

# Информационный лист «Нет вредным привычкам»

## Алкоголь - отрава! Трезвость - отрада!

Установлено, что алкогольный яд вызывает структурные изменения в организме. При длительном употреблении алкоголя перерождаются ткани и наблюдается их атрофия, что особенно заметно проявляется в мозге. Сначала происходит атрофия больших полушарий и мозжечка, растяжение и запустение их коры в связи с гибелью корковых нейронов. Изменение структуры головного мозга возникает уже при "умеренном" потреблении алкоголя. Шведские ученые установили, что уже после четырех лет потребления алкоголя имеет место сморщенный мозг из-за гибели миллиардов корковых клеток.

Алкоголь сокращает  
жизнь на 20 лет!



Твоя жизнь зависит  
только от тебя!

### Польза ЗОЖ:

1. Спорт - твоё тело спортивное, крепкое и красивое!
2. Питание - твоё тело здоровое, без недостатков, кожа идеальна!
3. Режим дня - ты всегда энергичен и можешь покорять все вершины!
4. Ты можешь достигнуть любой мечты!



## Курение - медленный яд!

Прежде, чем затянуться очередной сигаретой, задумайтесь над следующими фактами:

- доказана прямая связь между курением и многими заболеваниями дыхательной и сердечно-сосудистой систем;
- компоненты табачного дыма — самые известные канцерогены, связанные с развитием рака легких, трахеи, бронхов, гортани и пищевода;
- также табакокурение многократно повышает риск развития рака поджелудочной железы, почек, мочевого пузыря и шейки матки;
- курение во время беременности виновно в 5-6 случаях внутриутробной гибели плода, 17-26 процентах случаев рождения детей с низкой массой тела, 7-10 процентах случаев рождения недоношенных младенцев; также резко увеличивается риск выкидыша и задержки внутриутробного развития.
- непотушенная сигарета виновата примерно в четверти случаев пожаров в домах, которые уносят каждый год несколько тысяч жизней;
- вы подрываете не только своё здоровье, но и здоровье окружающих людей, в том числе и ваших близких; пассивное курение тоже убивает.

Подумайте, действительно ли вам так  
необходимо закурить?



Дыши легко и  
свободно

### Здоровье сквозь века

«Здоровье есть высочайшее богатство человека» - Гиппократ

«Без здоровья невозможно и счастье» - Виссарион Григорьевич Белинский

«Водка белая, но красит нос и чернит репутацию» - А.П. Чехов

«Каждый молодой человек должен осознать, что здоровый образ жизни — это успех, его личный успех» - В.В. Путин

## Наркомания - самоубийство!

Основными очагами распространения наркотиков в городах России являются школы и места развлечения молодежи - дискотеки и клубы. 70% из опрошенных первый раз попробовали наркотики именно в здесь.

По мнению экспертов, каждый наркоман вовлекает вслед за собой в употребление наркотиков 13-15 человек.

Число смертей от употребления наркотиков за последние годы выросло в 12 раз, а среди детей - в 42 раза.

Приблизительная продолжительность жизни наркоманов с момента начала употребления наркотиков составляет в среднем - 4-5 лет.

В последние годы наркоманы становятся основной причиной роста заболеваемости СПИДом.

В 2014 году в России от наркотиков умерло  
82 000 человек...



Будь выше  
наркомании

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ  
МОДНО!



# МЫ ВЫБИРАЕМ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!