



«Сигареты, пиво, мат- это не наш формат!»





В современном обществе подростки находятся под постоянно возрастающим влиянием притягательности алкоголя, табакокурения и других наркотических веществ. С каждым годом число начинающих потребление наркосодержащих веществ возрастает, а особенно в возрасте 13-15 лет.



С табаком, к сожалению, мы встречаемся на каждом шагу: дымят на улице, дома, в общественных местах. Юноши, а в последнее время и многие девушки считают шиком, когда с независимым видом, как им кажется, «взрослым видом» они проходят по улицам с сигаретой .





Совершенно не имеет значения, какой алкогольный напиток вы употребляете. Алкоголь убивает нервные клетки, восстановить которые невозможно. Только у любителей пива это происходит гораздо быстрее, а в юношеском возрасте и вообще молниеносно. Снижается интеллект, ухудшается память, затрудняется обучение. В тяжелых случаях развивается слабоумие.





Самым важным и научно подтверждённым является то, что мат опасен для здоровья, он не только способствует снижению интеллекта, провоцирует преступления, создавая иллюзию вседозволенности, обворовывает нас духовно, унижает и оскорбляет, но и, впитывая в себя словесную грязь, калечит людские судьбы, приводит к раннему старению и преждевременной смерти.



Курить или не курить?

Какие вещества в сигарете кроме никотина?



Монооксид углерода –
– угарный газ



Метанол –
топливо
для гоночных
автомобилей



ДДТ (дуст) – яд
от насекомых-
вредителей



Кадмий –
применяется
в технике,
канцероген



Синильная
кислота – яд,
использовалась
в газовых камерах



Формальдегид –
консервант для
анатомических
препаратов



Мышьяк –
крысиный яд



Бутан –
компонет смеси
для зажигалок



Цианиды –
соли синильной
кислоты,
сильные яды



Ацетон и толуол –
растворители



Если отказаться от курения, начинается обратный отсчет

20 минут

Ваше артериальное
давление восстановится

3-9 месяцев

кашель, хрипы и другие
проблемы с дыханием
исчезнут

2 дня

Никотин выведен
из организма,
обоняние и вкусовые
рецепторы придут
в норму

1 неделя

Вернется здоровый
цвет лица, выветрится
запах табака с одежды,
волос, кожи

2 недели

Кровообращение
улучшится, что снизит
риск многих заболеваний

6 месяцев

Объем легких увеличится,
вы почувствуете прилив
энергии и повышение
общего тонуса

1 год

риск сердечного
приступа снизится
наполовину. На 80%
снизится риск
выкидыша.
На 7 лет увеличится
продолжительность
жизни.

5 лет

риск инсульта станет
таким же,
как у некурящего
человека

10 лет

Риск рака легких
станет таким же
как у некурящего
человека





Что будет с организмом, если перестать регулярно употреблять алкоголь



Через неделю
Улучшится сон

Через 3 недели
Восстановится
кровеное давление

Через 3 месяца
Прибавится энергии

Через 2 недели
Начнет уходить
лишний вес

Через месяц
Кожа и волосы станут
выглядеть лучше



Берегите чистоту языка,
как святыню!

И.С.Тургенев