



*«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