



***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!

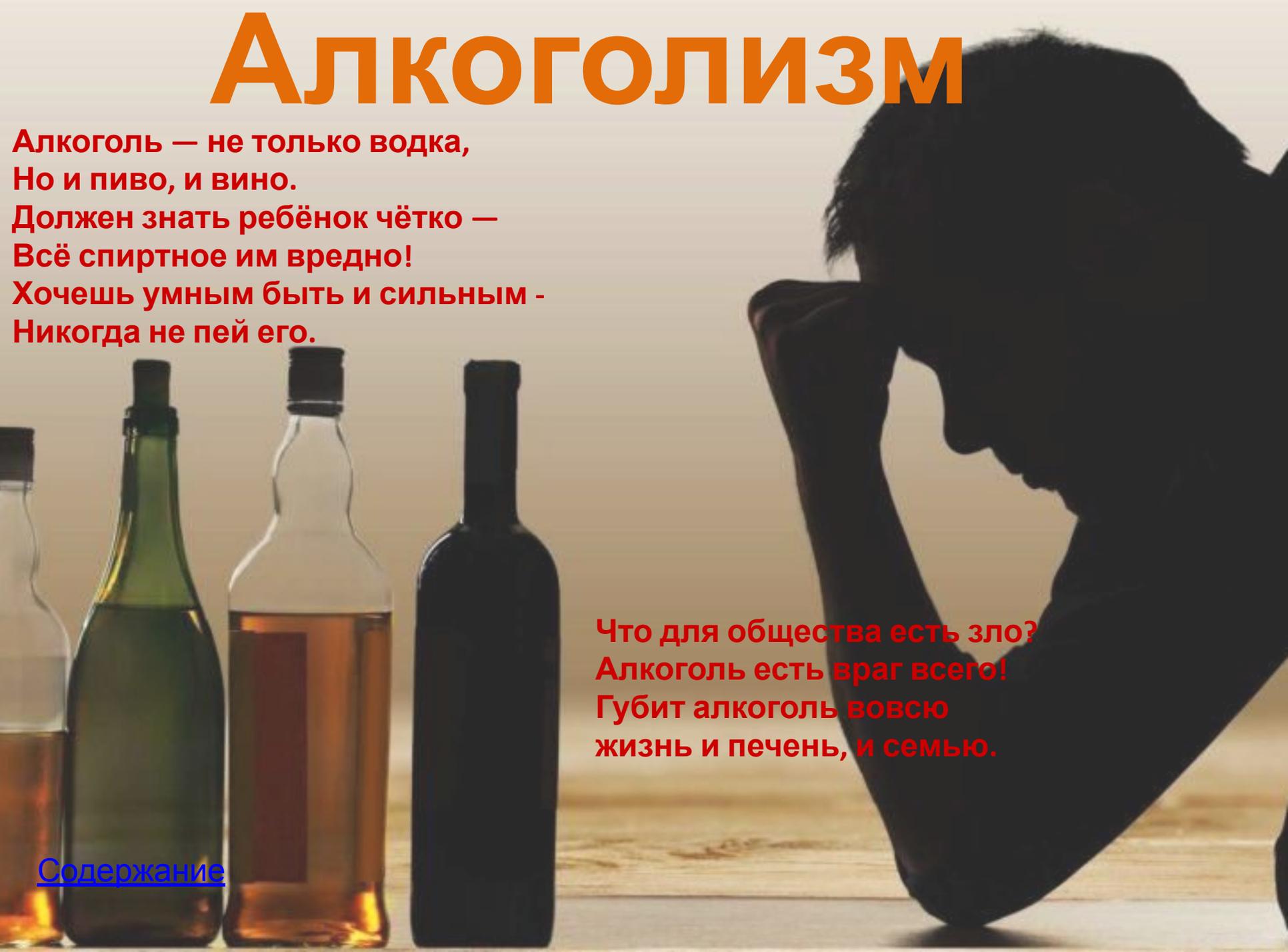
[Содержание](#)

# 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](#)

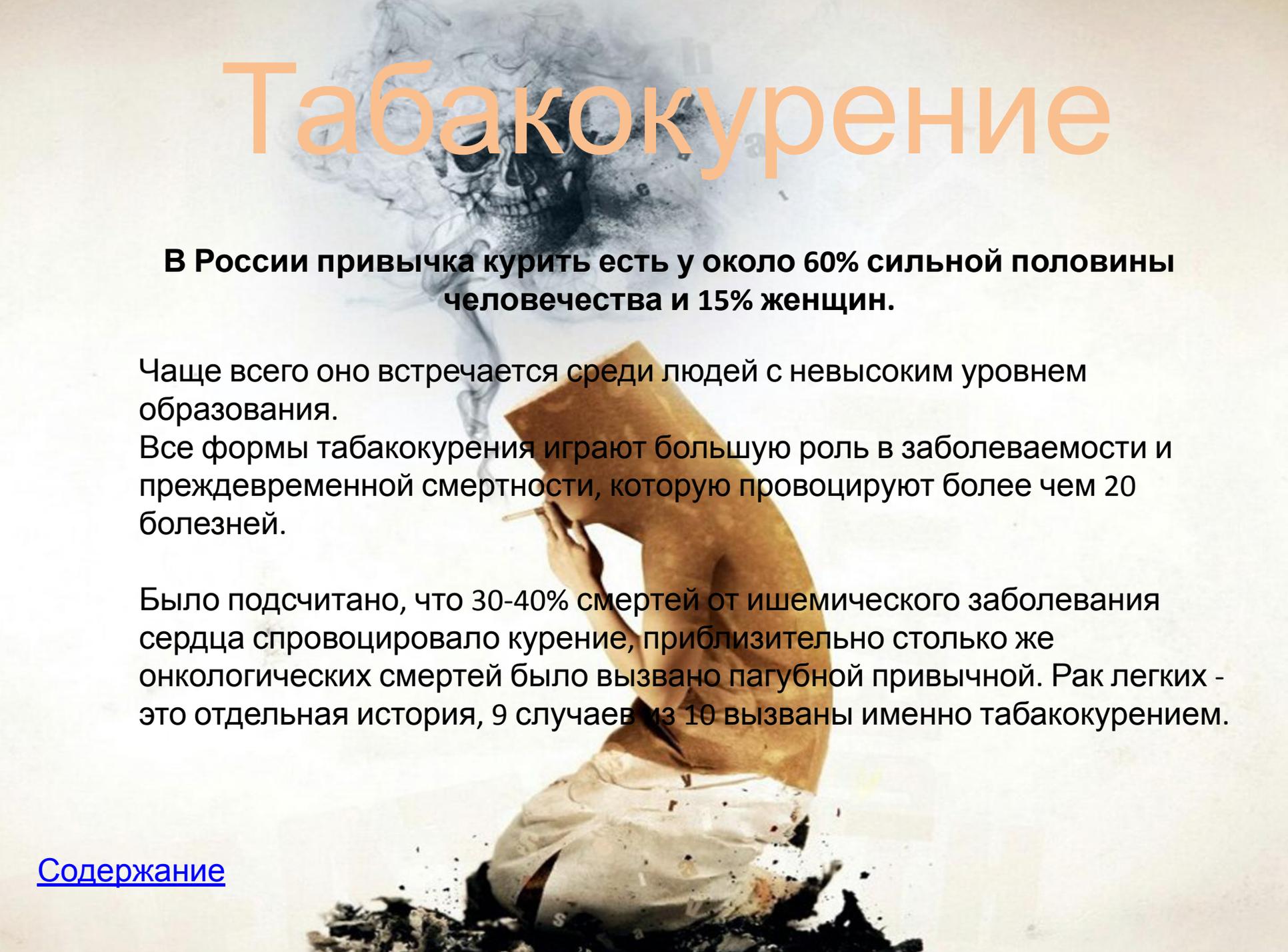


**Если ты откажешься от алкоголя ты  
откроешь массу возможностей, ты  
сможешь:**



- 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](#)

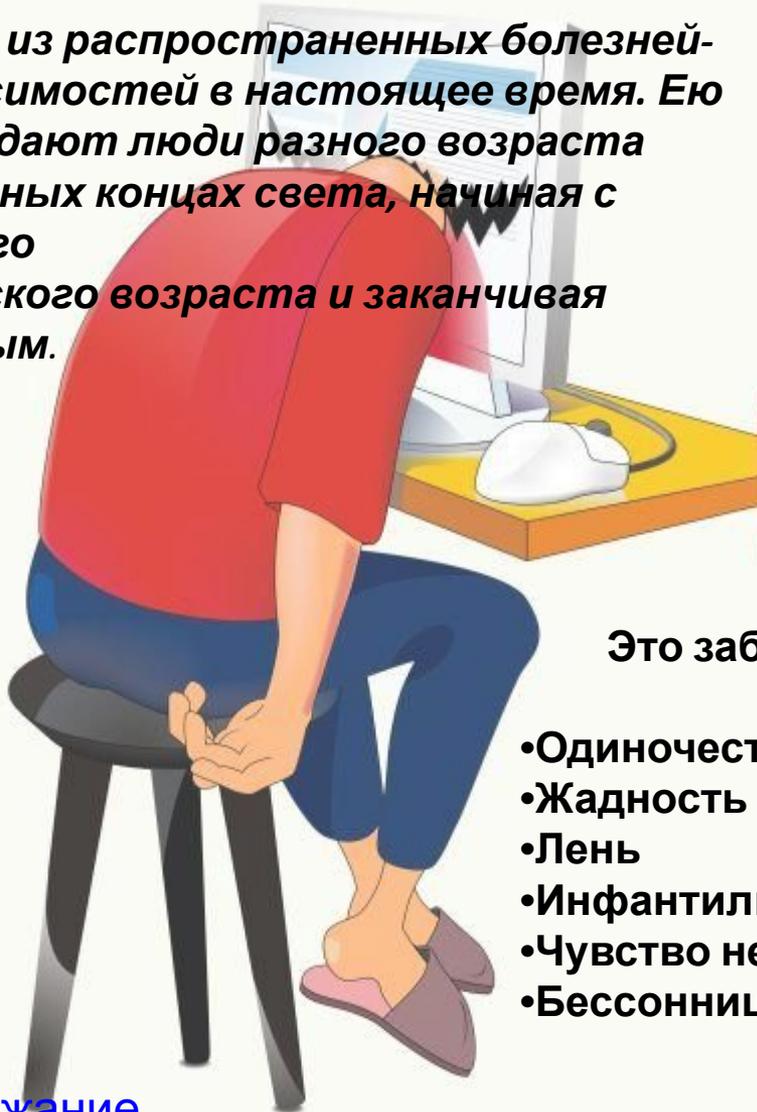
# Игромания и компьютерная зависимость



[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:

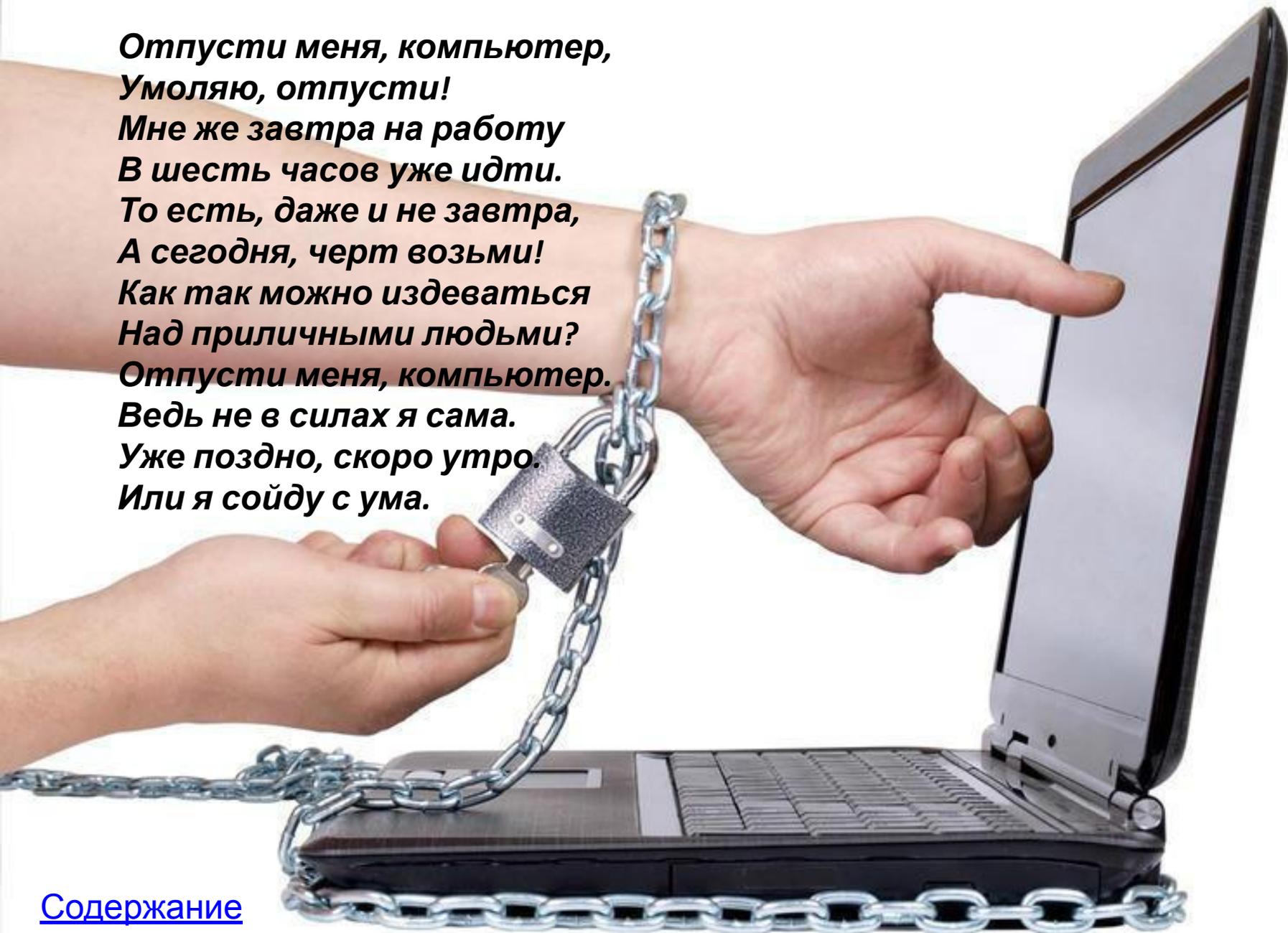
- Одиночество
- Жадность
- Лень
- Инфантильность
- Чувство неудовлетворенности
- Бессонницу

# ПИЩЕЙ

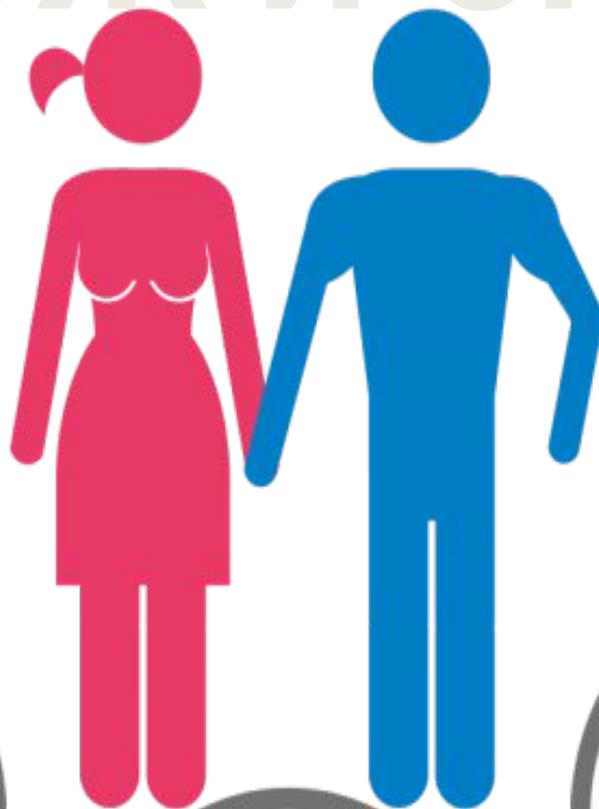
[Содержание](#)

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

