

Мы



за

здоровый
образ



***Хочешь быть здоровым –
будь: это правильный
путь!***

***Вредным привычкам –
нет!***

***Здоровому образу жизни
– да!***

Вредным привычкам – нет!

Чем опасен **никотин**?

Это яд!

Негативно действует на нервную систему, сердце и дыхание человека.

Ухудшает память, снижает работоспособность.

Л.Н. Толстой, бросив курить, писал:

«...Стал другим человеком. Просиживаю по 5 часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение, туман в голове».

1 сигарета сокращает жизнь на
15 минут,
1 пачка сигарет – на 5 ч.,
тот, кто курит 1 год, теряет 3
месяца жизни,
кто курит 4 года – теряет 1 год
жизни,
кто курит 20 лет – 5 лет,
кто курит 40 лет – 10 лет.



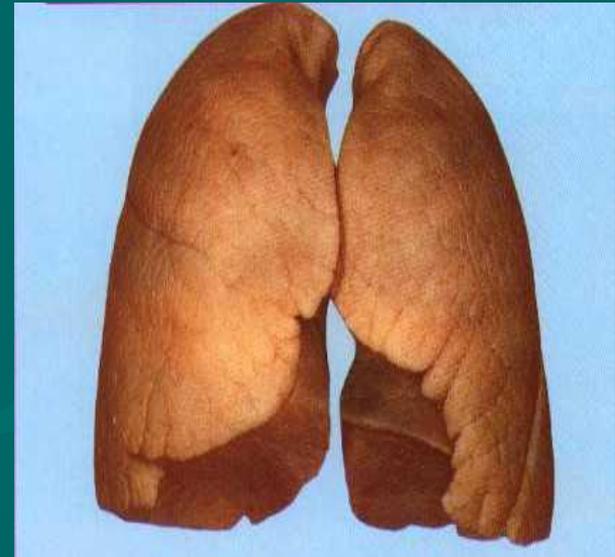
WHEN YOU'VE HAD YOUR FILL OF SMOKING, TALK TO YOUR DOCTOR. 
PENTON PT. 0000000000

Вред курения

Курение ведет к развитию хронического бронхита
Велика роль курения и в возникновении туберкулёза.



Легкие курильщика



Лёгкие здорового человека

Мы против



Что представляет собой **алкоголь**?

Это яд!

Вызывает сначала возбуждение, а потом паралич нервной системы.

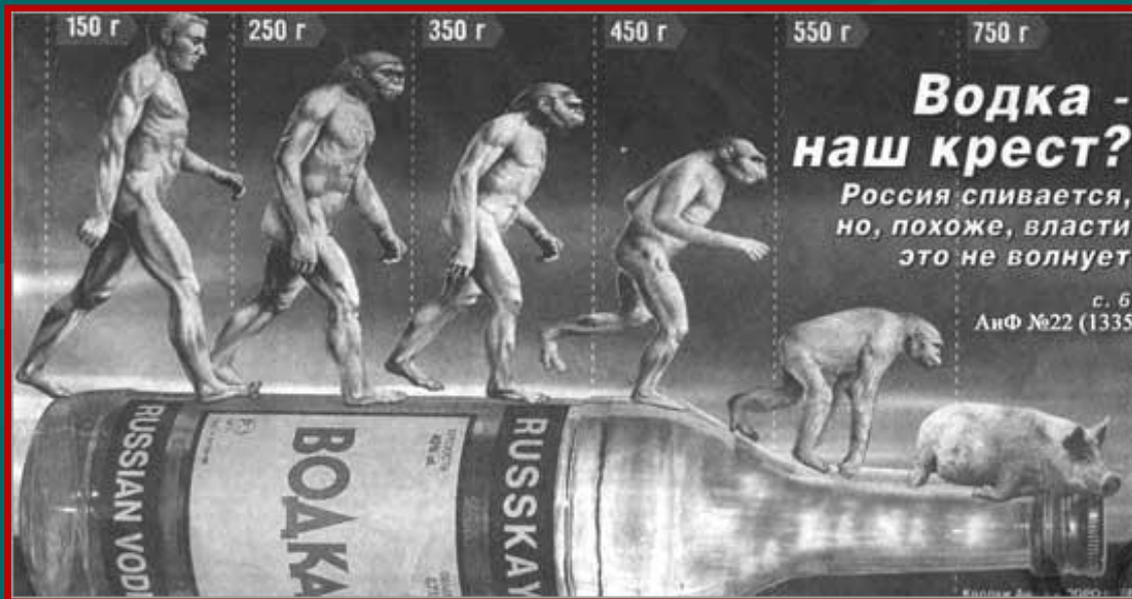
При регулярном употреблении возникает язва желудка, рак.

В.Маяковский писал:

«Не пейте
спиртных напитков.

Пьющему – яд,
окружающим – пытка».

Алкоголизм - регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголь.



Последствия употребления алкоголя:

- Время визуальной реакции снижается.
- Тенденция быть шумным и разговорчивым.
- Потеря тормозящего контроля.
- Сенсорные и двигательные нервы все более притупляются.
- Неустойчивая походка.
- Бессвязность речи.
- Интоксикация
- Потеря трудоспособности, депрессия, тошнота, потеря управления сфинктерами.
- Ступор (оцепенение).
- Кома .
- 600 мг/дл смертельная доза.
- Смерть от сердечной и респираторной недостаточности



Печень здорового и
пьющего человека

Мы против



Мы за активный отдых!

Мы за счастливое детство!

Мы выбираем труд!

Мы выбираем спорт!







Скажем здоровью:

«Да, да, да!»

***Мы голосуем за
здоровый образ
жизни!***

