

# СКАЖИ

КУРЕНИЮ  
НЕТ!

## Борьба с курением –

это борьба за здоровье человека, за воспитание сознательного отношения и сохранение и укрепление своего здоровья.

- как не погубить себя:
- помнить, что никотин – это яд, вызывающий наркологическую зависимость;
- стараться меньше находиться в помещениях, где курят;
- взаимодействовать с людьми, которые не увлечены этой вредной привычкой;
- заниматься спортом, вести здоровый образ жизни;
- сформировать собственную мотивацию на отказ от курения.

**НЕТ!**

# НИКОТИН

СИЛЬНЕЦ НАД

## НИКОТИН –

один из самых опасных

ядов растительного происхождения.  
При попадании в организм в пропорции 0,5–1 мг на килограмм веса никотин вызывает паралич нервной системы, остановку дыхания, прекращение сердечной деятельности и смерть.



Медицинский эффект

Снижение аппетита	4-5	3	3-10
Усиление мышечной силы	4-8	5-12	8-20
Усиление сексуальной активности	1,5-4	2	8
Снижение уровня сахара в крови	2		
Снижение уровня холестерина	3-7	6-10	8-15
Снижение уровня триглицеридов	0,5-5	3-8	6-12
Снижение уровня давления	4-5		
Снижение уровня сахара в моче	4-5	40-50	80-100

Мы против наркотиков!

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни

Вред алкогольных энергетиков

Медицинский эффект

Усиление аппетита, сила, выносливость, длительное время, способность к работе, улучшение настроения, обострение чувств, облегчение стресса, улучшение кровообращения, усиление сексуальной активности.

Спорт-энергия

Зависимость от алкоголя, отсутствие интереса к занятиям спортом, снижение выносливости, ухудшение физической формы, потеря интереса к жизни.

Алкогольные напитки

Усиление аппетита, сила, выносливость, длительное время, способность к работе, улучшение настроения, обострение чувств, облегчение стресса, улучшение кровообращения, усиление сексуальной активности.

Алкоголю - НЕТ!

Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни

Какой вред наносит алкоголь организму?

12 видов вреда по алкоголю

Ноги

разрывание первых клеток

Сердце

избыточное потребление

Череп мозга

Лимфатическая система

Легкие

табак, почечная недостаточность, проблемы с продукцией эритроцитов

Нервная система

снижение половой функции, нейродегенеративные процессы

Я ВЫБИРАЮ ЖИЗНЬ!

Логотип

Лучший способ не попасть в зависимость от курения – никогда не курить!

Это поможет спасибо сказать отдельности

Фрукты

Рекомендации к фруктам: яблоко 300 граммов, банан 150 граммов

Фрукты и ягоды являются источником витамина C, который помогает снизить риск развития рака.

Спортивные мероприятия

Спортивные мероприятия – это отличный способ поддерживать здоровый образ жизни.

Семья

Семья – это наша самая большая ценность.