

Методическое объединение классных руководителей  
МОУ СОШ №6 г. Аткарска

**«Формирование у учащихся  
потребности в здоровом образе  
ЖИЗНИ»**

2012 год

*табакокурение*

*алкоголизм*

*наркомания*

«Не СПИД, не туберкулез погубят  
Россию, а «пивной алкоголизм»  
среди юного поколения.»

Г. Онищенко





**0,5 л пива  
соответствует  
60 – 80 г водки**



**За последние годы содержание алкоголя в пиве достигает в некоторых сортах 15%, тогда как в бытность СССР крепость пива в зависимости от сорта колебалась в пределах 11-13%.**





## Психиатр Светлана Андриевских:

Психостимуляторы, которые используются в энергетических напитках, могут вызвать привыкание, если увлекаться ими каждый день. Есть легальные психостимуляторы: чай, кофе и нелегальные - энергетика. Человек выпивает напиток, и у него появляется чувство бодрости, отсутствие сна, повышение настроения. А к адреналину организм привыкает, как к наркотику.

## **Кардиолог Вера Дудкина:**

С точки зрения сердечно-сосудистых эффектов, ничего полезного в этих напитках нет. Кофеин и таурин в их составе могут повышать артериальное давление, увеличивать частоту пульса. Если человек предрасположен к сердечно-сосудистым заболеваниям, то регулярное употребление энергетиков может спровоцировать проблемы со здоровьем. Есть мнение, что чем реже ритм, тем человек дольше живет.



## Гастроэнтеролог Андрей Кошель:

Безусловно, вред на желудочно-кишечный тракт оказывается. Пить энергетики на голодный желудок категорически нельзя. К тому же таурин, содержащийся в этих напитках, помогает желудку выделять соляную кислоту, причем очень быстро. Если же у вас предъязвенное состояние, то частое потребление энергетиков очень быстро переведет его в язву.

**Напиток Red Bull содержит всем известный кофеин, который в больших дозах вызывает бессонницу и привыкание.**



**Adrenalin Rush, сделанный на женьшеневом  
корне, вызывает сопротивление стрессу и, к  
сожалению, сну.**



# Функциональные пробы до и после приёма энергетического напитка

До

Пульс - **68**

Кровяное давление -  
**80\120**

После

Пульс - **88**

Кровяное давление -  
**90\140**

## Немного статистики...

- Пятая часть населения страны начинает курить в 14 лет.
- За год выкуривается примерно 100 миллиардов сигарет.
- Есть люди, которые выкуривают 1—2 сигареты в день, и в то же время есть определенное количество людей, которое курит до 20 сигарет в день и более.

**Попробовав хоть  
раз слезы мака,  
будешь плакать всю  
жизнь.**

**ВО-ПЕРВЫХ**: они устраняют сразу 3 поколения людей, потому что люди от 15 до 25 лет, став наркоманами, умирают через 4-5 лет. Они заражаются гепатитом, ВИЧ и другими болезнями; не оставляют потомства, во всяком случае полноценного, потому что у наркоманов угнетаются сексуальные желания и возможности.

**ВО-ВТОРЫХ**: уничтожение населения происходит без убийств, без крови и насилия. Не нужно трат времени, средств и трудов на нейтронную бомбу и военные действия. Все сделают наркоманы своими собственными руками.

**В-ТРЕТЬИХ**: наркоманы очень щедро платят наркомафии за свое собственное самоубийство. Отдадут все свои деньги, продадут ценные вещи и даже квартиры для того, чтобы покупать наркотики.

**Наркотицизация - это  
дьявольский способ  
отобрать у человека  
всё, что он имеет.**



