



ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ



ЗДОРОВЬЕ - ЭТО ГЛАВНОЕ ДОСТОЯНИЕ ЧЕЛОВЕКА И ИМ НАДО ДОРОЖИТЬ. ДЕЛАЙТЕ ВСЁ, ЧТОБЫ СОХРАНИТЬ ЗДОРОВЬЕ: ЗАНИМАЙТЕСЬ СПОРТОМ, ПРАВИЛЬНО ПИТАЙТЕСЬ, СОБЛЮДАЙТЕ РЕЖИМ ДНЯ. НЕ КУРИТЕ, НЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ АЛКОГОЛЬ И НАРКОТИКИ.

ВРЕД КУРЕНИЯ



УБЕДИТЕСЬ В ОГРОМНЫХ МАСШТАБАХ ГУБИТЕЛЬНОГО ВЛИЯНИЯ СИГАРЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА!

- Каждый день в мире умирают от сигарет **14 000** человек.
- В 20 веке из-за никотина умерли **100 миллионов** жителей нашей планеты.
- В России табакокурение уносит жизни **330-400 тысяч** людей в год, **250 миллионов** живущих сегодня детей в будущем станут жертвами заболеваний, связанных с табакокурением.
- В России курильщиками являются **60%** мужчин. А количество курящих женщин с 90-х годов 20 века увеличилось **вдвое**.
- Последствиями вдыхания никотина и смол могут быть преждевременные роды, гибель плода, выкидыш, рождение младенцев с дефицитом веса.
- В сигаретном дыме содержится свыше **4000** вредных соединений, **70** из них вызывают рак.
- Каждый год на планете выкуривается **15 миллиардов** сигарет. Это **750 миллионов** пачек или **75 миллионов** блоков. И горы окурков размером с многоэтажный дом!
- Курящий человек в среднем уменьшает свою жизнь на **20 лет**.

НЕ ВЕЛИКА ЛИ ЦЕНА ЗА ВРЕДНУЮ ПРИВЫЧКУ?



ВРЕД АЛКОГОЛЯ



АЛКОГОЛИЗМ ДЕЛАЕТ БОЛЬШЕ ОПУСТОШЕНИЯ, ЧЕМ ТРИ ИСТОРИЧЕСКИХ БИЧА, ВМЕСТЕ ВЗЯТЫЕ: ГОЛОД, ЧУМА, ВОЙНЫ...

Алкоголь является причиной множества болезней, недисциплинированного и не правового поведения, бессмысленных конфликтов и загубленных талантов. Ученые доказали факт потери от 1000 до 2000 клеток головного мозга лишь от стакана выпитого спиртного напитка.

Убеждение в том, что выпивка приносит облегчение – не что иное, как самообман. Алкоголь лишь парализует центры нервной системы, внимания и самоконтроля, что приводит к состоянию эйфории, в котором даже самая острая боль утихает. По выходу из состояния опьянения, все возвращается с еще большей силой.

Вред алкоголя выражается в эффекте взаимосоусиления. Согласно информации о вреде алкоголя риск образования раковых опухолей в легких, гортани, у алкоголиков — выше в 5-6 раз, чем у неьюющих людей. При сочетании двух вредных привычек злокачественные опухоли могут возникать в 40% случаев. Исключая хотя бы один фактор, риск значительно снижается.



ВРЕД НАРКОТИКОВ



НАРКОМАНИЯ – ЭТО ПРИСТРАСТИЕ К УПОТРЕБЛЕНИЮ НАРКОТИКОВ, БОЛЕЗНЕННОЕ ВЛЕЧЕНИЕ, КОТОРОЕ ПРИВОДИТ К ТЯЖЕЛЫМ НАРУШЕНИЯМ, В ПЕРВУЮ ОЧЕРЕДЬ, ПСИХИЧЕСКИМ И ФИЗИЧЕСКИМ ФУНКЦИЙ ОРГАНИЗМА.

Наркомана характеризуют:

- Бессонница и бледность;
- Застывшее, лишенное мимики лицо;
- Сухость слизистых оболочек;
- Постоянно заложенный нос;
- Дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
- Частая зевота и чихание;
- Необычайно широкие или узкие зрачки, не реагирующие на изменение освещенности глаза.

Наркотик – это яд, он медленно разрушает мозг человека, его психику, внутренние органы – за счет мозгового нарушения, дисфункции нервной системы). Иней «Эффекты или бензин превращают людей в умственно неполноценных всего за 3-4 месяца, конопля – за 3-4 года. Люди, которые употребляют кокаин, живут не больше четырех лет. Они либо погибают от разрыва сердца, либо оттого, что их носовая перегородка утончается, что приводит к смертельному кровотечению.

БЕРЕГИСЬ!



ВИЧ и СПИД



ЭТОТ ВИРУС РАЗРУШАЕТ ИММУННУЮ СИСТЕМУ ЧЕЛОВЕКА, В СЛЕДСТВИИ ЧЕГО ОРГАНИЗМ СТАНОВИТСЯ НЕУСТОЙЧИВ И СОПРОТИВЛЕННУ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕХ БОЛЕЗНЕЙ. ПРИ СПИДЕ ПОРАЖАЕТСЯ ЦЕНТРАЛЬНАЯ НЕРВНАЯ СИСТЕМА ЧЕЛОВЕКА, ЧТО ПРИВОДИТ К ПСИХИЧЕСКИМ И НЕВРОЛОГИЧЕСКИМ ПОРАЖЕНИЯМ.

ВИЧ и СПИД передается только от человека к человеку:

- половым путем;
 - через кровь, содержащую вирус иммунодефицита;
 - от матери к плоду и новорожденному.
- МЕРЫ ПРОФИЛАКТИКИ. ОСНОВНОЕ УСЛОВИЕ - ВАШЕ ПОВЕДЕНИЕ!**
- Половые контакты - наиболее распространенный путь передачи вируса. Поэтому надежный способ предотвратить заражение - избегать случайных половых контактов, использование защиты, укрепление семейных отношений.
 - Использование любого инструментария (шприцы, катетеры, системы для переливания крови) как в медицинских учреждениях, так и в быту, где может содержаться кровь человека, зараженного ВИЧ. Требуется их стерилизация. Вирус СПИДа не стойкий, гибнет при кипячении мгновенно, при 56С градусах в течении 10 минут. Могут быть применены и специальные дезрастворы.
 - Проверка донорской крови обязательна.

БОЯТЬСЯ НЕ НУЖНО, НУЖНО ЗНАТЬ!

