



ДРУЗЬЯ!

~~СЕГОДНЯ ЭТО В НАШЕЙ ВОЛЕ~~
ВЕДЬ РАВНОДУШНЫМ БЫТЬ
НЕЛЬЗЯ КОЛЬ НА ПЛАНЕТЕ
ГОРЕ!

ПОРОКАМ, ЧТО ЗАВОДЯТ В АД
МЫ СКАЖЕМ ДРУЖНО «НЕТ»!

ПУСТЬ РАСЦВЕТАЕТ СЧАСТЬЯ
САД

ЖИЗНЬ ДЛИТЬСЯ СОТНИ ЛЕТ!

НАШЕ ЗДОРОВЬЕ - В НАШИХ РУКАХ!

- «Наш организм создан для 120-ти лет жизни. Если мы живем меньше, то это вызвано не недостатками организма, а тем, как мы с ним обращаемся».

К. Купер



ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ – ОСНОВА ДОЛГОЙ, ПОЛНОЦЕННОЙ И СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ!



*Ты счастлив завтра, если
думаешь о здоровье сегодня!*

- Здоровье человека на **10 %** зависит от наследственности,
- На **5%** от работы медиков,
- Остальные **85%** в руках самого человека!

УБОЙНАЯ СИЛА

Никотин

Алкоголь

Наркотик

**Мы хотим управлять
вашей жизнью!**

Какой прогноз у нашей молодёжи?

Вот мы ее сейчас поработим,

Не смогут больше думать про что-либо,

Их жизнью управлять мы так хотим!

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».

НЕ НАДО!

А теперь он стал курить, и это уже не легкие...

Смола закупоривает дыхательные пути...

Мерзкий никотин не дает сердцу нормально биться: оно теперь бьется не в такт...

Сердце и легкие больного человека



Когда-то печень была здоровой, а теперь сплошной мрак...

Печень больного человека



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».**

А ЕСЛИ ГОВОРИТЬ О НАРКОТИКАХ?

Это сильнейший яд!

Привыкнуть можно быстро, а ведет это к сложнейшим нарушениям в организме и возникновению социальных, нравственных проблем, конфликтам дома и в школе.

Человек, пристрастившийся к наркотикам, не живет дольше 5-ти лет.

ТОГДА ТЫ ХОЧЕШЬ ИМЕТЬ ВОТ ЭТО?



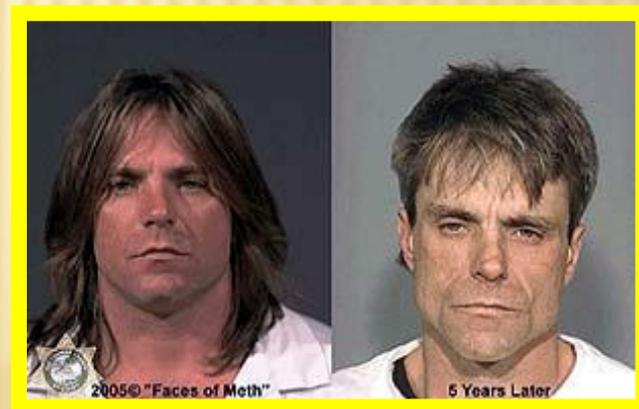
Легкие курильщика



Печень
алкоголика



Внешность наркоманки



Внешность наркомана

КУРИТЕЛЬНЫЕ СМЕСИ

Они стали известны всего несколько лет назад и уже нанесли вред **огромному количеству людей**.

Под «безобидными» веществами, которые входят в состав курительных смесей скрывается **«ЗАВИСИМОСТЬ»**.

Большинство компонентов курительных смесей, миксов обладает серьезным психотропным эффектом, токсическим действием. Употребление их может **привести не только к зависимости**, но и к серьезным проблемам с законом, проблемам в отношениях с семьей и друзьями...



ВРЕД

Систематическое употребление миксов приводит к необратимым процессам в центральной нервной системе. Сегодня вред курительных смесей можно даже не ставить под сомнение. Слишком много жизней унес спайс.

Про количество порушенных судеб можно и не говорить – оно измеряется десятками, а может быть и сотнями тысяч.

Со временем любой, кто употребляет курительные миксы, спайсы – в общем, любые синтетические наркотики, теряет себя, "превращается в овощ". Спайс – это медленная смерть, которая из нормального человека делает раба ещё при жизни...

3 ТИПА ОПАСНОСТИ:

1. Местные реакции: кашель, слёзотечение, осиплость, отёки горла во время и после курения, слизистые оболочки дыхательных путей становятся уязвимы для хронических воспалительных процессов.

2. Центральные реакции: реакции курильщиков весьма многообразны: это могут быть беспричинный смех или плач, нарушение способности сосредоточиться, ориентироваться в пространстве, галлюцинации, полная потеря контроля над собственными действиями. Все эти реакции сами по себе несут угрозу жизни человеку. Суицидальные мысли становятся постоянными спутниками тех, кто употребляет спайс.

3. Токсические реакции: тошнота, рвота, сердцебиение, повышение артериального давления, судороги, потеря сознания, кома.

ПОМНИТЕ: Незнание закона не освобождает от ответственности!

Запрет на оборот и использование курительных смесей **вступил в силу 1 января 2010 года**, списки запрещённых веществ **дополнены 10 июля 2013 года**. Поэтому изготовление, распространение, сбыт и хранение курительных смесей в России теперь **УГОЛОВНО НАКАЗУЕМО**.

Ст. 228. УК РФ Незаконное приобретение, хранение, перевозка, изготовление, переработка наркотических средств - **от 3 до 15 лет лишения свободы**.

Ст.228.1. УК РФ Незаконное производство, сбыт или пересылка наркотических средств - **от 4 до 20 лет лишения свободы** и **ПОЖИЗНЕННОЕ ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

Ст. 229. УК РФ Хищение наркотических средств – **до 20 лет лишения свободы**.

Ст. 230. УК РФ Склонение к потреблению наркотических средств – **от 3 до 15 лет лишения свободы**.

Ст. 231. УК РФ Незаконное выращивание растений, содержащих наркотические средства – **от 2 до 8 лет лишения свободы**.

Ст. 232. УК РФ Организация или содержание притонов для потребления наркотических средств – **от 4 до 7 лет лишения свободы**.

ЕСЛИ ТЫ ВЫБРАЛ ЭТОТ ПУТЬ, ТО ЭТА
ДОРОГА ВЕДЕТ В.....
НИКУДА!



А ВЕДЬ ЭТО ВСЕ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ К ВИЧ-ИНФЕКЦИИ И СПИДУ

**Группы
повышенного
риска заражения:**

- ▣ **гомосексуалисты**
- ▣ **бисексуалисты,**
- ▣ **проститутки,**
- ▣ **наркоманы**



ЧТО ТАКОЕ СПИД?

- **СПИД – это синдром приобретенного иммунного дефицита.**
- **Это вирус в организме человека, последняя стадия ВИЧ-инфекции.**
- **В настоящее время нет препаратов, способных полностью уничтожить СПИД.**



ЭТО НАДО ЗНАТЬ, ОБ ЭТОМ НАДО ПОМНИТЬ!

- ▣ **ВИЧ- это вирус иммунодефицита человека.**
- ▣ **Это вирус, который передается от человека к человеку различными путями и вызывает нарушение функций и разрушение иммунной системы организма человека.**



ПУТИ ЗАРАЖЕНИЯ ВИЧ-ИНФЕКЦИЕЙ:



- При введении наркотиков в вену;
- При переливании крови;
- При использовании нестерильных инструментов;
- При незащищенных сексуальных контактах;
- От ВИЧ-инфицированной матери к ребенку (в процессе беременности, родов, при грудном вскармливании).

НО ЕСТЬ ДРУГОЕ К ЗДОРОВЬЮ ОТНОШЕНИЕ!

- ❑ **Правильное питание**
- ❑ **Закаливание**
- ❑ **Занятия спортом**
- ❑ **Творческая активность**
- ❑ **Соблюдение режима дня**
- ❑ **Бережное отношение к окружающему миру**



КОДЕКС ЗДОРОВЬЯ

- **Будьте добры и милосердны.**
- **Относитесь к людям так, как желаете, чтобы они относились к вам!**





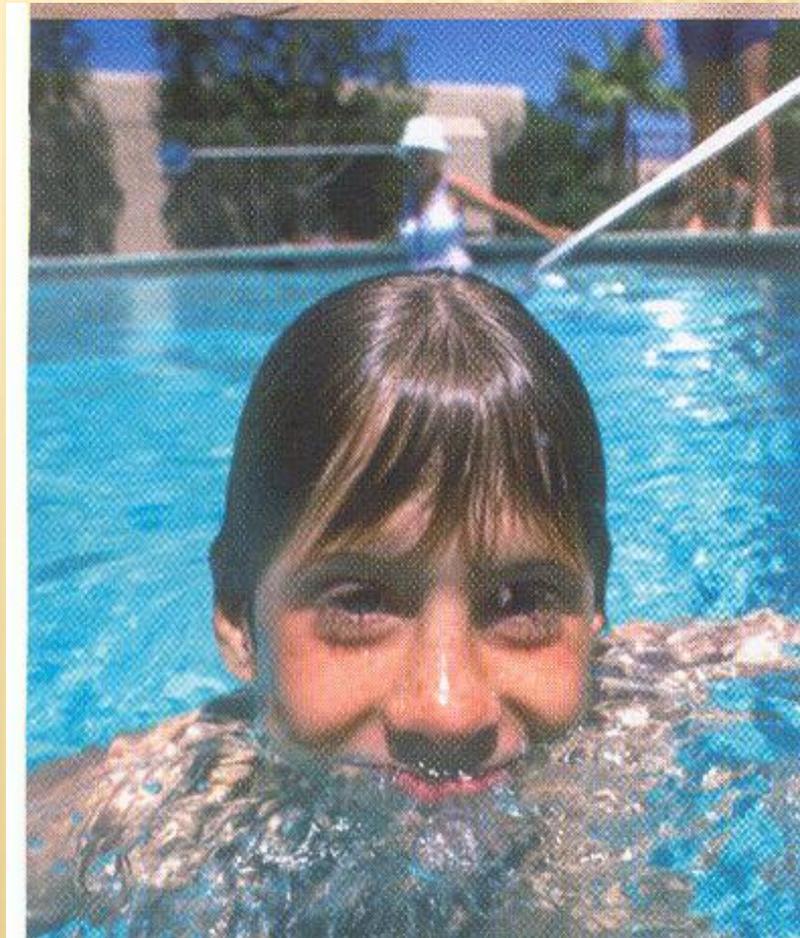
**Друзья мои, внушайте
людям веру
И чаще говорите:
«Добрый день!»
И следуйте хорошему
примеру –
продляйте
добрым словом жизнь
людей!**

**Закаляйся, если
хочешь быть
здоров!**

**Постарайся позабыть
про докторов.**

**Водой холодной
обтирайся,**

**Если хочешь быть
здоров!**



**Не пейте, юноши и
девушки, вина,
Ведь наша жизнь и без
того трудна.
Ведь наша жизнь
всего одна.
Она прекрасна и
чиста.
Начните ее с белого
листа!**





**Нам не нужен мнимый
рай – фрукты,
овоци**

давай!

**Знаем, что наркотик
зло – съесть
полезней эскиммо!**



Занимайтесь спортом!

**Коли нечем вам
заняться**

**К спорту надо
приобщаться!**

**Алкоголь, табак,
наркотик – выбрось
все из головы!**

**На футболе, в поле, в
школе – надо думать
о здоровье!**



**И если жизнь важна и вам она нужна,
Возьми друзей за руки и борись.
Труд, физкультура, спорт – и это наш
девиз!**

**Здоровый образ жизни – это
жизнь!**

**Здоровый образ жизни – наша
жизнь!**

За тобой выбор!

Путь в
или
никуда...



Табак



Алкоголь



Наркотики

Счастливая ЖИЗНЬ!



Семья



Хобби



Рисунок

Спорт



Работа



Скажи

ЖИЗНИ -



ДА!