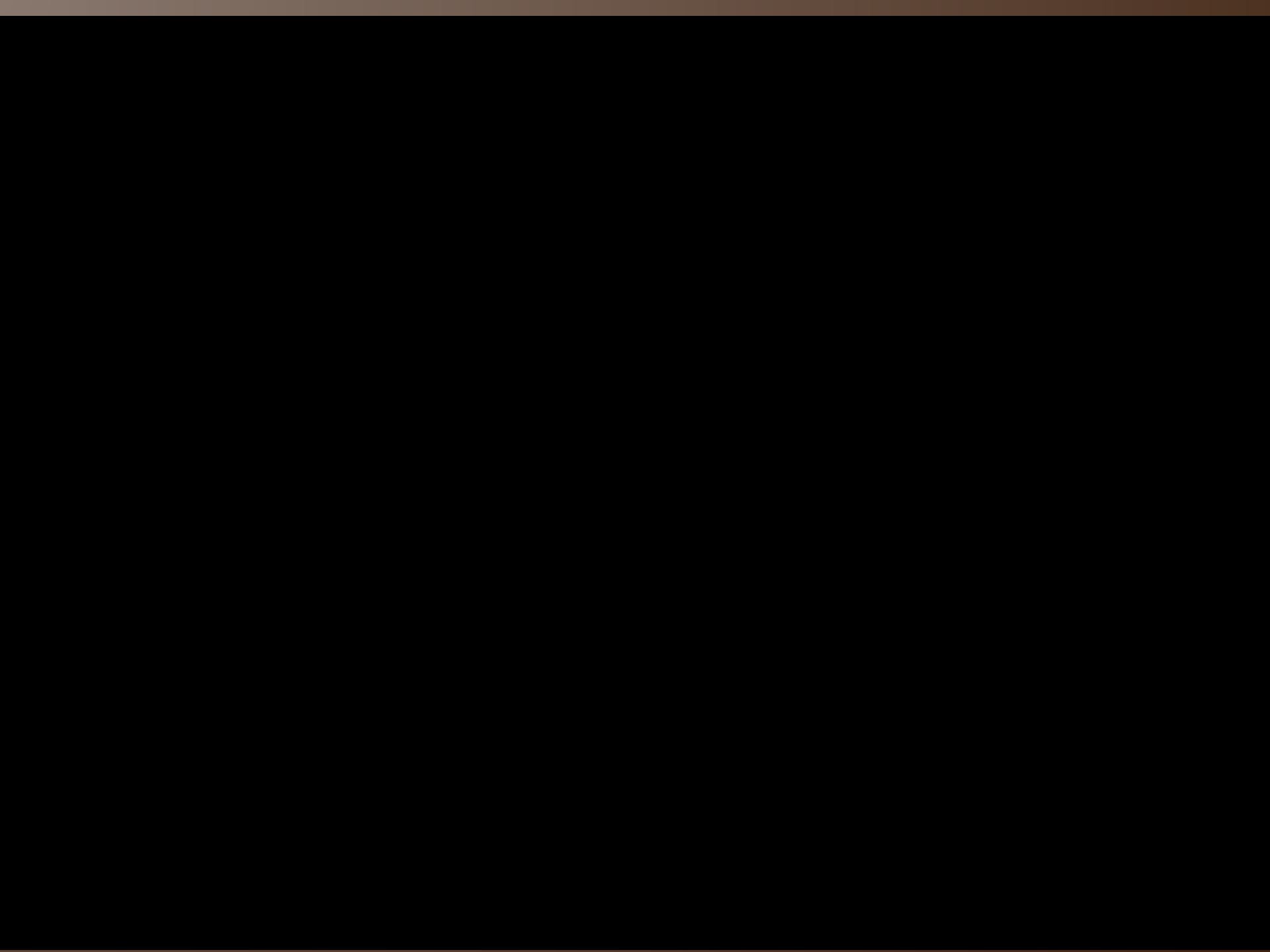


Ответ: это

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

Ответ: это

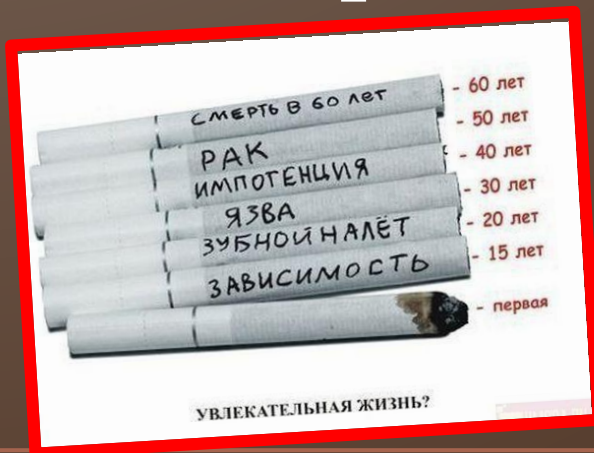
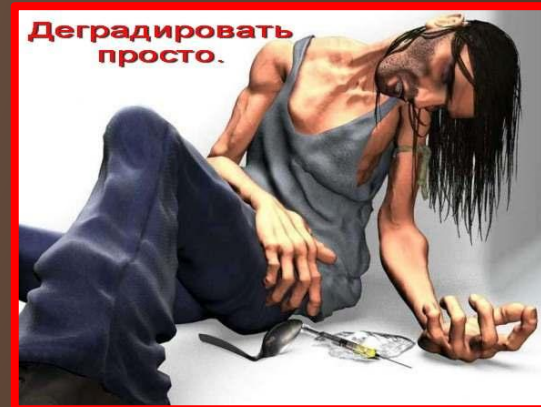
миф



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:

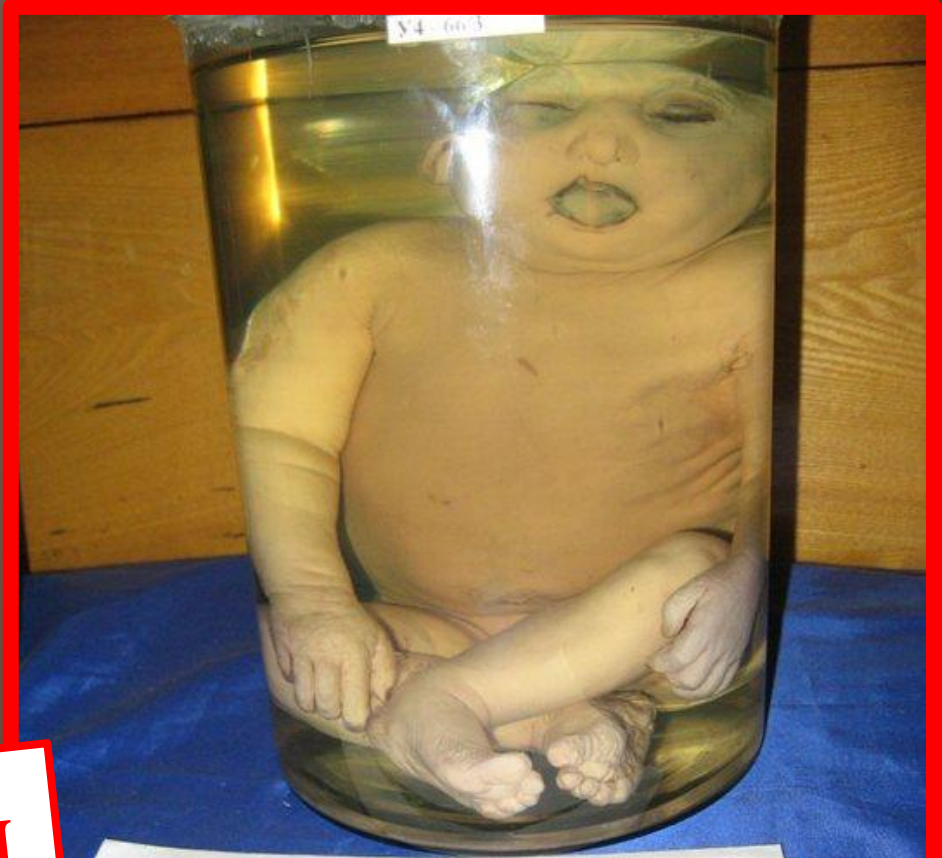
- 4 — 6 грамм на 1 кг веса
- или
- 280 — 420 грамм для человека весом в 70 кг





**«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



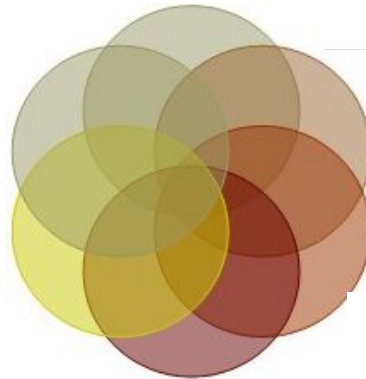
бронхит, рак легких

причина - курение

цирроз печени,
хроническая усталость



причина - алкоголь



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

возбуждение
и депрессивное
состояние



причина - наркомания



**причины - алкоголь,
курение, наркомания**

**В ПОИСКАХ
МЕЧТЫ
НАЙДЕШЬ**



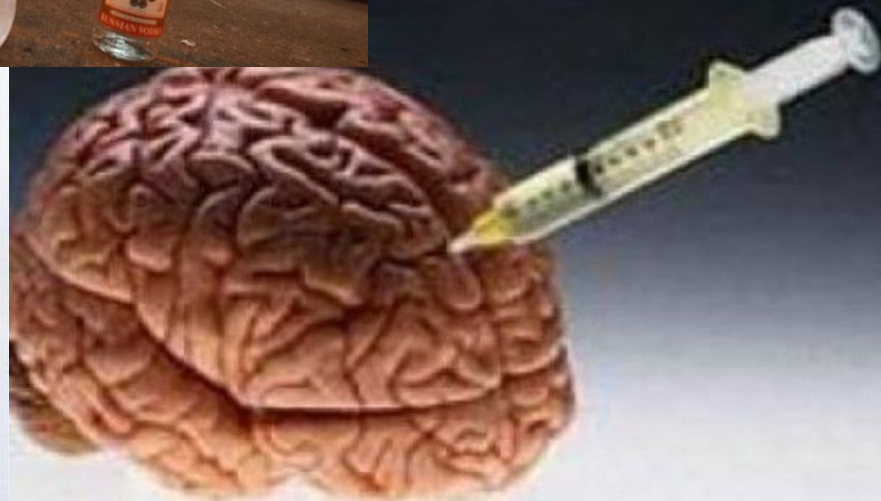
**ЛИШЬ
СМЕРТЬ**


**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!

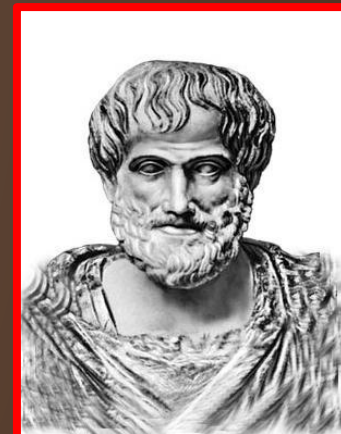




«Ступенька запретов»
«Ступенька рекламы»
«Ступенька предсказаний»
«Ступенька ошибок»
«Ступенька мифов»

«Опьянение есть добровольное сумасшествие»

Аристотель



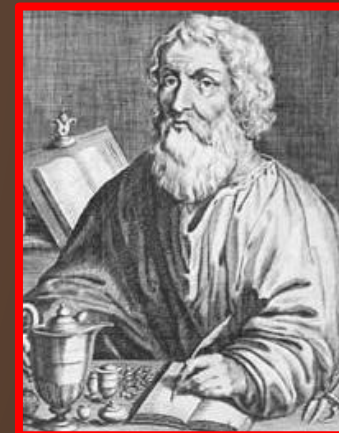
«Табак приносит вред телу, разрушает разум, оглувляет целые нации»

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

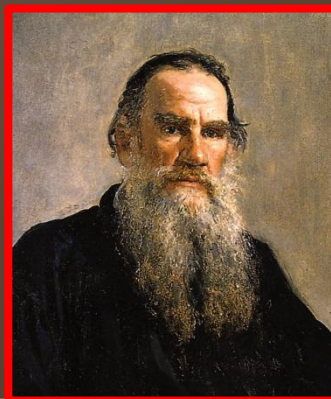


**«Водка белая, но красит нос
и чернит репутацию»**

А.П. Чехов



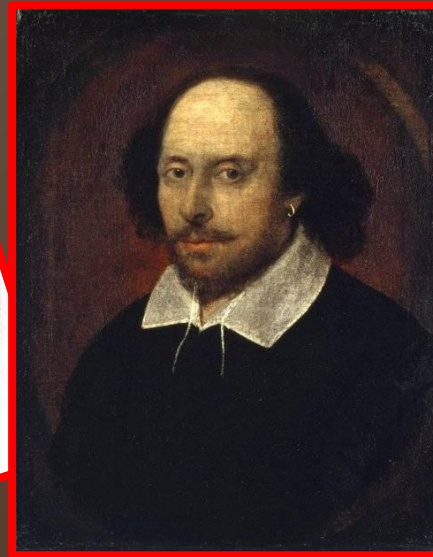
**«Трудно себе представить то
благотворное влияние, которое
произошло бы во всей жизни людской,
если бы люди перестали одурманивать и
отравлять себя водкой, вином, табаком,
опиумом».**



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»

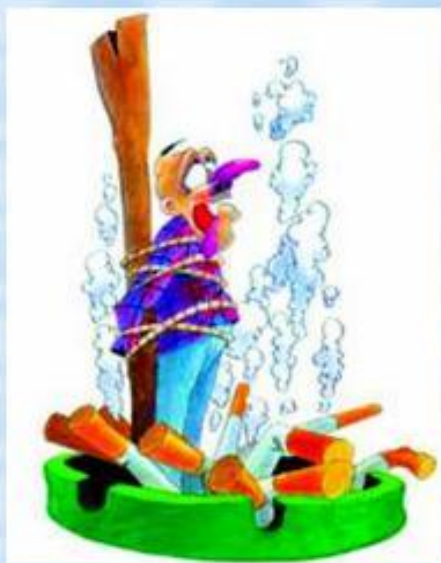
«Ступенька рекламы»

«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
САСЫВА**



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



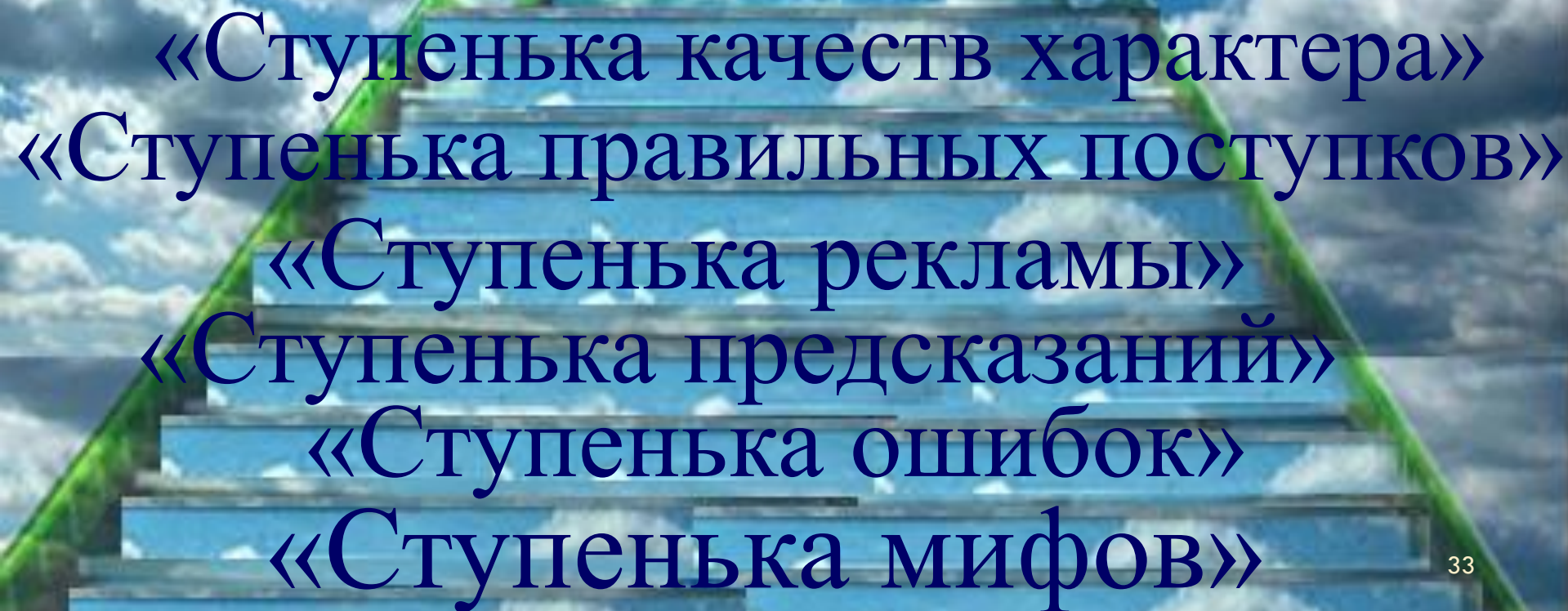
Лето здорового
человека



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

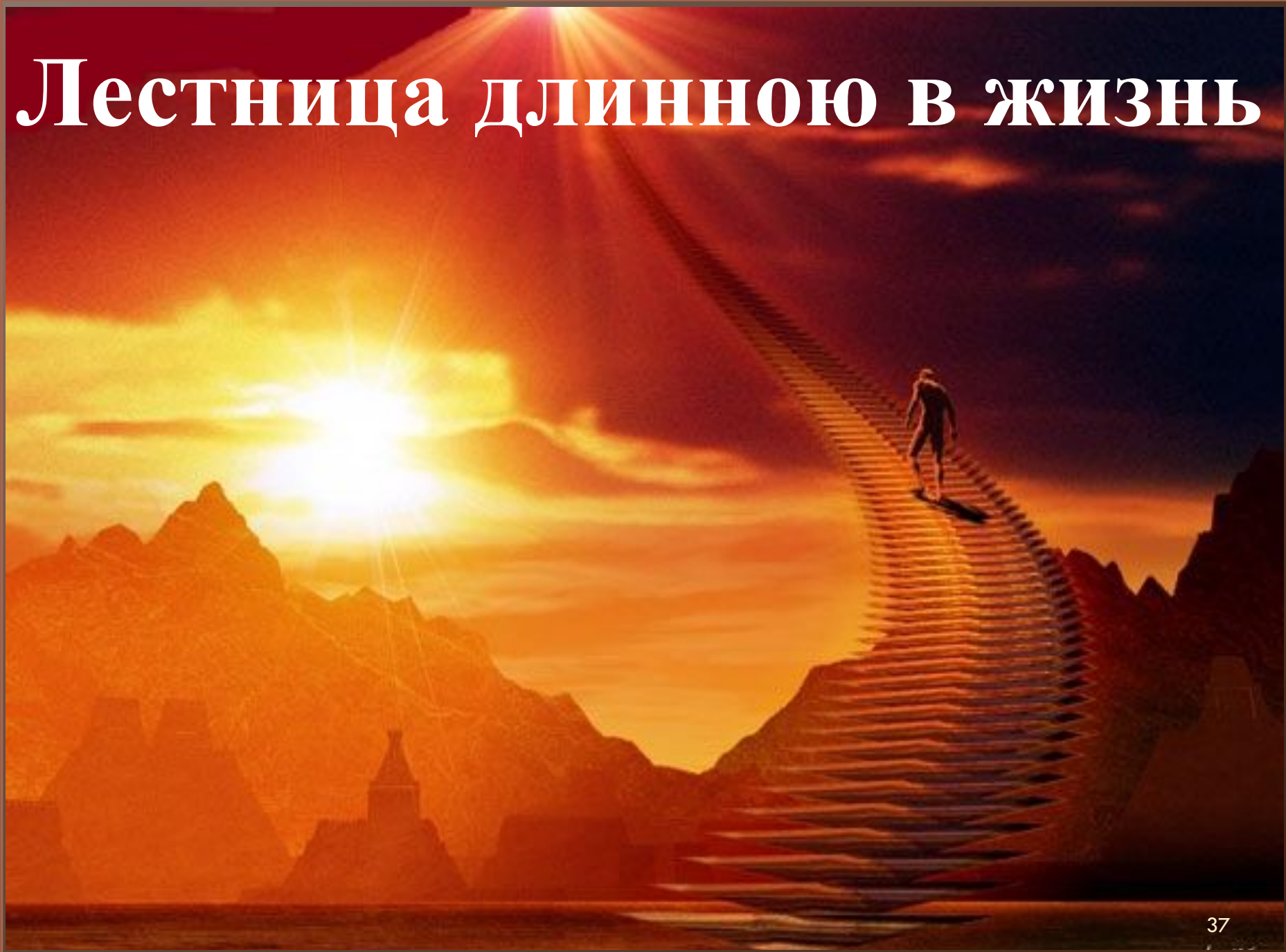
Курени
е

ОСВОБОДИСЬ ОТ ЗАВИСИМОСТИ





Лестница длинною в жизнь



Берегите себя и своих близких!



