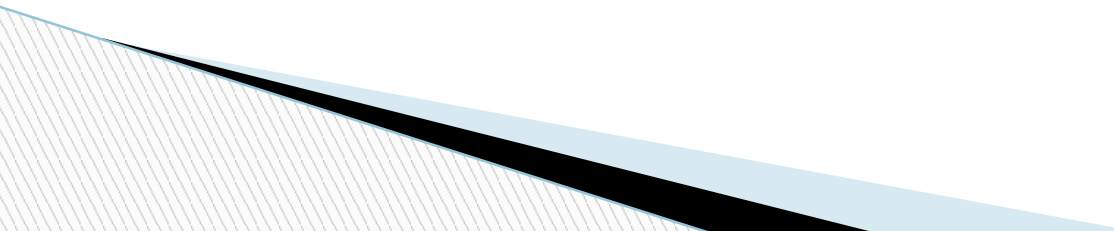
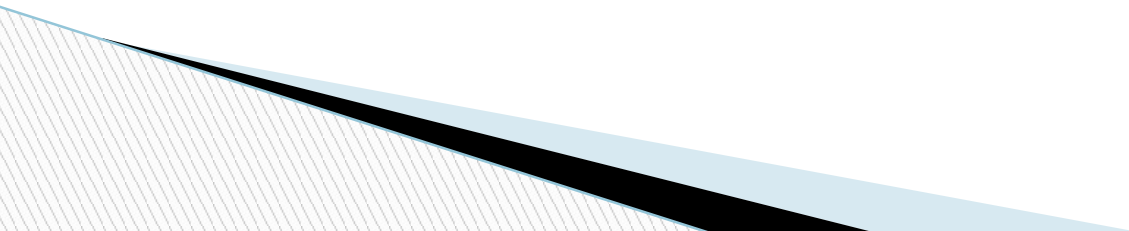


Молодёжь 21 века  
– выбирает  
здоровый образ  
жизни!



Жизнь – это богатство,  
данное каждому  
изначально, и очень  
хочется, чтобы она была  
прекрасной и счастливой.



# АЛКОГОЛИЗМ И ЕГО ВЛИЯНИЕ НА ОРГАНИЗМ

Причинами употребления алкоголя являются:

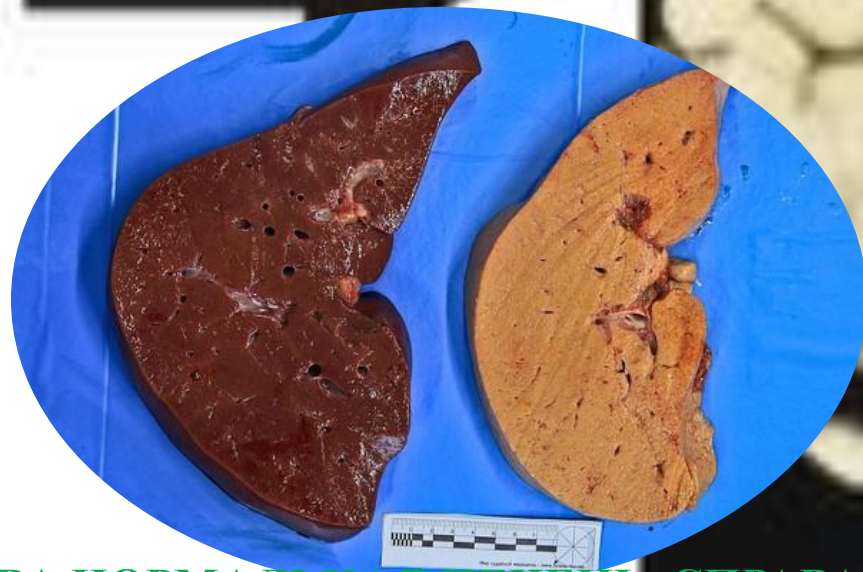
I. Самоутверждение: 52-65% (нравится, скучно).

II. Символическое участие сверстников (друзья и взрослые тоже пьют): 18-31%.

III. Снятие психического напряжения (для смелости, спокойствия): 12-15%.



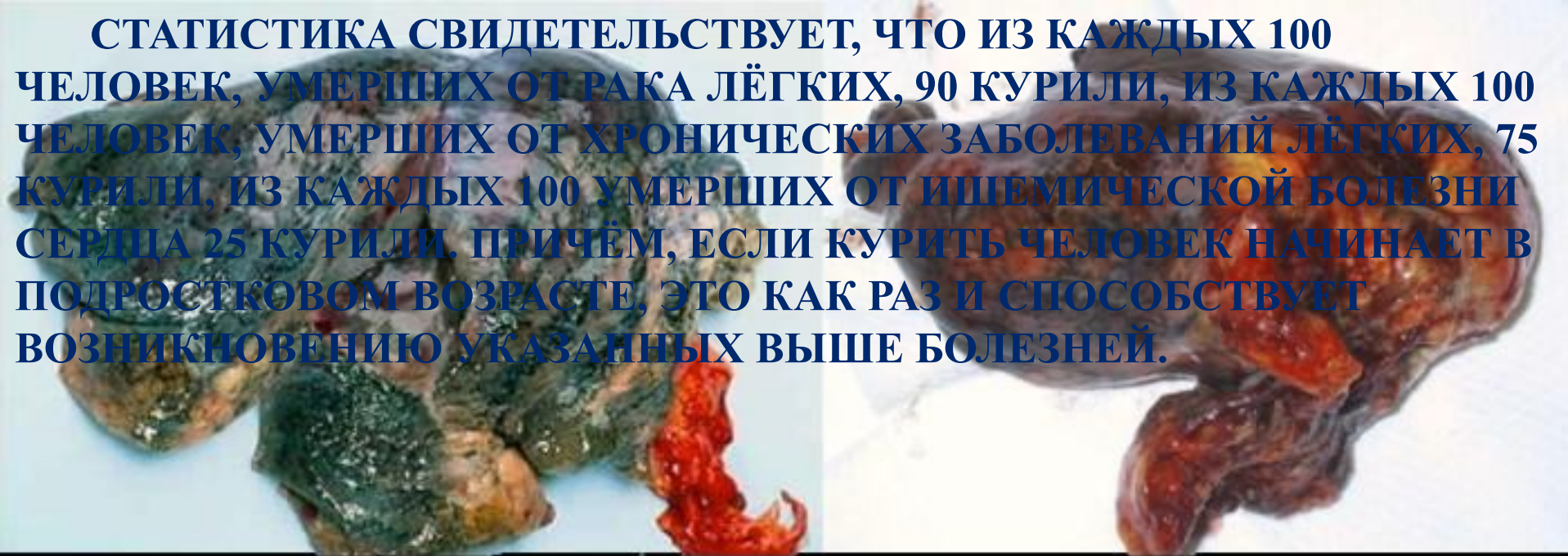
Алкоголь, попадая в организм подростка, быстро разносится по кровью и концентрируется в мозгу. Вследствие повышенной рефлекторной возбудимости даже небольшая доза спирта вызывает у детей бурную реакцию, тяжёлые симптомы отравления. При систематическом поступлении алкоголя в детский организм страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение.



**СЛЕВА НОРМАЛЬНАЯ ПЕЧЕНЬ, СПРАВА АЛКОГОЛЬНАЯ**

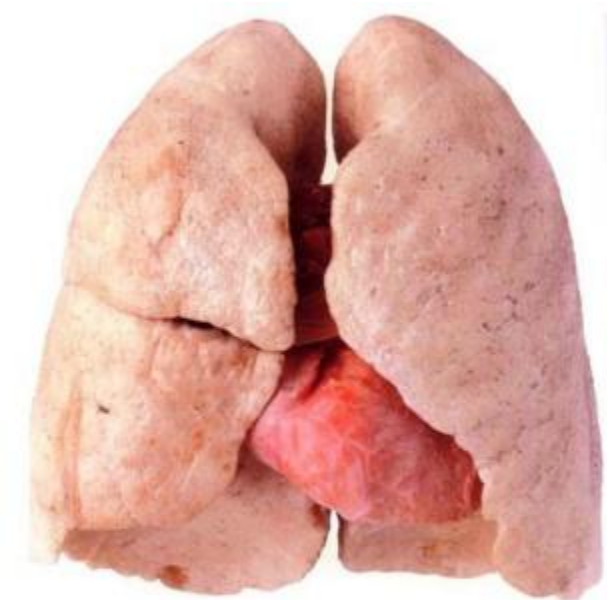
# ТАБАКОКУРЕНИЕ И ЕГО ПОСЛЕДСТВИЯ.





Стаж курения 12 лет

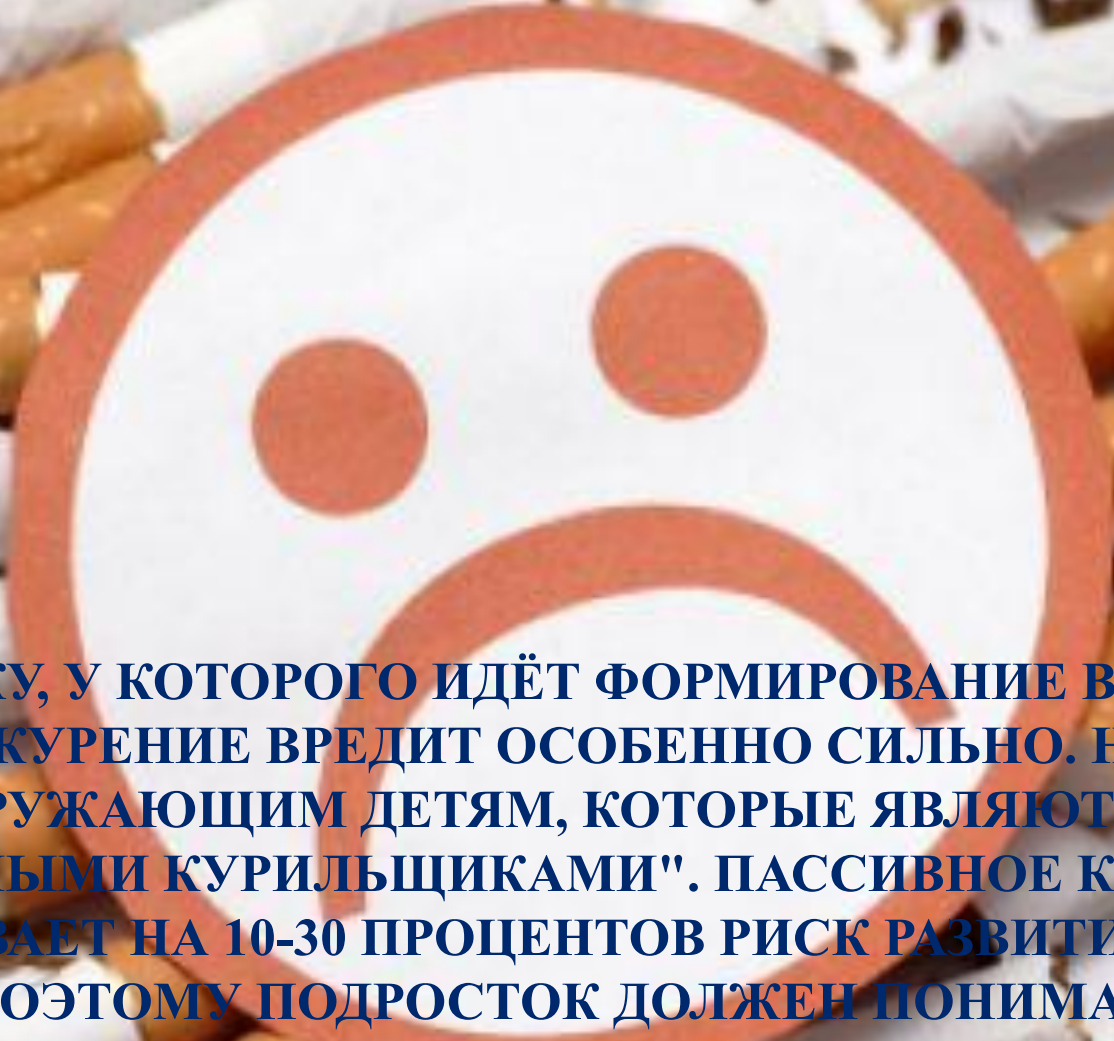
Стаж курения 9 лет



**СПРАВА, ЛЁГКИЕ  
ЗДОРОВОГО  
ЧЕЛОВЕКА.  
СЛЕВА, ЛЁГКИЕ  
КУРИЛЬЩИКА.**

Табачный дым в 4 раза более токсичен, чем токсичными веществами по сравнению с выхлопными газами автомобиля. В один кубический сантиметр табачного дыма содержит до 3 миллионов частиц сажи. В табачном дыме насчитывается более 3660 компонентов, многие из которых весьма небезопасны для организма, в частности для сердечно - сосудистой системы, 300 из них - активные биологические яды.






**ПОДРОСТКУ, У КОТОРОГО ИДЁТ ФОРМИРОВАНИЕ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ, КУРЕНИЕ ВРЕДИТ ОСОБЕННО СИЛЬНО. НАНОСИТ ВРЕД ОНО И ОКРУЖАЮЩИМ ДЕТЯМ, КОТОРЫЕ ЯВЛЯЮТСЯ "ПАССИВНЫМИ КУРИЛЬЩИКАМИ". ПАССИВНОЕ КУРЕНИЕ УВЕЛИЧИВАЕТ НА 10-30 ПРОЦЕНТОВ РИСК РАЗВИТИЯ РАКА ЛЁГКИХ. ПОЭТОМУ ПОДРОСТОК ДОЛЖЕН ПОНИМАТЬ, ЧТО НАХОДИТСЯ РЯДОМ С ТЕМИ, КТО КУРИТ, ТАКЖЕ ВРЕДНО ДЛЯ ЕГО ЗДОРОВЬЯ.**




# НАРКОМАНИЯ И ЗДОРОВЬЕ



A hand holding a syringe with red liquid, surrounded by scattered pills on a dark surface. The background is blurred, showing a person's face.

Наркотик наносят большой вред организму подростков. Дети - наркоманы плохо учатся или не учатся совсем, рано умирают, так как они заболевают, и ничто их уже не может спасти, так как наркомания почти не излечима



Употребление наркотиков в подростковом возрасте часто приводит к хроническому гепатиту, СПИДу, способствует развитию слабоумия. У подростка очень быстро формируется зависимость от любого наркотика и психоактивного вещества. Кроме того, злоупотребление наркотиками требует больших денег, наркотическая зависимость толкает подростков на преступления ради денег на очередную дозу наркотического вещества.


# ТОКСИКОМАНИЯ



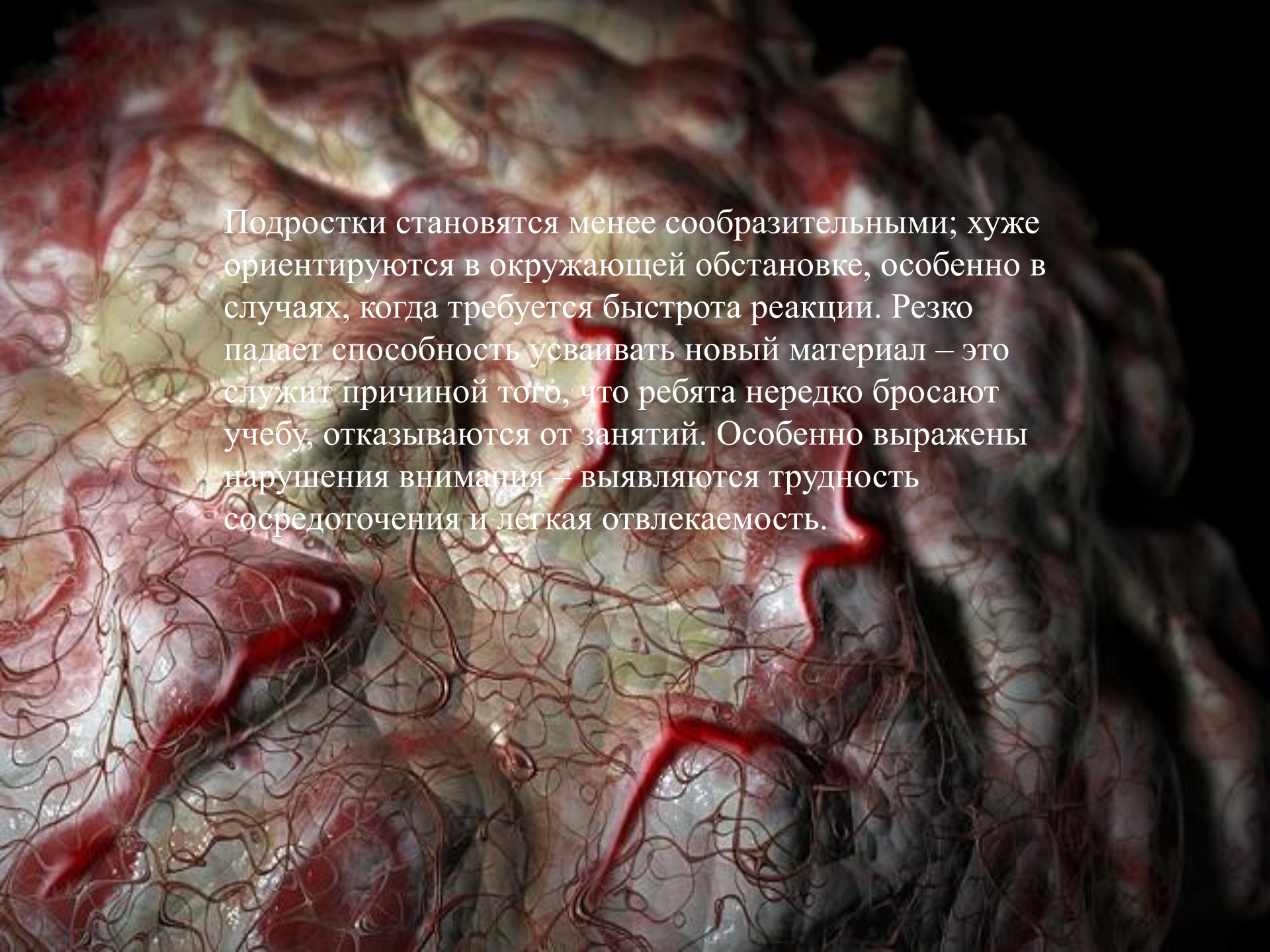
За последние двадцать лет токсикомания — вдыхание «летучих наркотически действующих веществ» (ЛНДВ) — приобрела характер эпидемии. Ежегодно сотни детей и подростков с кульками на голове отправляются в мир иной. Средний возраст потребителей продукции химической промышленности — 8—15 лет

Photo courtesy of the American Lung Association

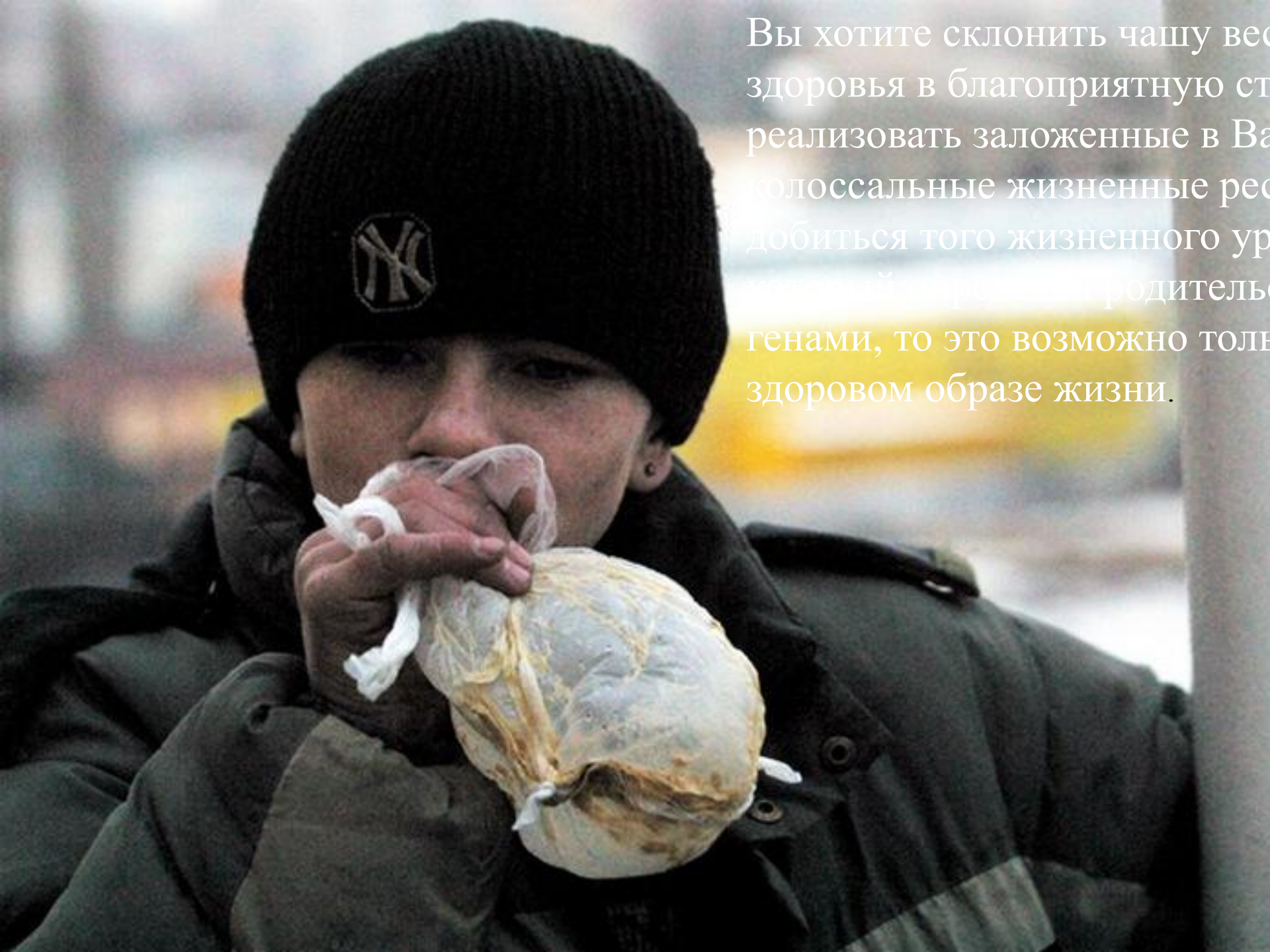
Photo courtesy of the American Lung Association



**У ТЕХ, КТО НЮХАЕТ РАСТВОРИТЕЛИ 1—2 МЕСЯЦА, — РАЗРУШАЮТСЯ ВНУТРЕННИЕ ОРГАНЫ, ГОЛОВНОЙ МОЗГ, НЕРВНАЯ СИСТЕМА. ТЕ, КТО НЮХАЕТ 1—2 ГОДА, — СТАНОВИТСЯ ИНВАЛИДОМ. МНОГИЕ, КОМУ УДАЕТСЯ ВЫЖИТЬ ОТ ЧАСТЫХ ПЕРЕДОЗИРОВОК, СТАНОВЯТСЯ СЛАБОУМНЫМИ**

A close-up, artistic photograph of a human brain, showing a dense network of red blood vessels (arteries and veins) against the greyish-white tissue. The lighting is dramatic, highlighting the intricate patterns of the vasculature.

Подростки становятся менее сообразительными; хуже ориентируются в окружающей обстановке, особенно в случаях, когда требуется быстрота реакции. Резко падает способность усваивать новый материал – это служит причиной того, что ребята нередко бросают учебу, отказываются от занятий. Особенно выражены нарушения внимания – выявляются трудность сосредоточения и легкая отвлекаемость.



Вы хотите склонить чашу весов в пользу своего здоровья в благоприятную сторону? Хотите реализовать заложенные в Вас колоссальные жизненные ресурсы? Хотите добиться того жизненного уровня, который окружает родителей и братьев сестрами, то это возможно только при здоровом образе жизни.