

**Я
выбираю
жизнь!**

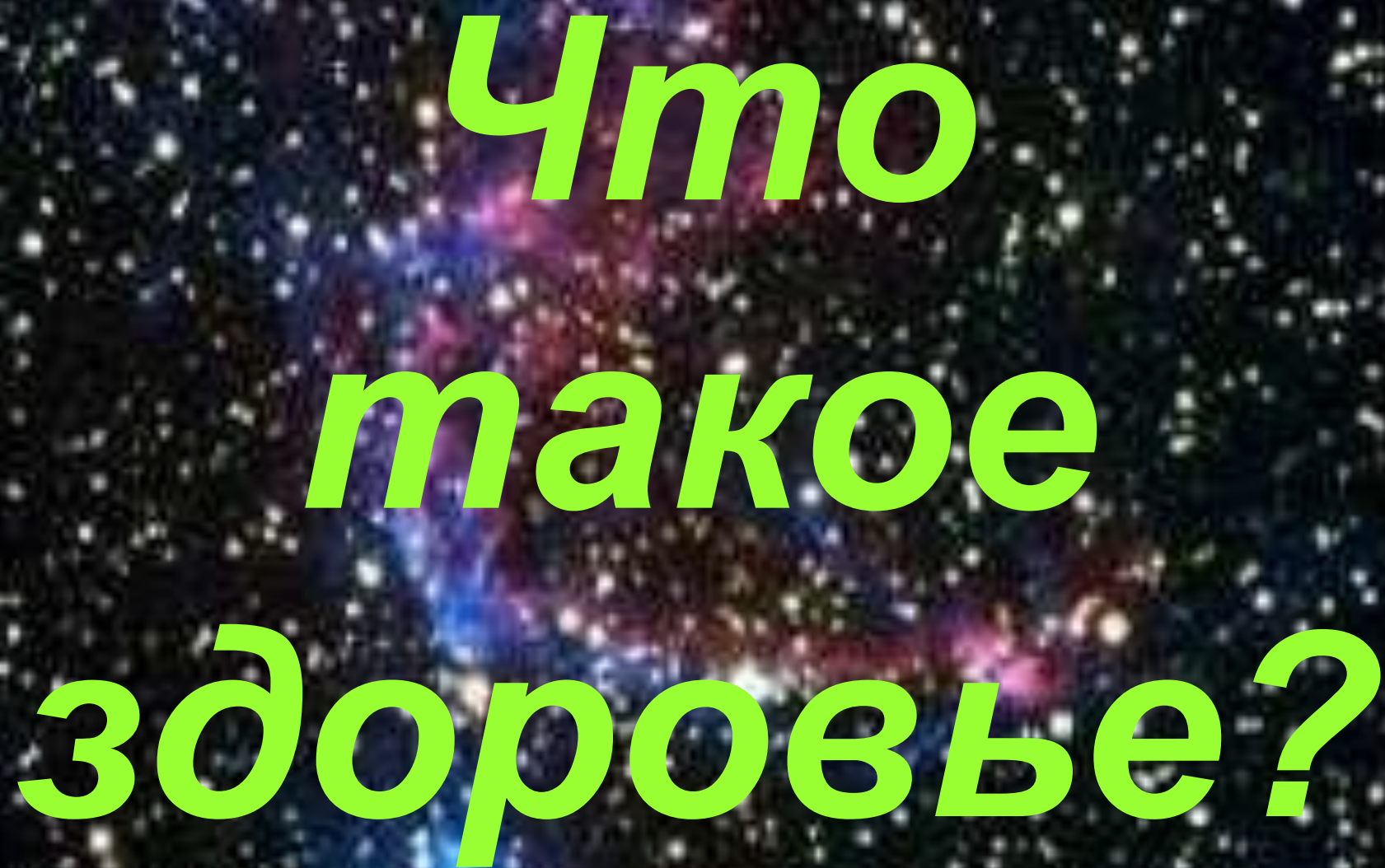


**Что
такое
жизнь?**



«Каждый из нас хочет жить долго, но никто не хочет жить правильно, однако правильно жить может каждый, но долго – нет»

Ларошфуко



**Что
такое
здоровье?**





Здоровье
– это состояние
физического,
биологического и
социального
благополучия

Факторы, формирующие

здоровья



Внешняя среда
20 %

Уровень
Медицинской
помощи
10 %

Наследственность
(биологический)
20 %





Здоровый человек
есть самое
драгоценное
произведение
природы.

О ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧКАХ

Что заставляет людей прибегать к контакту с ядовитыми для организма веществами – никотином, алкоголем, наркотиками?

*Тревога,
порождённая
гормональным
прессингом*

*Желание быть
«как все»*

*Личностные и
социальные
факторы*

АЛКОГОЛЬ -

*Внутриклеточный яд,
разрушающе действующий
на все системы и органы
человека*

**АЛКОГОЛИЗМ
возникает в
результате
систематического
употребления
алкоголя**

*Алкоголизм делает
больше опустошения,
чем три исторических
бича, вместе взятые:
голод, чума, война.*

У.Гладстон

Степени алкогольного опьянения

Легкая

Чувство бодрости, самоуверенность, повышенная самооценка, речь быстрая и громкая.

Длительность от 30 мин до 3 часов

Средняя

Грубость, брань, бестактное поведение, сексуальная расторможенность, банальные высказывания.

Длительность — несколько часов, затем сонливость

Тяжёлая

Отсутствие речи, падение давления в крови, тошнота, рвота, медленное протрезвление.

Возможен смертельный исход

Запомните:

Доза 7-8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека.

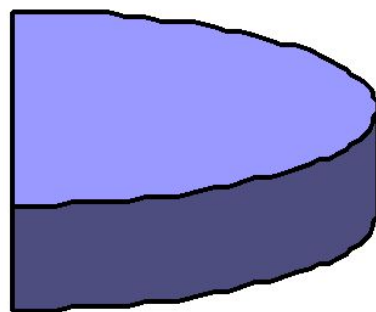
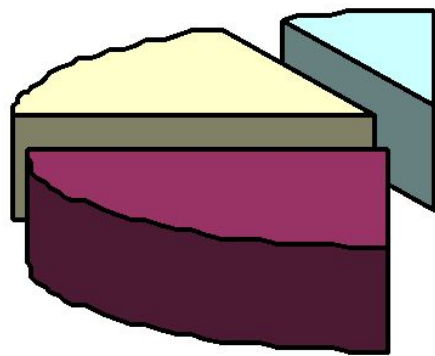
По данным Всемирной организации здравоохранения алкоголизм ежегодно уносит 6 млн. человеческих жизней

Цель жизни наркомана

Стремление принять
новую дозу наркотика

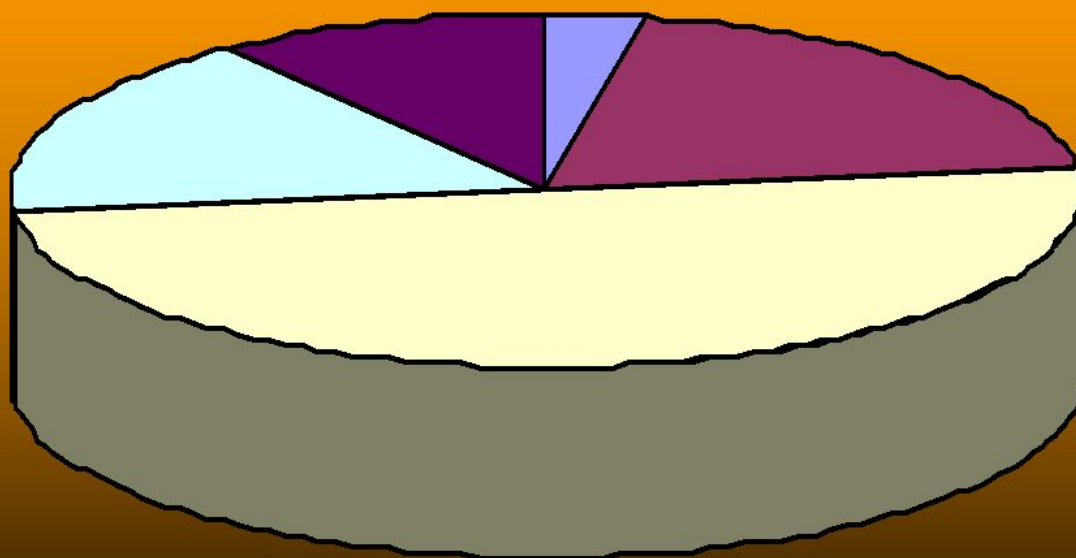


Причины употребления наркотиков



- было интересно попробовать
- приучили друзья
- от нечего делать
- за компанию

Наркотики начали употреблять:



в 10 лет

в 12 лет

в 14 лет

в 16 лет

в 25 лет

НИКОТИН

A human skeleton is shown in a light, semi-transparent style against a dark background. The spine and ribcage are visible, with some vertebrae highlighted in a yellowish-orange color. The overall image has a medical or scientific feel.

Один из самых опасных ядов растительного происхождения.

Для человека смертельная доза никотина составляет от 50 до 100 мг, или 2-3 капли.

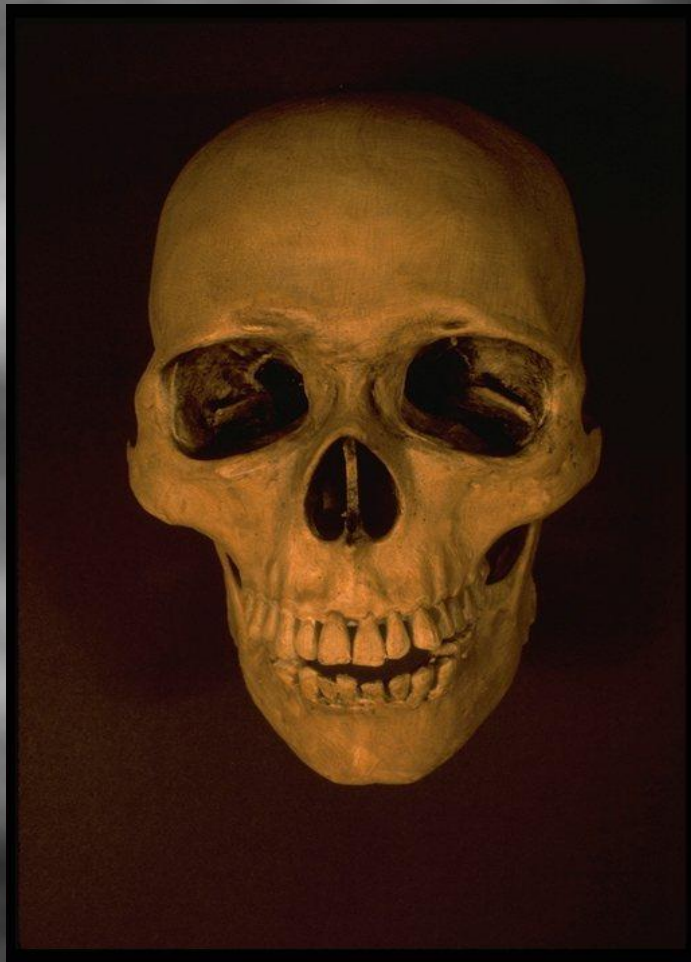
В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь

Прежде чем закурить - подумай!

В одной сигарете содержится примерно 6-8 мг никотина, из которых 3-4 мг попадают в кровь.

Если человек курит в день от 1 до 9 сигарет, то сокращает свою жизнь на 4, 6 года по сравнению с некурящим, от 10 до 19 сигарет - на 5,5 года, от 20 до 30 сигарет - на 6,2 года.

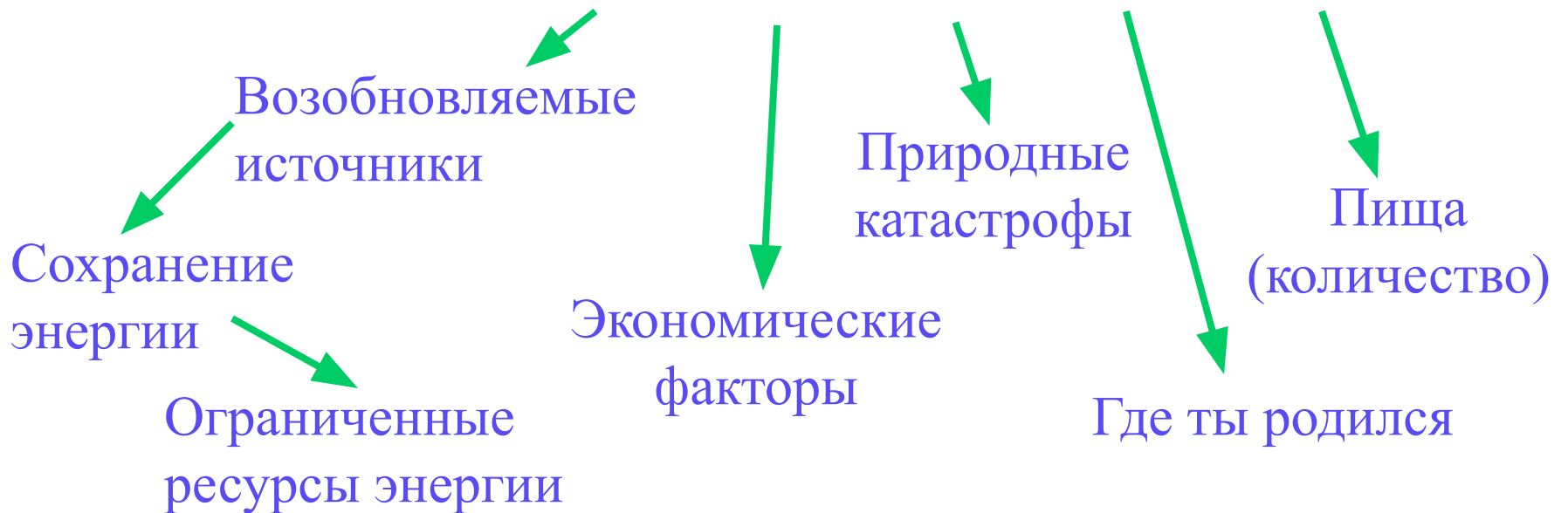
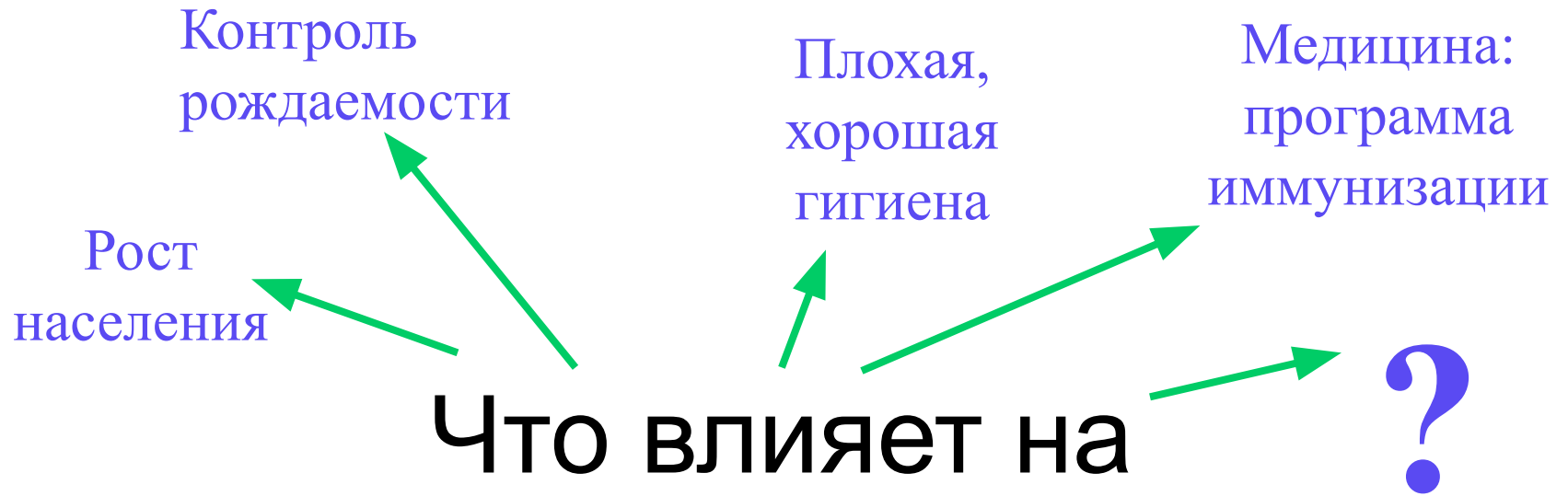
ОПАСНОСТЬ:



В мире от табака ежегодно умирают 3 млн. человек, т.е. От курения погибает 1 человек каждые 13 сек. Курение убивает в 50 раз больше людей, чем СПИД

ПОМНИТЕ:

- **Спиртные напитки никакими целебными свойствами не обладают**
- **Закурить легко , а отвыкнуть очень трудно**
- **Наркоманы редко доживают до 40-45 лет**



Как мы бережем свое здоровье.







***Это путь
сильных!***

Это твой путь!