

МКУК «ШАБЕЛЬСКАЯ СЕЛЬСКАЯ БИБЛИОТЕКА»
ШАБЕЛЬСКОГО СЕЛЬСКОГО ПОСЕЛЕНИЯ
ЩЕРБИНОВСКОГО РАЙОНА

УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ!» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ



КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ УБЬЁТ ПРИМЕРНО ПОЛОВИНУ ТЕХ, КТО НАЧНЕТ КУРИТЬ В ПОДРОСТКОВОМ ВОЗРАСТЕ И БУДЕТ ПРОДОЛЖАТЬ КУРИТЬ В ТЕЧЕНИЕ ЖИЗНИ. 10% КУРИЛЬЩИКОВ ЗАБОЛЕВАЮТ И ВПОСЛЕДСТВИИ ПОГИБАЮТ ОТ ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫХ ОПУХОЛЕЙ. ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ У КУРЯЩИХ РЕГИСТРИРУЕТСЯ В 5-7 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ У НЕКУРЯЩИХ, ПРИВОДИТ К СЕРЬЕЗНЫМ НАРУШЕНИЯМ В СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЕ. КУРЯЩИЕ ЗАБОЛЕВАЮТ ИНФАРКТОМ МИОКАРДА В 2-8 РАЗ ЧАЩЕ, ЧЕМ НЕКУРЯЩИЕ



Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита сопровождающегося постоянным кашлем и неприятным запахом изо рта.



ЯДОВИТЫЕ ВЕЩЕСТВА, СОДЕРЖАЩИЕСЯ В ДЫМЕ ТАБАКА:

- ✓ **НИКОТИН**
- ✓ **УГЛЕКИСЛЫЙ ГАЗ**
- ✓ **ОКИСЬ УГЛЕРОДА**
- ✓ **СИНИЛЬНАЯ КИСЛОТА**
- ✓ **АММИАК**
- ✓ **СМОЛИСТЫЕ ВЕЩЕСТВА**
- ✓ **ОРГАНИЧЕСКИЕ КИСЛОТЫ**



НАРКОТИКИ

НАРКОТИКИ - ЭТО ОПАСНЫЕ И ВРЕДНЫЕ ВЕЩЕСТВА, ВЫЗЫВАЮЩИЕ НЕОБРАТИМЫЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ ЧЕЛОВЕКА И ПРИВОДЯЩИЕ К РАЗВИТИЮ ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТИ. РАСПРОСТРАНЕНИЕ НАРКОТИКОВ В РОССИИ ИДЕТ УГРОЖАЮЩИМИ ТЕМПАМИ. СРЕДНИЙ ВОЗРАСТ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫХ НАРКОМАНОВ – 13 ЛЕТ.



ЗА ПОСЛЕДНИЕ 10 ЛЕТ ЧИСЛО СМЕРТЕЙ В РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ ОТ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ УВЕЛИЧИЛОСЬ В 12 РАЗ, А СРЕДИ ДЕТЕЙ – В 42 РАЗА. СРЕДНЯЯ ЖЕ ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЖИЗНИ УМЕРШИХ НАРКОМАНОВ СОСТАВЛЯЕТ 4 – 4,5 ГОДА ПОСЛЕ НАЧАЛА УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ. ПРОБЛЕМЫ НАРКОМАНИИ И СПИДА НЕРАЗДЕЛИМЫ. ПО СТАТИСТИКЕ 80% ВСЕХ ВЫЯВЛЕННЫХ ВИЧ-ИНФИЦИРОВАННЫХ – НАРКОМАНЫ



АЛКОГОЛИЗМ

АЛКОГОЛИЗМ — ХРОНИЧЕСКОЕ ПСИХИЧЕСКОЕ ПРОГРЕДИЕНТНОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ, РАЗНОВИДНОСТЬ ТОКСИКОМАНИИ, ХАРАКТЕРИЗУЮЩЕЕСЯ ПРИСТРАСТИЕМ К АЛКОГОЛЮ (ЭТИЛОВОМУ СПИРТУ), С ПСИХИЧЕСКОЙ И ФИЗИЧЕСКОЙ ЗАВИСИМОСТЬЮ ОТ НЕГО

**БЕЗВРЕДНЫХ
ДОЗ АЛКОГОЛЯ
НЕ
СУЩЕСТВУЕТ**



ПОСТОЯННОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЧРЕЗМЕРНОГО КОЛИЧЕСТВА СПИРТНОГО ВРЕДНО ДЛЯ СЕРДЦА, ЛЕГКИХ, ПЕЧЕНИ, ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ И НЕРВНОЙ СИСТЕМ; ОСЛОЖНЯЕТ ТЕЧЕНИЕ ИМЕЮЩИХСЯ БОЛЕЗНЕЙ; УСУГУБЛЯЕТ ПСИХИЧЕСКИЕ И УМСТВЕННЫЕ РАССТРОЙСТВА; ПРИВОДИТ К НЕСЧАСТНЫМ СЛУЧАЯМ.



**ДАВАЙТЕ ЖИТЬ ИНТЕРЕСНО,
ВЕДЬ, СКОЛЬКО
УДОВОЛЬСТВИЯ МОЖНО
ПОЛУЧАТЬ ОТ ЗАНЯТИЙ
СПОРТОМ, ТАНЦАМИ, А
САМОЕ ГЛАВНОЕ, ОТ
ОБЩЕНИЯ ДРУГ С ДРУГОМ.
ВЕДЬ ЖИЗНЬ – ЭТО ТО, ЧТО
ЛЮДИ БОЛЬШЕ ВСЕГО
СТРЕМЯТСЯ СОХРАНИТЬ И,
СЛУЧАЕТСЯ, МЕНЬШЕ ВСЕГО
БЕРЕГУТ.**



***НЕ ДАВАЙТЕ
ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ
БЫТЬ В ВАШЕЙ
ЖИЗНИ***



***БЕРЕГИТЕ СЕБЯ
И СВОИХ
БЛИЗКИХ!!!***

