



## ТАБАК – ОРУЖИЕ МАССОВОГО УНИЧТОЖЕНИЯ

**Курение** занимает 1-ое место в мире среди предотвратимых причин смертности и приводит к выраженным изменениям внутренних органов. Чаще всего поражаются органы дыхания, сердечно-сосудистая система, желудочно-кишечный тракт, половая сфера.

В России ежегодно по причине, связанной с курением умирают 400 тысяч человек.

Среди продуктов сгорания наиболее опасны: полоний 210 (радиоактивный элемент), угарный газ, никотин.

Курильщики болеют раком лёгких в несколько раз чаще, чем некурящие.

**Бросить курить – реально, но путь этот нелегкий.**

Уничтожьте все запасы сигарет и скажите себе: «Я больше никогда не буду курить!»

О своем решении «не курить» сообщите друзьям, а еще лучше – поспорьте с ними, что вы с курением «завязали» навсегда. В любом случае главное продержаться первые двое-трое суток.

### ПРОГРАММА МЕДЛЕННЫХ ШАГОВ:

- отказаться от сигареты, если кто-то ею угощает;
- выкуривать сигарету лишь до половины;
- отказаться от курения на несколько дней в неделю;
- зажигать сигарету лишь через 5 минут после того, как захочется курить.

Со временем увеличить время до 10 минут. Если же своими силами бросить курить все-таки сложно, следует воспользоваться помощью врачей.

### РЕЗУЛЬТАТЫ ОТКАЗА ОТ ТАБАКОКУРЕНИЯ:

- **два часа без табакокурения:** никотин начинает удаляться из организма;
- **два дня без табакокурения:** организм очищается от окиси углерода, обостряется обоняние и вкусовая чувствительность;
- **три – девять месяцев без табакокурения:** улучшается система кровообращения, становится легче бегать, функция легких увеличивается на 10%, уменьшаются кашель, одышка;
- **пять лет без табакокурения:** риск инфаркта миокарда снижается до уровня не куривших людей.

**Верь! Через некоторое время будет становиться все легче и легче, появится радость от того, что ты ЧЕЛОВЕК, который кое-что может в этой жизни! Боритесь за себя!**

## НАРКОТИКИ – ГЛОБАЛЬНАЯ ПРОБЛЕМА

**Наркотики** – делают человека слабым и безвольным, а наркомания затягивает его в рабство.

### Что наркотик может сделать:

- он УНИЧТОЖАЕТ твою душу...
- он РАЗРУШАЕТ твоё тело...
- он «ОТКРЫВАЕТ ВОРОТА» СПИДУ...
- он ЛИШИТ тебя жизни в молодом возрасте...

В России ежегодно по причине, связанной с употреблением наркотиков умирают 100 тысяч человек.

### ЧАСТО ГОВОРЯТ, ЧТО:

**МИФ:** «Наркотики употребляют сильные и талантливые люди».

**ФАКТ:** «Если они и были такими, то скоро изменились, причем все в худшую сторону».

**МИФ:** «Наркотики делают человека свободным».

**ФАКТ:** «Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни».

**МИФ:** «Наркотики бывают «Всерьез» и «Невсерьез» – всегда можно отказаться».



**ФАКТ:** «Отказаться можно только один раз – первый».

**МИФ:** «Наркотики как приключенческий роман – избавляют от обыденности жизни».

**ФАКТ:** «Часто при этом наркотики избавляют от самой жизни».

**МИФ:** «Наркотики помогают решать жизненные проблемы».

**ФАКТ:** «Зато появляется много новых, решить которые порой просто невозможно».

## АЛКОГОЛЬ – ПОХИТИТЕЛЬ РАССУДКА

**По статистике, от пьянства в России умирают 500 тысяч человек. Самое страшное это то, что сейчас даже дети пристрастились к алкоголю, а именно пиву и слабоалкогольным коктейлям. Дети видят, как взрослые пьют на улице, как пьют их родители, и думают, что так и надо.**

● Алкоголь присутствует в жизни многих людей. Также много людей абсолютно безразличны к алкоголю. Кто-то пьет лишь по праздникам, кто-то любит отдохнуть с порцией алкоголя в выходные, а кто-то употребляет спиртным постоянно. А вы никогда не задумывались о физиологических механизмах алкогольного опьянения, или, проще говоря, что происходит в организме, когда туда поступает алкоголь? И уверены ли вы, что алкоголь в малых дозах безвреден?