

Здоровье - это твой личный ответственный выбор.

Юность - время, когда ты каждый день строишь свою будущую жизнь.

Благополучие твоей жизни зависит от твоего здоровья, трудоспособности, созидательной энергии, образования и культуры.

Твое здоровье - в твоих руках. Главное - это всегда ощущать свою ответственность за его сохранение и постоянно вырабатывать в себе привычки здорового образа жизни.



Найди такого друга, который поддержит тебя, разделит твои усилия на пути к здоровью и успеху в нашей сложной жизни.

Все препятствия на этом пути преодолимы.

Правила здорового образа жизни:

Не употребляйте вещества, наносящие вред вашему организму (алкоголь, никотин, наркотики)!

Больше бывайте на свежем воздухе!

Соблюдайте режим дня!

Употребляйте в пищу свежие фрукты и овощи!

Ежедневно занимайтесь физической культурой!



Здоровье – ни с чем несравнимая ценность.

Антинаркотическая комиссия
Ковдорского муниципального округа

БЫТЬ ЗДОРОВЫМ - ЭТО МОДНО!
ДРУЖНО, ВЕСЕЛО, ЗАДОРНО
СТАНОВИТЕСЬ НА ЗАРЯДКУ.
ОРГАНИЗМУ - ПОДЗАРЯДКА!



«Здоровый человек – самое драгоценное произведение природы»

Томас Карлейль

Наркотики НЕ стоит пробовать, НЕ стоит экспериментировать с ними!

Наркомания - это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить.



ЖИЗНЬ НАРКОМАНА В ЦИФРАХ:

- ✓ 21 год - средняя продолжительность жизни наркомана;
- ✓ 50% наркоманов умирает спустя полгода после регулярного приема зелья;
- ✓ 13% доживают до 30 лет и только 1% до 40;
- ✓ от 30 до 80% самоубийств совершается в состоянии алкогольного или наркотического опьянения.

ПРИЗНАКИ И СИМПТОМЫ УПОТРЕБЛЕНИЯ НАРКОТИКОВ

Физиологические признаки:

- бледность кожи;
- расширенные или суженные зрачки;
- покрасневшие или мутные глаза;
- замедленная несвязная речь;
- потеря аппетита, похудение или чрезмерное употребление пищи;
- хронический кашель;
- плохая координация движений (пошатывание или спотыкание).



Очевидные признаки:

- следы от уколов, порезы, синяки;
- бумажки, свернутые в трубочки;
- маленькие ложечки;
- капсулы, пузырьки, жестяные баночки;
- лекарства снотворного или успокоительного действия

Последствия употребления наркотиков для организма человека и его здоровья?

- ✓ Огромный риск заражения ВИЧ и гепатитом;
- ✓ Поражения печени и мозга;
- ✓ Снижение иммунитета и, как следствие, подверженность инфекционным заболеваниям;
- ✓ Заболевания вен;
- ✓ Разрушения зубов из-за нарушения кальциевого обмена;
- ✓ Импотенция;
- ✓ Снижение уровня интеллекта;

После прекращения действия наркотика наблюдается состояние апатии, подавленности, сильной усталости, сонливости. Это состояние может продолжаться несколько дней, так как организму требуется восстановить израсходованные силы, без порции яда человек не способен к продуктивной деятельности. Со временем «подкачка» требуется для выполнения вполне обычной работы.

Употребление приводит к физическому и нервному истощению, ресурсы организма быстро исчерпываются. Сильно страдает нервная система, сердце, печень. Длительное употребление приводит к дистрофии внутренних органов. Наркотики влияют на генетический код и будущее потомство. Истощение психики приводит к тяжелейшим депрессиям, вплоть до самоубийства.