

*Профилактика
табакокурения,
алкоголизма и
наркомании.*



ЗОЖ

НАРКОТИКИ, ТАБАКОКУРЕНИЕ, АЛКОГОЛИЗМ



Вред курения:

- После затяжки никотин попадает в головной мозг через 7 секунд
- никотин вызывает спазм сосудов, отсюда нарушение питания тканей кислородом
- появляется неприятный запах изо рта
- желтеют зубы
- воспаляется горло
- краснеют глаза от постоянного раздражения дыма.



Курение вредит сердцу, так частота сердечных сокращений курящего на 15000 ударов в сутки больше, чем у некурящего, а доставка кислорода тканям и особенно головному мозгу значительно снижена, так как сосуды сужены.



Алкоголизм —

заболевание, определяющееся патологическим влечением к спиртным напиткам т. е. возникает психическая и физическая зависимость.



**АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ
МОЗГ!**



КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ
СВОЙ СЛЕД...



Алкоголь, несомненно, оказывает вредное влияние на мозг, что подтверждается заплетающимися ногами, затуманенным зрением, замедленной реакцией, путаной речью и провалами в памяти – все эти эффекты наблюдаются после приёма алкогольных напитков.





НАРКОМАНИЯ – это болезненное влечение к употреблению наркотиков.

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

26 июня во многих странах мира отмечается Международный день борьбы со злоупотреблением наркотическими средствами и их незаконным оборотом. История борьбы с распространением наркотиков и попыток контролировать их оборот насчитывает уже более 100 лет. В феврале 1909 года Шанхайская опиумная комиссия, участие в работе которой приняли 13 стран, в том числе Россия, пыталась найти пути ограничения ввоза наркотиков из азиатских стран. Стремительное распространение наркотиков рассматривается как многоуровневое бедствие, влекущее разнообразные вредные последствия – от демографической катастрофы до криминализации экономики, социальной и политической среды.



ДУХОВНОЕ ЗДОРОВЬЕ

РОДИТЕЛИ

ДРУЗЬЯ



ОБЩЕСТВО

- УМЕНИЕ ЖИТЬ
В СОЧЕТАНИИ

С СОБОЙ И
ОКРУЖАЮЩИМИ



ЗОЖ:

- Согласно исследованиям, люди, регулярно занимающиеся спортом, болеют простудой на 25% реже, чем те, кто не ведет здоровый образ жизни. Тем не менее, не стоит слишком усердствовать. Всего 30-60 минут спорта в день позволяет вас стать здоровее, в то время как более серьезные нагрузки сделают вас слабее.



Правильное питание

Для укрепления иммунитета очень важен цинк- он имеет антивирусное и антитоксическое действие. Получить его можно из морепродуктов, из неочищенного зерна и пивных дрожжей. Кроме того пейте томатный сок- он содержит большое количество витамина А.



Крепкий сон — один из лучших способов оставаться здоровым. Люди, которые спят по 7 — 8 часов, однозначно поступают правильно. А вот больше 8 часов спать не рекомендуется.



ЗАКАЛИВАНИЕ

- Вашим помощником в ведении здорового образа жизни может стать закаливание организма. К нему лучше всего приступить с детского возраста. Самый простой способ закаливания — воздушные ванны. Огромное значение в процессе закаливания играют и водные процедуры — укрепляя нервную систему, благоприятно влияя на сердце и сосуды, нормализуя артериальное давление и обмен веществ. Прежде всего рекомендуется в течение нескольких дней растереть тело сухим полотенцем, а позже переходить к влажным обтираниям. Начинать обтираться нужно теплой водой (35-36 С), поэтапно переходя к прохладной воде, а потом и к обливаниям. Летом водные процедуры лучше принимать на свежем воздухе после зарядки.



Более чем у 80% населения слабый иммунитет. Чтобы иммунная система работала, как часы, ее надо поддерживать ежедневно, а не только в период эпидемий гриппа! Как же зарядить свой иммунитет? Ответ прост — вести **здоровый образ жизни**



«Мое здоровье в моих руках»

Здоровый
Образ
Жизни

www.kubertmc.ru



**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**