



Живи ярко!



Наркомания

Игромания

Содержание :

Табакокурение

Алкоголизм


ЗОЖ и спорт –
это выход

Наркотики – ЭТО ЗЛО!
Наркомания – это болезнь
Наркотики разрушают семьи.
Наркотики приводят к уродствам детей.
Наркотики уничтожают дружбу.
Наркоман – раб наркотика;
Ради него он пойдет на любую низость и преступление, что рано или поздно приведет его к смерти.
Даже одного приема достаточно, чтобы стать "зависимым".

Наркоман.
Мир иллюзий, обман.
Беззащитность, мученья.
Ожидаемое прощенье.
Нищета и безвольность.
Смерть уже не прикольность.
Просто попробовать? - Никогда!
Лишь попробовал - наступила беда.

[Содержание](#)





Темпы роста этого заболевания ужасают, а статистика смертности от наркомании превышает любое существующее заболевание!!!

Множество человеческих жизней отобрано этой болезнью. Это путь к преступлению и тюрьме, к смерти и отчаянию.

Наркомания заполонила мир подростков и с каждым годом молодеет. Наркомания среди детей на сегодняшний день явление уже нередкое. Родители, которые сами употребляют наркотики, делают своих детей наркоманами.

Наше будущее, наши надежды оказываются в руках людей, зависимых от химических препаратов.

Существует много разновидностей зависимости, но зависимость от наркотиков очень сложная.

Наркотический плен держит не только тело, но и психику человека. Ради очередной дозы препарата наркоманы пойдут на грабеж, обман или даже убийство.

[Содержание](#)

Наркомания

Стадии наркомании:

На первой стадии возникает психическая зависимость. Она развивается уже после первого употребления.

Спустя 1-2 месяца зависимость переходит в физическую (вторая стадия). После 6 месяцев регулярного употребления наркотиков наступает третья стадия, такие люди уже опасны для общества.

Они не контролируют свои действия и действуют исключительно с целью добычи наркотического вещества.

Наркомания среди подростков еще быстрее проходит все три стадии и превращает людей в настоящих зомби.

Наркотики – это то, что забирает жизни людей без колебаний.

Будь сильным – откажись от этого и не позволяй себе и своим друзьям попасть в ласковые объятия смертельного дурмана!

Ответишь своей жизнью!

[Содержание](#)

Алкоголизм

Алкоголь — не только водка,
Но и пиво, и вино.
Должен знать ребёнок чётко —
Всё спиртное им вредно!
Хочешь умным быть и сильным -
Никогда не пей его.

Что для общества есть зло?
Алкоголь есть враг всего!
Губит алкоголь всю
жизнь и печень, и семью.

[Содержание](#)



**Если ты откажешься от алкоголя ты
откроешь массу возможностей, ты
сможешь:**



- Похудеть
- Нарастить мышцы
- Снизить холестерин
- Сохранить здоровье печени
- Уменьшить риск заболеваний!
 - Улучшить сон
- Увеличить ощущение счастья
 - Уменьшить стресс
 - Улучшить память
- Восстановить иммунитет

Табакокурение



В России привычка курить есть у около 60% сильной половины человечества и 15% женщин.

Чаще всего оно встречается среди людей с невысоким уровнем образования.

Все формы табакокурения играют большую роль в заболеваемости и преждевременной смертности, которую провоцируют более чем 20 болезней.

Было подсчитано, что 30-40% смертей от ишемического заболевания сердца спровоцировало курение, приблизительно столько же онкологических смертей было вызвано пагубной привычкой. Рак легких - это отдельная история, 9 случаев из 10 вызваны именно табакокурением.

[Содержание](#)

СЛОМАЙ

ее

Ни для кого не секрет, что наибольший удар сигареты наносят по дыхательной системе. Чем «солиднее» стаж курильщика, тем больше вероятность развития заболеваний бронхов, легких и других дыхательных органов.

пока она не сломала

ТЕБЯ...

[Содержание](#)

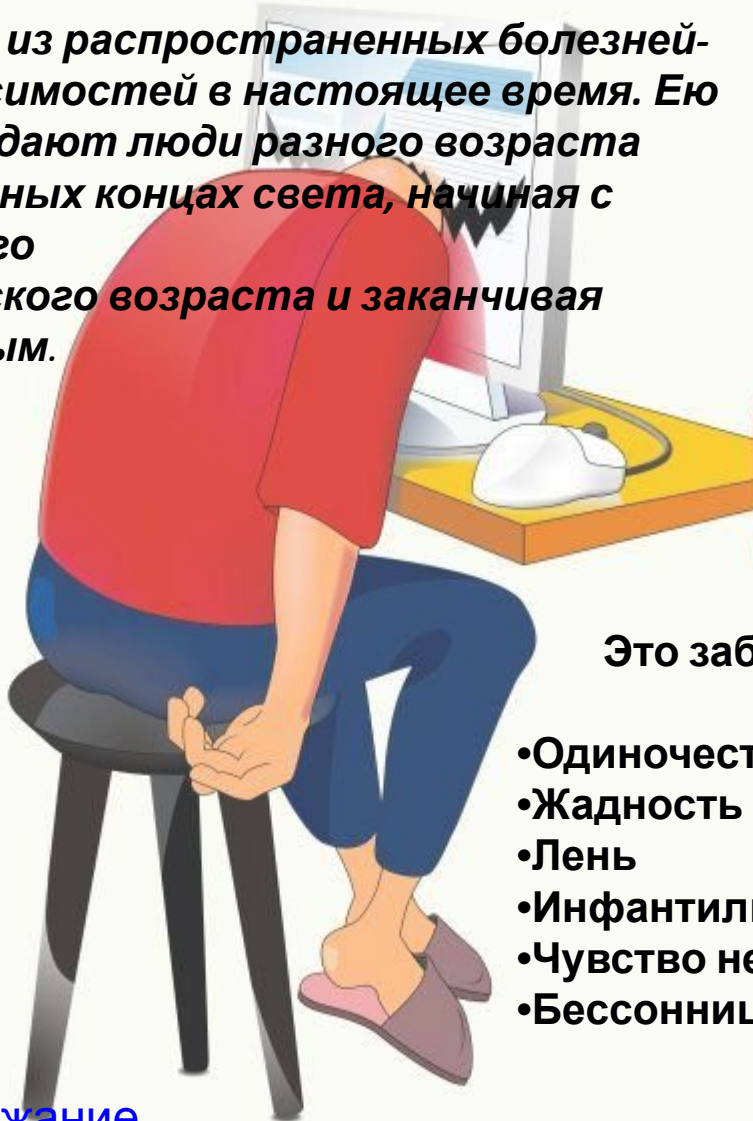
Игромания и компьютерная зависимость



[Содержание](#)

Игромания –

одно из распространенных болезней-зависимостей в настоящее время. Ею страдают люди разного возраста в разных концах света, начиная с самого детского возраста и заканчивая зрелым.



НЕ СТАНЬ ОН-ЛАЙН

Это заболевание вызывает:

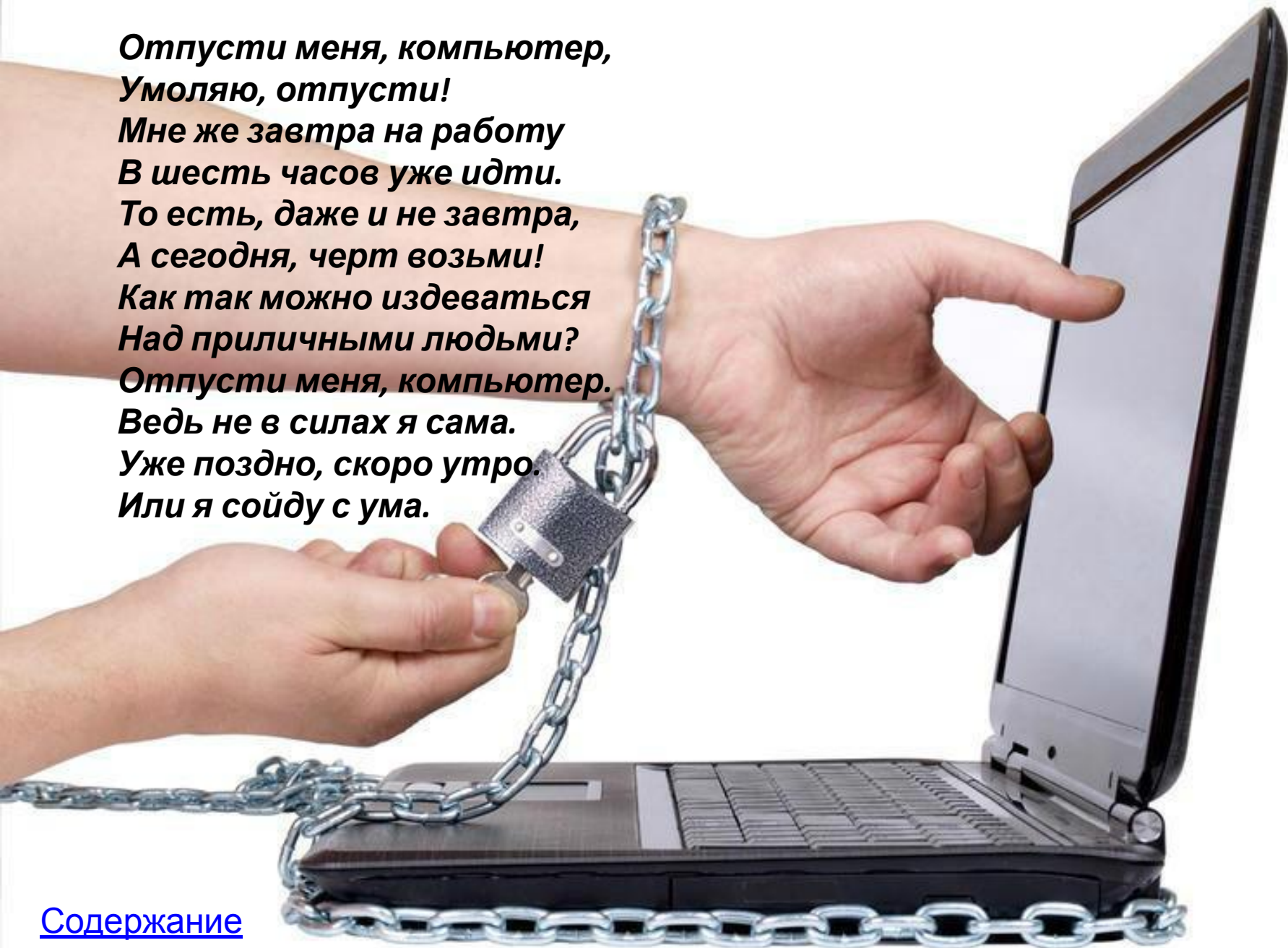
- Одиночество
- Жадность
- Лень
- Инфантильность
- Чувство неудовлетворенности
- Бессонницу

ПИЩЕЙ

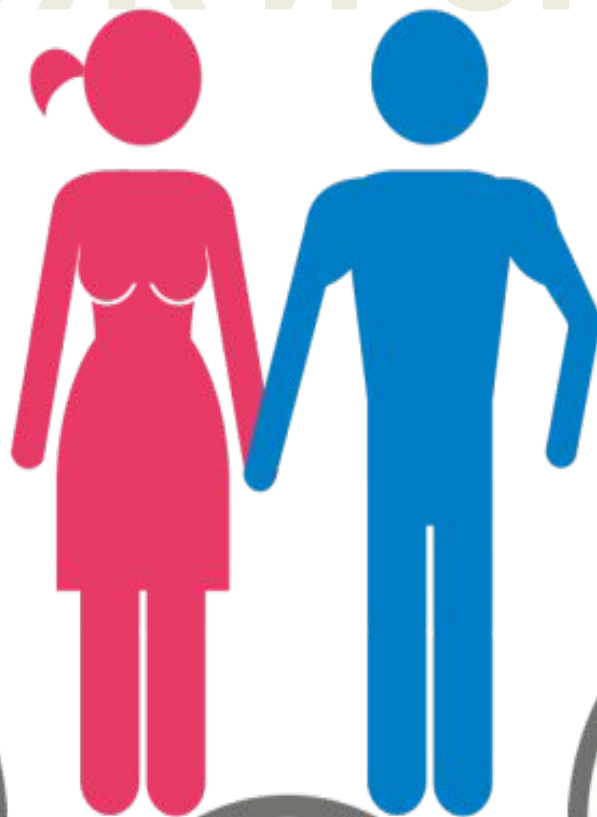
[Содержание](#)

ВНИМАНИЕ: ИНТЕРНЕТ ВЕДЕТ К ПОТЕРЕ ЛИЧНОСТИ

**Отпусти меня, компьютер,
Умоляю, отпусти!
Мне же завтра на работу
В шесть часов уже идти.
То есть, даже и не завтра,
А сегодня, черт возьми!
Как так можно издеваться
Над приличными людьми?
Отпусти меня, компьютер.
Ведь не в силах я сама.
Уже поздно, скоро утро.
Или я сойду с ума.**



ЗОЖ и спорт



[Содержание](#)

Плюсы здорового способа жизни:

- Продлеваешь жизнь
- Становишься энергичнее
- Улучшается память
- Повышается интеллектуальный уровень
- Всегда спортивная фигура
- Снижение риска ожирения
- Наедаешься меньшим количеством еды
- Настроение почти всегда хорошее
- Своеобразная профилактика болезней
- Здоровые волосы и зубы
- Даже если заболел, то переживаешь легче
- Организм будет быстро приспосабливаться к смене температуры
- Уменьшается период акклиматизации
- Меньше мерзнешь
- Счастлив по жизни!!!



Я ВЫБИРАЮ СПОРТ

