

Пиво – слабоалкогольный напиток?



- Бутылка 5% пива = 60 граммов водки
- Бутылка крепкого пива = сто граммов или полстакана водки.

**Формула пивного
алкоголизма**



+



=

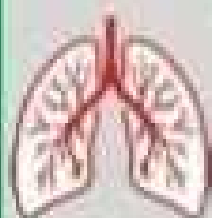


АЛКОГОЛЬ

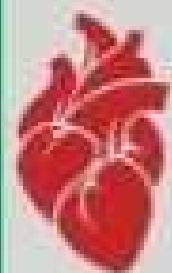
Алкоголизм - это заболевание, наступающее в результате постоянного употребления спиртных напитков (в том числе энергетических напитков)



КАК КУРЕНИЕ ВЛИЯЕТ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА



Табачный дым вызывает воспаление дыхательных путей, это может привести к раку, туберкулёзу, бронхиту и астме.



Сердце делает за сутки на 15 000 сокращений больше, чем нужно. Это грозит инфарктом.



Курение ведёт к распаду витаминов в организме.



Ухудшает зрение, слух, обоняние, пропадает тонус мышечной ткани.



Риск выкидыша у курящих женщин на 30-70% выше.



На зубах появляется жёлтый налёт, эмаль разрушается.



Курение может стать причиной гастрита и язвы.



Ногти приобретают желтоватый оттенок и становятся ломкими, кожа теряет эластичность и влагу, быстрее стареет.

**Сломай сигарету,
пока сигарета
не сломала тебя!**



При курении в твое орга- низме:

- ⇒ Учащается пульс;
- ⇒ Повышается кровяное давление;
- ⇒ Возникает раздражение слизистых оболочек дыхательных путей и глаз;
- ⇒ В кровь и легкие попадают ядовитые вещества;
- ⇒ Подавляется иммунитет;
- ⇒ Повышается выделение слюны и др.



*Курение - тяжелая зависимость. Вды-
хая табачный дым - убиваешь себя.
Выдыхая - других. Не курите рядом с
другими людьми! Оградите детей от
табачного дыма! Дайте шанс своему
здоровью и здоровью других!*



Факты о курении...

- ⇒ Курильщик не доживает 12-17 лет до естественной смерти;
- ⇒ Курильщики в 20 раз чаще заболевают раком, чем некурящие;
- ⇒ Горящая сигарета является уникальной химической фабрикой, производящей более 40 канцерогенных веществ (возбудителей раковых опухолей);
- ⇒ По данным ВОЗ - каждый пятый человек в мире умирает от табакокурения;
- ⇒ У курящих женщины выкидыши и мертворождения встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.





ГЛИЦЕРИН

Используется в парфюмерии для смягчения кожи и в пищевой промышленности как загуститель. Вызывает сухость во рту. Может ухудшать состояние кровеносных сосудов и нарушать кровообращение. Является хорошей средой для развития бактерий.



НИКОТИН

Алкалоид естественного происхождения (в электронных сигаретах синтетический). Угнетает нервную систему, ухудшает зрение, вызывает поражение органов пищеварения. Вызывает выработку адреналина, что повышает нагрузку на сердце. Провоцирует выработку дофамина – гормона удовольствия, что дает основания считать никотин наркотическим веществом.



ПРОПИЛЕНГЛИКОЛЬ

Используется как пищевая добавка. Может вызывать заложенность носа, кожную сыпь и прочие аллергические реакции.



АРОМАТИЧЕСКИЕ ДОБАВКИ

Вызывают ускоренное всасывание никотина в кровь и тем самым усиливают его поражающее действие.



МЕТАЛЛЫ, В ЧАСТНОСТИ, НИКЕЛЬ

Могут вызывать интоксикацию организма.

Состав электронной сигареты



НЕ

ПАРИТЬ



Чем опасны электронные сигареты?

- 1. У ЭС нет сертификата ВОЗ;
- 2. Содержание никотина в ЭС больше заявленного;
- 3. Пропиленгликоль вызывает аллергию и может блокировать дыхание курильщика;
- 4. ЭС вызывают никотиновую зависимость у тех, кто не был курильщиком;
- 5. Экономии от ЭС нет;
- 6. После перехода на ЭС не происходит отказаться от привычки курить;
- 7. ЭС могут взорваться от перегрева аккумулятора;
- 8. Способствуют развитию онкологических заболеваний.

ОПАСНЫ?



Здоровые привычки

1. Правильное питание 2. Активная деятельность
и активный отдых



3. Здоровый сон 4. Позитивное восприятие
жизни



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО МОДНО!



Я выбираю здоровый образ жизни!



Природные условия 20%



Генетика человека 10%



Защита 10%



Здоровье



Образ жизни (питание, физкультура и т.д.) 60%

