



# Береги здоровье смолоду

---

# Ум да здоровье дороже всего

---

**Здоровье - это бесценный дар**, который преподносит человеку природа. Без него очень трудно сделать жизнь интересной и счастливой. Но как часто мы растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а вот вернуть его очень и очень трудно.




# Вредные составляющие табачного дыма

**Главный компонент  
табачного дыма**

---

**- НИКОТИН.**

**Никотин вызывает сильное  
привыкание.**



---

**Табачная смола**  
**содержит вещества,**  
**вызывающие**  
**заболевания раком**  
**(канцерогенные). В**  
**одной сигарете**  
**содержится в**  
**среднем около 15**  
**канцерогенных**  
**веществ**

# Табачный дым

---

это и угарный  
газ,  
амиак,  
окись углерода,  
каждая  
выкуренная  
сигарета  
нейтрализует  
витамины и **СТОИТ**  
**курящему минуты**  
**жизни.**

# Пассивное курение



Пребывание некурящего в течение часа в накуренном помещении соответствует выкуриванию им четырёх сигарет. Давно установлено: 25% вредных веществ табачного дыма сгорают, 25% - поглощает курильщик, 50% - отравляют воздух помещения, где курят.

# Математика на страже здоровья

---

<b>Болезни</b>	<b>Курящие</b>	<b>Не курящие</b>
1. Нервные	14%	1%
2. Понижение слуха	13%	1%
3. Плохая память	12%	1%
4. Плохое физическое состояние	12%	2%
5. Плохое умственное состояние	18%	1%
6. Нечистоплотны	12%	1%
7. Плохие отметки	18%	3%
8. Медленно соображают	19%	3%

# Алкоголизм

---

Установлено, что алкоголизм действует разрушающе на все системы и органы человека.

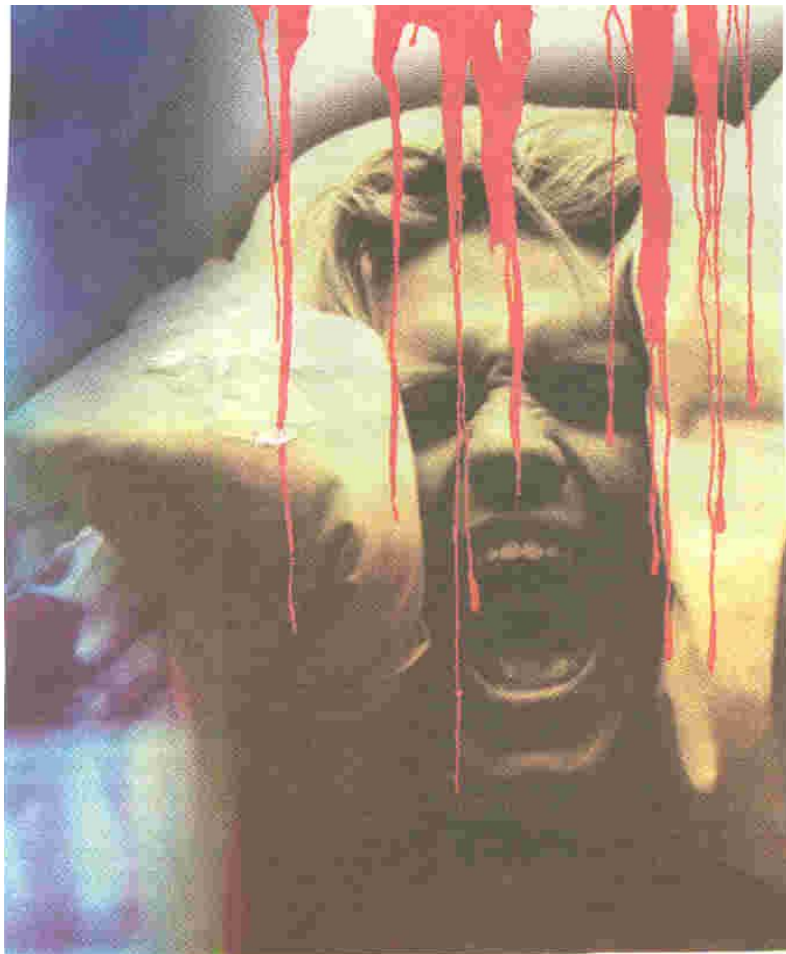
Патологические изменения личности алкоголика. Наиболее уязвимой к воздействию алкоголя оказывается нервная система, деградация личности.

Поражение внутренних органов при алкоголизме: алкогольный цирроз печени, алкогольное поражение сердца, заболевание органов пищеварения, поражение поджелудочной железы, оказывает повреждающее воздействие на плод у женщин-алкоголиков.




# Наркомания

---



Наркомания – это страшное бедствие, обрушившееся на человечество.



---

Многие **слабовольные** люди думают: «Разок попробую, не понравится – брошу». Но привыкают быстро, часто с первого раза

Потерянный, без работы, без семьи, без будущего, изгой для общества и для самого себя.

---



# Наркоман

---



- это боль, горе, страдание родителей и близких
- потенциальный преступник для милиции
- кандидат в группу риска для заражения ВИЧ-инфекций, гепатитами
- источник обогащения для кучки беспечных дельцов
- зомби для наркодельцов, готовый выполнить чужую волю за дозу наркотиков

# По оценкам экспертов ВОЗ

---

- Количество потребителей наркотиков в России колеблется от 3 до 4 миллионов человек
- Уровень заболеваемости наркоманией среди молодёжи в 2,5 раза выше, чем у взрослых

# Задумайтесь

---

- - В 2004 году на 1,5 миллионов человек родившихся пришлось около 2,5 миллионов человек умерших;
- - стремительно убывает мужское население;
- - Уровень заболеваемости наркоманией среди молодёжи в 2,5 раза выше, чем у взрослых;
- - Более 700000 человек дети - сироты;
- - Более 6 миллионов несовершеннолетних находятся в социально неблагоприятных условиях
- - 2 миллиона подростков неграмотны;



---

**БЕРЕГИ СВОЮ  
ЖИЗНЬ И  
ЗДОРОВЬЕ!**

**Тани, Коли, не курите,**

**Лучше яблоко купите.**

---

**Кашлять вы не будете –**

**Про бронхит забудете**





# Из истории

---

Проникновение табака в цивилизацию относится к 1492 году - открытие Колумбом Америки.

Когда Христофор Колумб и другие первооткрыватели прибыли на землю Америки, они обнаружили, что туземцы используют табак для самых разных нужд. Например, они курили трубку, чтобы показать, что между ними мир. Индейцы предполагали также, что табак обладает целебными свойствами, и по этому курили, чтобы защитить себя от болезней.