

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №19»



# НАРКОПОСТ



**Три вещи никогда не возвращаются обратно:**

**Время, слово, возможность...**

**Три вещи не следует терять:**

**Спокойствие, надежду, честь...**

**Три вещи в жизни наиболее ценны:**

**Любовь, убеждения, дружба...**

**Три вещи в жизни никогда не надежны:**

**Власть, удача, состояние...**

**Три вещи определяют человека:**

**Труд, честность, достижения...**

**Три вещи разрушают человека:**

**Вино, гордыня, злость...**

**Никогда не теряйте то, что Вам дорого...**

**Всегда цените то, что Вы имеете...**

**И не допускайте разрушения Вашей мечты!!!**

## **Уважаемые дети и родители!**

С 1 сентября 2010 года

начал работу детский **«Телефон доверия»** с единым общероссийским номером:

**8 - 800 - 2000 - 122**

Звонки осуществляются бесплатно, анонимно, круглосуточно  
со стационарного и мобильного телефонов.

Вы можете получить квалифицированную консультативно-психологическую помощь,  
в том числе в случаях жестокого  
обращения и насилия.



**Звоните! Мы - на расстоянии звонка!**

## ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ:

- Я никогда не курю.
- Я всегда завтракаю.
- Я ем не спеша.
- Я не переедаю.
- Я никогда не злоупотребляю алкоголем.
- Я сплю не менее 8 часов в сутки.
- Я поддерживаю нормальную массу тела.
- Я знаю показатели своего здоровья.
- Я ежедневно хожу пешком.
- Я никогда не раздражаюсь и не выхожу из себя.



# ЭТО НАПИСАНО ДЛЯ ТЕБЯ, ПОДРОСТОК!

И сколько тебе сейчас лет не имеет никакого значения. Ты должен знать о том, что происходит с человеком, когда он принимает наркотики.

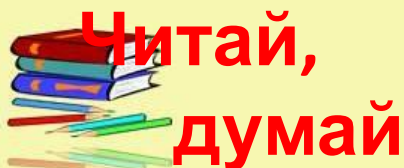
Тот, кто покупает наркотики, каждый раз приобретает очередную порцию яда. И, когда его накопится достаточное количество или будет слишком большая доза – наркотик убьет человека!

Наступит смерть!

Ничего другого не будет! В начале своего наркотического пути каждый думает, что уж он-то никогда не станет рабом наркотиков, он не допустит этого.

Так думали все: те, кого сейчас уже нет в живых, кто сейчас мучается в ломках и готов пойти на все ради очередной дозы. Так думают и те, кто только сегодня первый раз попробовал наркотик...

Подумай об этих людях и ответь, прежде чем попробовать этот яд: хочешь ли ты умереть через 4 – 5 лет, в тот момент, когда смерть станет для тебя избавлением от невыносимых мук? Почти все наркоманы говорят о том, что если бы они раньше знали о последствиях, то никогда не стали бы принимать наркотики.



**и быстрее принимай верное**

# Интересные факты

Алкоголь - это наркотик. Не позволяйте ему губить вашу жизнь. Неумеренное потребление алкоголя приводит:

**к психическим нарушениям:**

- психозам,
- слабоумию,
- депрессии;

**к болезням желудочно-кишечного тракта:**

- гастриту и язвенной болезни,
- циррозу печени;

**к сердечно-сосудистым заболеваниям:**

- гипертонии,
- поражение сердечной мышцы,
- аритмии сердца;

**к несчастным случаям:**

- дорожно-транспортным происшествиям,
- бытовым травмам,
- пожарам,
- утоплению;

**к социальным проблемам:**

- насилию, убийству, самоубийству,
- семейным неурядицам,
- безработице, нехватке денег.



# Информация к размышлению

## Никотин – это яд

Каждая сигарета сокращает жизнь курильщика. У курящих людей продолжительность жизни намного меньше, а смертность – вдвое выше, чем у некурящих.

Курильщика подстерегают:

### **рак легких**

- чем больше вы курите, тем большему риску подвергаете себя;

### **язва желудка**

- вызывает сильные боли, изжогу, дает опасные для жизни осложнения

### **сердечные приступы**

- никотин вызывает спазм кровеносных сосудов;

### **хронический бронхит и эмфизема легких**

- сопровождаются кашлем, одышкой, общей слабостью.

### **пожары и связанные с ними несчастные случаи.**



**Женщинам** следует знать, что курение – это **ранние морщины** из-за потери эластичности кожи, а главное – **ослабленные и больные дети.**



Врачи, установили, что если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь в среднем на 4,6 года по сравнению с некурящими, если курит от 10 до 19 сигарет, то на 5,5 года; если выкурено от 20 до 39 сигарет – на 6,2 года.

Люди, начавшие курить до 15 летнего возраста, умирают от рака легких в 5 раз чаще, чем те, которые начали курить после 25 лет. Длительно и много курящие в 13 раз чаще заболевают стенокардией, в 12 – инфарктом миокарда, в 10 раз – язвой желудка и в 30 раз – раком легких.



## Это важно!!!

По данным медиков в мире ежегодно от курения погибает около миллиона человек.

Каждая затяжка сокращает жизнь человека на один вздох, а выкуренная сигарета – на 15 минут. У курящих от 10 сигарет до пачки в день смертность на 70 % выше, чем у некурящих, причём, за счёт болезней сердца, 1/6 – рака лёгких. Двойная атака на лёгкие загрязнённого воздуха и табачного дыма увеличивают число заболеваний дыхательных путей. С врачебной точки зрения, никотин – наркотик! 80% детей курящих родителей также начинают курить. От курения табака умирает каждый пятый. У курящих матерей 100% детей курят. 80% курящих детей будут курить всю жизнь. По 90% рака лёгких приходится на курильщиков. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще. Курить – повышать риск возникновения рака полости рта, гортани, глотки.

**Врачи выступают сегодня с лозунгом:**

***«Курение или здоровье?  
Выбирайте сами!»***



# Памятка для учащихся Юный друг!

*В свои 11 – 16 лет ты находишься на самом важном для тебя рубеже – ты стартуешь во взрослую жизнь.*

*Табак – коварный враг человечества. Чаще всего, раз испытав «удовольствие» от курения, человек на всю жизнь становится его рабом: и хотел бы бросить курить, да не может. Такое вот свойство у этого наркотика – никотина.*

*В состав табачного дыма входит более 500 различных вредных веществ, которые с каждой затяжкой попадают в лёгкие человека. Среди них никотин, сероводород, оксид углерода, полоний, аммиак, синильная кислота, табачный дёготь, яд кураре, бензопирен и другие вещества.*

*По данным Всемирной Ассоциации Здравоохранения в мире ежегодно от курения погибает около миллиона человек.*

