

Внимание скрытая угроза!

Пивной алкоголизм формируется медленнее водочного, более незаметно и обманчиво.

Для него характерно:

- отрицание заболевания
- отсутствие критики к своему состоянию
- быстрое развитие выраженной психической зависимости.

Если человек выпивает кружку пива в день, если он чувствует психологический дискомфорт при её отсутствии, это уже **пивная зависимость**.

Бороться с влечением к пиву сложнее, чем с влечением к водке.

В пиве в микродозах содержится кадаверин – **аналог трупного яда**.

Потребление пива вызывает появление **избыточного веса**, ведь пиво содержит от 4 до 10% углеводов.

Постоянное потребление пива влияет на интеллект человека, **снижает его способность к обучению**.

Действие алкоголя

- ✓ разрушает печень
- ✓ повреждает поджелудочную железу
- ✓ поражает сердце, вызывает аритмию
- ✓ ослабляет иммунитет, и человек чаще болеет
- ✓ вызывает отравление и смерть

Что
выбираешь
ты?



МЫ ВЫБИРАЕМ

ЖИЗНЬ!

МОУ СОШ № 11
Ковров, ул. Грибоедова, 24
тел.: 5-23-16

Школьная газета МОУ СОШ № 11

«ФОРМАТ 11 МРГ»

(Моя Популярная Газета)



специально для акции
«Я выбираю спорт
как альтернативу пагубным привычкам»

Скажи «НЕТ!»



вредным



привычкам



КУРЕНИЕ: МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ

МИФ ПЕРВЫЙ – курят все

НО большая часть человечества не курит. В экономически развитых странах мода на курение проходит. Цивилизованное общество культивирует спортивный стиль и спортивную фигуру. Табакокурение может помешать карьере, все больше руководителей отказываются брать на работу курящих. У нас в стране целые группы молодежи, например сторонники «зеленых», отказываются от курения и пропагандируют здоровый образ жизни.

МИФ ВТОРОЙ – курение безвредное занятие

Совсем нет! Это главный фактор риска заболеваний легких, сердца, нервной системы, 9 из 10 больных раком курили. Если человек пристрастился к курению в 15 лет, продолжительность его жизни уменьшится более чем на 8 лет. Начавшие курить до 15 лет в 5 раз чаще умирают от рака, чем те, кто закурил после 25 лет. Курильщик живет в среднем на 8 лет меньше.



МИФ ТРЕТИЙ – все взрослые курят

Это не так! По данным статистики в нашей стране 9 из 10 женщин и 40% мужчин не курят. В США более 35 миллионов человек бросили курить, в Англии более 8 миллионов.

МИФ ЧЕТВЕРТЫЙ – бросить курить легко

НО большинство курильщиков пытались бросить курить хотя бы один раз в своей жизни, и у них не получилось. По данным Всероссийской организации здравоохранения, с первой попытки удается отказаться от сигарет только каждому сотому курильщику со стажем.

МИФ ПЯТЫЙ – курение опасно только для того, кто курит

Нет! Медики давно установили, что пассивные курильщики, находящиеся рядом с теми, кто постоянно дымит, также становятся жертвами табака. Пассивное курение увеличивает практически на треть заболеваемость раком легких. Женщины, у которых мужья курят, живут на 4 года меньше, чем супруги некурящих мужчин.

МИФ ШЕСТОЙ – курение помогает оставаться стройным

Неправда! Есть немало полных людей, которые много курят. Правда у отказавшихся от сигарет восстанавливается вкусовая чувствительность. Тут самое время вспомнить о физкультуре, овощах и фруктах.



РЕАЛЬНОСТЬ:

НЕ курить – это **МОДНО!**

