

Осторожно табак

Действие никотина на:

❖ Органы дыхания:

Вещества, содержащиеся в табачном дыме, раздражают слизистую оболочку гортани, трахеи, бронхов. У курильщиков развиваются хронические заболевания дыхательных путей.

❖ Сердечно-сосудистую систему:

Никотин, всасываясь в кровь, вызывает сужение кровеносных сосудов. Это ведёт к тому, что сердце курильщика работает с повышенной нагрузкой.

❖ Нервную систему:

Отмечается повышенная раздражительность, снижение памяти, внимания, работоспособности, нарушается сон, страдает умственная деятельность.

❖ Пищеварительную систему:

Развиваются симптомы заболевания желудка (изжога, тошнота), отмечается нарушение стула.



Если нужна помощь и поддержка, обращайся:

- МОУ Большечирклейская сош
- Клуб выходного дня
- Разновозрастные отряды
- Спортивные секции:
 - ◆ Баскетбол
 - ◆ Волейбол
 - ◆ Футбол
 - ◆ Теннис
 - ◆ Мини-футбол

"ДА"

Не будь наивным!

Помни, что за радужными впечатлениями от приёма наркотиков, алкоголизма, токсикомании и курения скрываются страшные и мучительные болезни!!!



ЗОЖ: "ДА"

Инструкция по применению



Если у тебя есть желание исправить ситуацию, мы поможем!

Если нет, то мы хотели бы напомнить тебе...

Пивной алкоголизм

Аргументы против пива:

1. Минеральные вещества пива и углекислота способствуют поступлению в кровь жидкости. Это увеличивает нагрузку на почки, ведёт к большой потере натрия и хлора.
2. В связи с низким содержанием полифенолов, пиво может стать причиной злокачественных образований в нижних отделах мочевыводящих путей.
3. Недобросовестные производители пива добавляют в него соединения кобальта, чтобы добиться высокой пены. Этот тяжёлый металл вымывает из клетки кальций, что приводит к ухудшению работы сердца.
4. Учёные обнаружили в пиве трупный яд – кадаверин, ядовитые моноамины.
5. Горечи и некоторые экстрактивные вещества пива могут вызывать галлюцинации.
6. Некоторые вещества пива могут вызвать галлюцинации у тех, кто выпивает более 1 литра в день.
7. Пивной алкоголизм негативно влияет на сосуды и клетки головного мозга – человек медленно глупеет.

Наркотики

Как сказать НЕТ!

Запомни:

- ❖ Употреблять наркотики – значит, отказаться от выбора, лишиться свободы, а значит больше не выбирать.
- ❖ Любое вещество, которое приносит удовольствие, вызывает желание попробовать снова и снова. Очень скоро без «дурмана» мир будет казаться пустым и безрадостным.
- ❖ Не все кто пробует «лёгкие» наркотики, садятся на иглу. Но риск того, что ты начнёшь колотиться, очень велик.

Знай:

- ❖ В жизни есть много вещей, экспериментировать которые над собой бессмысленно. Приём наркотиков не украсит и не обогатит твою жизнь.
- ❖ Наркотики не помогают решить жизненные проблемы. Если твои проблемы реальны, то и выходы из них должны быть реальны.
- ❖ Наркотики помогают попасть в другой мир. Но это переселение не на долго. Скоро и неизбежно реальный мир станет бесцветным и тусклым. Возвращаться придётся в пустоту.

Токсикомания

Не закрывайте глаза

В 60-х прошлого столетия появились сообщения о злоупотреблении детьми нюханием клеев, бензина и других ароматических веществ с целью вызывать токсикоманическое опьянение.

Токсикомания развивается не сразу, ей предшествует так называемое токсикоманическое поведение, когда подросток принимает какое-либо вещество ещё не в силу собственного влечения, а поддавшись уговорам товарищей. Если же употребление продолжается в одиночку, то формируется уже зависимость, токсикомания.

В течении одного-полутора лет она может привести к тяжёлым мозговым нарушениям, при которых страдают интеллект и память.