

Здоровый образ жизни



# наркотики-друзья или враги человека

**НАРКОТИК** – действующее на человеческую психику вещество (от греч. *narkótikys* означает «онемение»), которое притупляет боль и/или приносит наслаждение наркопотребителю. Его потребление способно приводить к формированию физической и/или психической зависимости, при которой человек испытывает потребность в регулярном приеме таких веществ, в отсутствие которых он испытывает физические страдания («ломка»), либо психический дискомфорт (депрессия, тревога, бессонница).





# вредное вещество - конопля

Конопля (*Cannabis sativa*) – широко распространенное и неприхотливое растение, которое произрастает как при жарком, так и при умеренном климате. Его можно даже выращивать как домашнее растение. Из смеси пыльцы и конопляной смолы изготавливают гашиш, высушенные и размельченные листья и стебли называют марихуаной. Активными веществами в конопле, которые определяют ее эффекты, являются каннабиноиды.



# сигареты

Сигарета — это небольшая бумажная трубочка (скрутка), зачастую с фильтром, в которую забивают табак и курят. Большая часть бумаги, используемой для производства сигарет, сделана из льна или льняного волокна. Она содержит 20-30 % карбоната кальция, обладающего отбеливающим эффектом .  
Для ускорения сгорания табака, в сигареты часто делают добавки веществ, ускоряющих горение. Без добавок табак горит достаточно плохо, особенно в отсутствие принудительной тяги (затяжек курильщика)





*курение вредит вашему здоровью!*

# спиртные напитки - вред для человека

- В наши дни очень актуальна проблема употребления алкоголя. От этого страдает все общество, под угрозу ставится порастающее поколение. Вред алкоголя очевиден. Алкоголь разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно на них действует, вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается алкоголизм. А главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, которая выпускается негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Употребление такой продукции приводит к отравлениям и даже смерти.



# здоровье главное в жизни человека

Здоровье - это первая и важнейшая потребность человека, определяющая способность его к труду и обеспечивающая гармоническое развитие личности. Оно является важнейшей предпосылкой к познанию окружающего мира, к самоутверждению и счастью человека. Активная долгая жизнь - это важное слагаемое человеческого фактора.

Здоровье - это бесценное достояние не только каждого человека, но и всего общества. При встречах, расставаниях с близкими и дорогими людьми мы желаем им доброго и крепкого здоровья, так как это - основное условие и залог полноценной и счастливой жизни.





# ПОСЛЕДСТВИЯ



**В первую очередь наркотики влияют на психику, она приводит к духовной деградации и полному физическому истощению организма.**

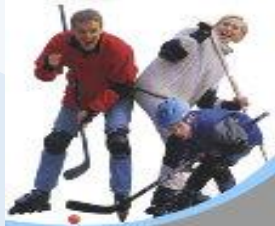
# 1 марта – Международный день борьбы с наркотиками

- 1 марта во всем мире отмечается Международный день борьбы с наркотиками.
- По экспертным оценкам число лиц, допускающих немедицинское потребление наркотиков в мире превышает 30 млн. человек. В последние годы в Республике Беларусь распространение наркомании имеет тенденцию к росту, растет объем незаконного оборота наркотиков и число преступлений, связанных с ним, все большее число людей приобретают "опыт" потребления наркотических средств и психотропных веществ.



# занимайтесь спортом

- *Спорт* – это главная составная часть физкультуры. Спорт – это метод физического воспитания. Также в спорте организуются соревнования по различным спортивным дисциплинам (видам спорта) – от банального футбола до виндсерфинга. Спорт бывает любительским, а бывает профессиональным. Для спортсменов-профессионалов спорт становится источником дохода.



- Люди, которые занимаются спортом получают здоровья и очень редко болеют. Профессиональные спортсмены зарабатывают спортом.



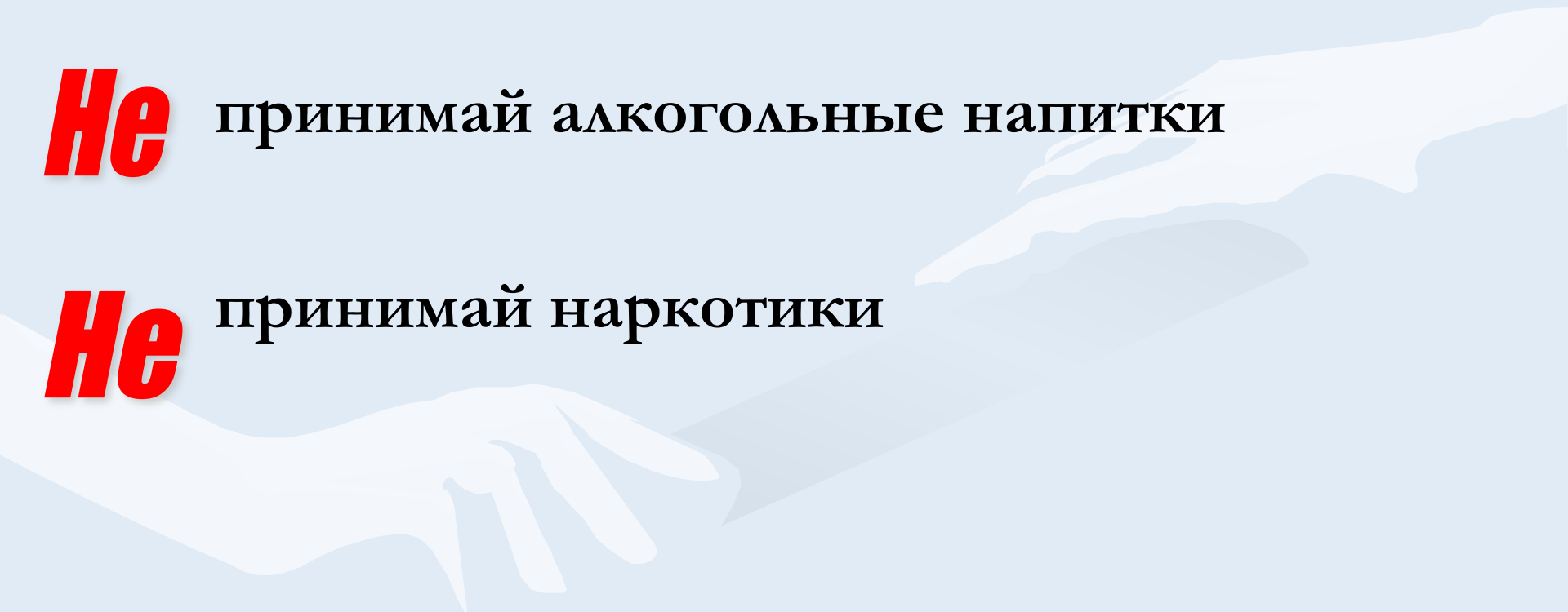
# ведите здоровый образ жизни

- Не употребляйте спиртные напитки, наркотики, сигареты. Занимайтесь  
**СПОРТОМ!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!**

**Не** курить

**Не** принимай алкогольные напитки

**Не** принимай наркотики



The image features a light blue background with a white silhouette of two hands shaking. The hands are positioned horizontally, with the left hand on the left and the right hand on the right, their fingers interlaced in a firm grip. The text is centered over the hands.

***Спасибо за внимание***