

Пам'ятай!

- 1. Багато рухайся.*
- 2. Правильно харчуйся.*
- 3. Чітко організуй розпорядок дня.*
- 4. Умій керувати почуттями.*
- 5. Скажи шкідливим звичкам "НІ".*
- 6. Роби добрі вчинки.*

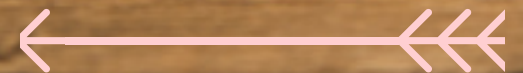


«Здоров'я настільки переважає всі блага життя, що воістину здоровий злидар щасливіший за хворого короля».



Ψ Психологічна служба

Здоровий спосіб життя та протидія шкідливим звичкам!





АЛКОГОЛЬ - ЦЕ:

- прозора рідина без запаху і кольору;
- алкогольні напої розрізняються за вмістом у них алкоголю. Чим вищий вміст алкоголю, тим міцніший напій;
- за своєю дією алкоголь належить до наркотичних речовин. У незначних дозах алкоголь гальмує роботу головного мозку і викликає ефект розслаблення організму;
- у великих кількостях алкоголь діє на організм як отруйна речовина, що руйнує печінку, клітини головного мозку і спричинює алкогольну залежність чи алкоголізм.

Електронні сигарети. Небезпечні вони тим, що сприяють склерозу альвеол, через що порушується дихальна функція легень та розвиваються хронічні захворювання легеневої тканини. Електронні сигарети містять ще й акролеїн – сполуку, що утворюється при нагріванні гліцерину. Акролеїн може спровокувати астму та хронічні захворювання легень.

Звичайні сигарети.

- хвороби дихальних шляхів та астма;
- онкологічні захворювання різних частин тіла та органів;
- коронарна хвороба серця, інфаркти та інсульти; катаракта та сліпота, безпліддя.

Пасивні курці (які вдихають тютюновий дим поряд із курцем), також підпадають під ризик отримати одну із вищеперерахованих хвороб

Чим небезпечні наркотики?

- Ризик отримати ВІЛ-інфекцію.
- Згорання нервових клітин .
- Утворення тромбів та рубців (через проколи)
- У вагітних жінок, які приймають наркотики
- можуть народитися мертві діти або з вадами(клишоногість, відсутність кінцівок,
- розщеплене піднебіння).
- Наркотики викликають залежність. Навіть
- одноразове їх уживання може призвести до наркотичної залежності. У підлітків вона
- розвивається набагато швидше, ніж у дорослих.

Неправильне харчування – може призвести до ожиріння, серцевих захворювань, хвороб шлунково-кишкового тракту. Шкідливі продукти згубно впливають на організм.

