

ЗОЖ:

"ДА"

Инструкция по применению

*Если у тебя есть желание исправить
ситуацию, мы поможем!*

*Если нет, то мы хотели бы напомнить
тебе...*



**Split
Mind**

Пивной алкоголизм

Аргументы против пива:

- Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведёт к большой потере натрия и хлора.
- В связи с низким содержанием полифенолов, пиво может стать причиной злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.
- Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клетки кальций, что приводит к ухудшению работы сердца.
- Учёные обнаружили в пиве трупный яд – кадаверин, ядовитые моноамины.
- Горечи и некоторые экстрактивные вещества пива могут вызывать галлюцинации.
- Некоторые вещества пива могут вызвать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.
- Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга – человек медленно глупеет.



Осторожно табак

- **Действие никотина на:**
- **Органы дыхания:**
- **Вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов. У курильщиков развиваются хронические заболевания дыхательных путей.**
- **Сердечно-сосудистую систему:**
- **Никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведёт к тому, что сердце курильщика работает с повышенной нагрузкой.**
- **Нервную систему:**
- **Отмечается повышенная раздражительность, снижение памяти, внимания, работоспособности, нарушается сон, страдает умственная деятельность.**
- **Пищеварительную систему:**
- **Развиваются симптомы заболевания желудка (изжога, тошнота), отмечается нарушение стула.**



Как сказать НЕТ!

Наркотики

Запомни:

Употреблять наркотики – значит отказаться от выбора, лишиться свободы, а значит больше не выбирать.

Любое вещество, которое приносит удовольствие, вызывает желание попробовать снова и снова. Очень скоро без «дурмана» мир будет казаться пустым и безрадостным.

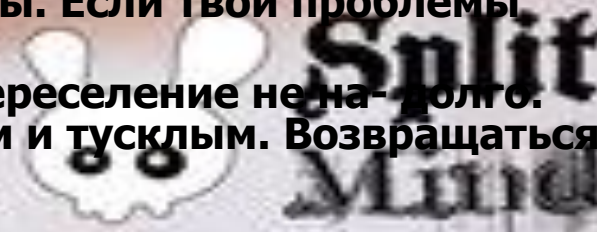
Не все кто пробует «лёгкие» наркотики, садятся на иглу. Но риск того, что ты начнёшь колоться, очень велик.

Знай:

В жизни есть много вещей, экспериментировать которые над собой бессмысленно. Приём наркотиков не украсит и не обогатит твою жизнь.

Наркотики не помогают решить жизненные проблемы. Если твои проблемы реальны, то и выходы из них должны быть реальны.

Наркотики помогают попасть в другой мир. Но это переселение не на-долго. Скоро и неизбежно реальный мир станет бесцветным и тусклым. Возвращаться придётся в пустоту.



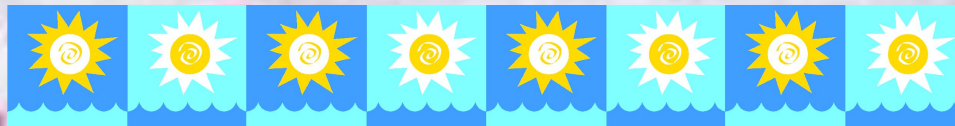
ТОКСИКОМАНИЯ

Не закрывайте глаза

- В 60-х прошлого столетия появились сообщения о злоупотреблении детьми нюханием клеев, бензина и других ароматических веществ с целью вызвать токсикоманическое опьянение.
- Токсикомания развивается не сразу, ей предшествует так называемое токсикоманическое поведение, когда подросток принимает какое-либо вещество ещё не в силу собственного влечения, а поддавшись уговорам товарищей. Если же употребление продолжается в одиночку, то формируется уже зависимость, токсикомания.
- В течении одного-полутора лет она может привести к тяжёлым мозговым нарушениям, при которых страдают интеллект и память.



**Split
Mind**



- Если нужна помощь и поддержка, обращайся:
- Ул. Школьная 2
- МОУ « Таутовская СОШ»
- Спортивные секции:
 - Баскетбол
 - Волейбол
 - Футбол
 - Теннис
 - Мини-футбол
- **Не будь наивным!**
- **Помни, что за радужными впечатлениями от приёма наркотиков, алкоголизма, токсикомании и курения скрываются страшные и мучительные болезни!!!**
- *Тех. составитель: Герасимова Виктория*



**Split
Mind**