

Мы



за

здоровый  
образ



***Хочешь быть здоровым –  
будь: это правильный  
путь!***

***Вредным привычкам –  
нет!***

***Здоровому образу жизни  
– да!***

# *Вредным привычкам – нет!*

## Чем опасен **никотин**?

**Это яд!**

Негативно действует на нервную систему, сердце и дыхание человека.

Ухудшает память, снижает работоспособность.

Л.Н. Толстой, бросив курить, писал:

«...Стал другим человеком. Просиживаю по 5 часов кряду над работой, встаю совершенно свежим, а прежде, когда курил, чувствовал усталость, тошноту, головокружение, туман в голове».

1 сигарета сокращает жизнь на  
15 минут,  
1 пачка сигарет – на 5 ч.,  
тот, кто курит 1 год, теряет 3  
месяца жизни,  
кто курит 4 года – теряет 1 год  
жизни,  
кто курит 20 лет – 5 лет,  
кто курит 40 лет – 10 лет.



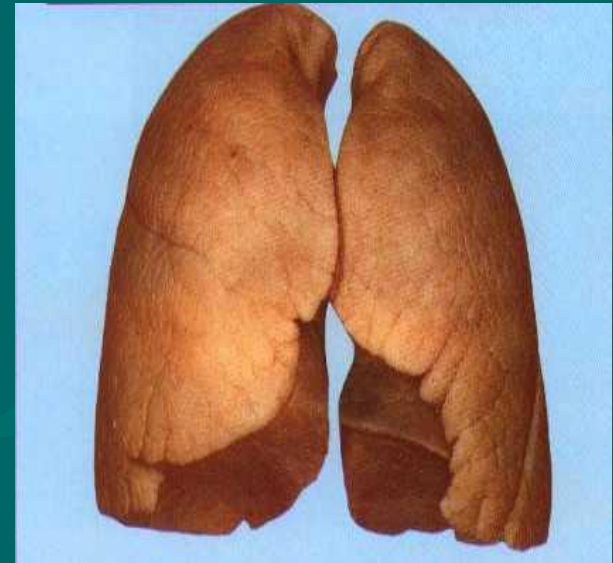
WHEN YOU'VE HAD YOUR FILL OF SMOKING, TALK TO YOUR DOCTOR.   
PENTON PT. 0000000000

## Вред курения

Курение ведет к развитию хронического бронхита  
Велика роль курения и в возникновении туберкулёза.



Легкие курильщика



Лёгкие здорового человека

# Мы против



# Что представляет собой **алкоголь**?

**Это яд!**

**Вызывает сначала возбуждение, а потом паралич нервной системы.**

**При регулярном употреблении возникает язва желудка, рак.**

**В.Маяковский писал:**

**«Не пейте  
спиртных напитков.**

**Пьющему – яд,  
окружающим – пытка».**

**Алкоголизм** - регулярное, компульсивное потребление большого количества алкоголя в течение долгого периода времени. Это наиболее серьезная форма наркомании в наше время, вовлекающая от 1 до 5% населения большинства стран. Алкоголик пьет компульсивно, отвечая на психологическую или физическую зависимость алкоголь.





## Последствия употребления алкоголя:

- Время визуальной реакции снижается.
- Тенденция быть шумным и разговорчивым.
- Потеря тормозящего контроля.
- Сенсорные и двигательные нервы все более притупляются.
- Неустойчивая походка.
- Бессвязность речи.
- Интоксикация
- Потеря трудоспособности, депрессия, тошнота, потеря управления сфинктерами.
- Ступор (оцепенение).
- Кома .
- 600 мг/дл смертельная доза.
- Смерть от сердечной и респираторной недостаточности



Печень здорового и  
пьющего человека

# Мы против



*Мы за активный отдых!*

*Мы за счастливое детство!*

*Мы выбираем труд!*

*Мы выбираем спорт!*



**МЫ-ЗА ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ  
образ жизни!**

**В ЗДОРОВОМ  
теле -  
ЗДОРОВЫЙ дух!**



**ВЫБЕРИ  
ЗДОРОВЫЙ  
ОБРАЗ  
ЖИЗНИ**

**Скажем здоровью:**

**«Да, да, да!»**

***Мы голосуем за  
здоровый образ  
жизни!***

