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 испытает потребность в регулярном приеме таких веществ, в отсутствие которых он испытывает физические страдания («ломка»), либо психический дискомфорт (депрессия, тревога, бессонница).

СКАЖЕМ "НЕТ"
НАРКОТИКАМ

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 изо 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

Спасибо за внимание