

«Мы- за здоровое будущее!»

АЛКОГОЛЬ, КУРЕНИЕ, НАРКОТИКИ



ИЛИ



ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ, СПОРТ



Учитель начальных
классов

«Реки начинаются с ручейка, а пьянство с кружки пива»





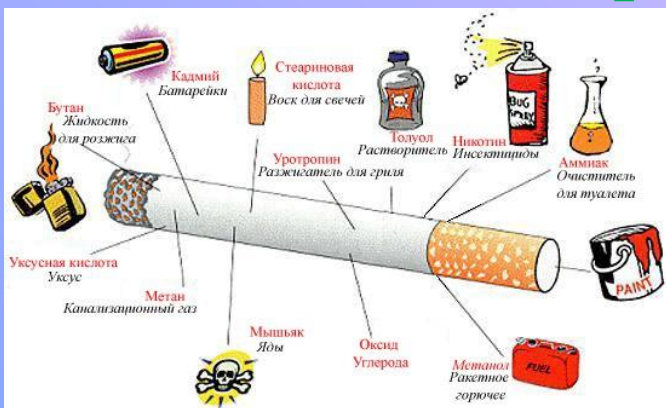
Влияние пива:

- пиво не лучшее средство для утоления жажды;
- от пива толстеют, лицо становится отёчным;
- пиво вымывает из организма витамин В1;
- при употреблении пива возникает риск злокачественных новообразований.

Скажем нет!!!



Поговорим о сигарете!



Легкие обычных людей: курящих и не курящих



Как же влияет курение на наш организм?

Замедляет рост и развитие некоторых органов.

Цвет лица становится желтоватым, т.к. частицы дыма проникают в кожу и там задерживаются, кожа тонкой, ранки на ней хуже заживают.

От табака глупеют.

Воспаляются голосовые связки, голос грубеет.



Скажем наркотикам-
НЕТ!



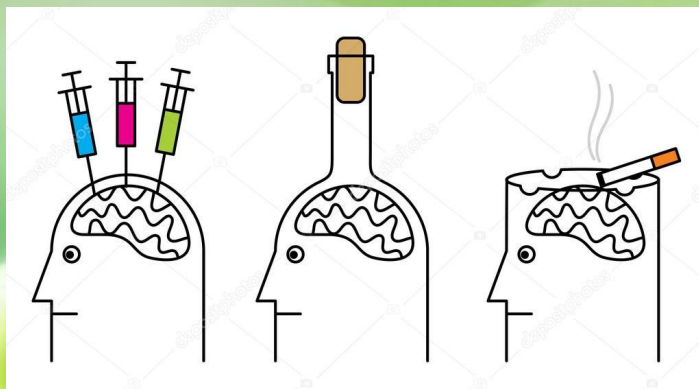
Я
выбираю
жизнь!

Нет
наркотикам!



Из словаря...

- «Нарко» переводится на русский язык как «оцепенение», «мания» – безумие



Врачи предупреждают ...



Наркомания – это хроническое заболевание. **Запомни!**



- Наркомания — смертельно опасная болезнь.
- Жизнь наркомана очень коротка.
- Наркоманы часто заражаются друг от друга опасными и неизлечимыми болезнями: СПИДом, гепатитом и др.
- Наркотики сильно действуют на головной мозг и делают человека слабоумным.
- Наркоман уносит из семьи не только деньги, но и все сколько-нибудь ценные вещи, чтобы купить наркотики, без которых не может жить.

Самое страшное зло

— наркотики...

Как же проникает в дом эта беда?

Иногда очень простым способом. Возле школ, во дворах наших домов, на дискотеках

появляются «доброжелательные люди», которые предлагают ребятам попробовать те или иные наркотические снадобья. Они обязательно расскажут тебе, какие замечательные ощущения ты при этом испытаешь. Это распространители наркотиков— люди, которые специально ищут малолетних глупцов, чтобы приучить их к наркотическим средствам.

Ни в коем случае не соглашайся испытать на себе действие наркотиков!

А ещё ты обязательно должен запомнить, как вести себя, если во дворе школы тебе кто-то предложит что-нибудь «вкусное, от чего можно получить несказанное удовольствие»:

- не бери из рук незнакомых людей даже угощение: в нём могут быть наркотики;
- если ты знаешь о том, что кто-то продаёт или распространяет наркотики, обязательно сообщи об этом взрослым;
- к любому наркотику организм человека привыкает очень быстро, а вот избавиться от наркотической зависимости чрезвычайно трудно, иногда — просто невозможно.



Помните, что ...

- средняя продолжительность жизни наркоманов – 21 год;
- 51% наркоманов погибают спустя полгода после начала регулярного приема наркотиков, только 13% доживают до 30 лет и лишь 1% - до 40 лет.





10 способов сказать «нет!»

1. Мне это пока ни к чему.

2. Это не для меня.
Есть увлечения и лучше!

3. Не сегодня и не сейчас.

4. Нет уж, у меня и так куча неприятностей.

5. Ты что?
У меня аллергия!



6. Мои мозги мне пока не лишние.

7. Я уже попробовал – это ерунда!



8. Я не хочу умственно отсталых детей.

9. Заболевание ВИЧ неизлечимо.



10. Я не тороплюсь на тот свет!

Известно, время растяжимо.
Оно зависит от того,
Какого рода содержимым
Вы наполняете его...



...скажи «НЕТ!» наркотикам!

biku



Если Вы попали в беду ...

- не бойтесь рассказать о ней родителям

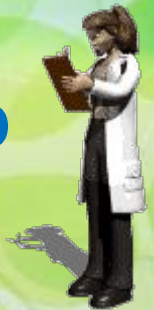


ИЛИ

- поделитесь с классным руководителем

ИЛИ

- обратитесь к психологу школы, в центр доверия.



ЗДОРОВЬЕ, СЧАСТЬЕ, СПОРТ





здоровый
образ жизни