

Здоровый образ жизни –  
это образ жизни человека,  
направленный на профилактику  
болезней и укрепление здоровья.

### Элементы здорового образа жизни



## «За» или «против»



*Наш адрес:  
Минская обл., Вилейский р-н  
аг.Шиловичи,  
ул.Комсомольская, д.4*

Контактные телефоны специалистов  
центра:

8 (01771) 2-17-99

8 (01771) 2-43-54.

Государственное учреждение образования  
«Вилейский районный социально-  
педагогический центр»

## Мы за

**З**доровый  
**О**браз  
**Ж**изни



*«Здоровья просят у богов в своих молитвах  
люди, а того не знают, что они сами  
имеют в своем распоряжении средства к  
этому. Невоздержанностью своей  
противодействуя здоровью, они сами  
становятся предателями своего здоровья  
благодаря своим страстям»*

*Демокрит*

## Состав сигареты



Курение сигарет представляет собой сухую перегонку табака, вследствие которой образуется большое количество различных продуктов, главными из которых являются никотин.

**Никотин** — это табачный алкалоид, который находится в листьях табака в количестве от 0,6% до 8%. Никотин является довольно сильным ядом, двух капель которого хватит, чтобы убить собаку, полкапли, чтобы убить кролика, а для того чтобы смертельно отравилась никотином небольшая птица, перед ее клювом достаточно положить кусок ткани, смоченной никотином. Благодаря нейротоксическим характеристикам, большие дозы никотина вызывают паралич нервной системы, остановку сердца и дыхания, и как результат — смерть человека. Летальной будет доза никотина от 0,5 до 1 миллиграмма на килограмм веса. В сочетании с разнообразными смолами, которые присутствуют и в табаке, и в сигаретной бумаге, никотин способен вызывать рак легких.



### Правда и ложь об алкоголе

**Ложь:** «Алкоголь — пищевой продукт».

**Правда:** «Алкоголь — наркотик, подрывающий здоровье населения», — выписка из решения Всемирной Организации Здравоохранения (ВОЗ) 1975 г.

**Ложь:** надо выпить с «устатку», для аппетита, при болях в желудке, при язве.

**Правда:** при приёме внутрь страдает, прежде всего, желудок. Под влиянием алкоголя

происходят глубокие изменения во всём железистом аппарате пищеварительного канала, в результате чего возникает гастрит, который, если не устранить причину и не лечить, может перейти в рак желудка.



**Ложь:** Алкоголь согревает

**Правда:** Подавляющее большинство тех, кто отморозил пальцы, конечности, а то и насмерть замерз, были в состоянии алкогольного опьянения.

Спиртное действует на сосудодвигательный центр так, что приводит к расширению мелких, поверхностных сосудов и усиливает теплоотдачу. Человеку кажется, что ему стало тепло, в то время как его организм переохлаждается.

**Ложь:** Алкоголь не влияет на потомство.

**Правда:** Алкоголь губительно он действует на репродуктивные ткани, на зародышевые клетки и на потомство. Когда человек находится в алкогольном опьянении, все клетки его организма оказываются насыщенными этиловым ядом. Поврежденные алкоголем зародышевые клетки обуславливают начало деградации. Ещё хуже, если и другая (женская) клетка при слиянии окажется алкоголизированной, в зародыше тогда произойдёт как бы накопление дегенеративных свойств, что особенно тяжело отражается на развитии плода, на судьбе ребёнка.

**Ложь:** Алкоголь не влияет на мозг

**Правда:** При употреблении 100 граммов водки навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. В результате длительного употребления алкоголя уменьшается объем мозга («сморщенный мозг»). Изменения выражены больше всего в тех отделах коры головного мозга, где происходит мыслительная деятельность, осуществляется функция памяти и т. п.



**ПОМНИ!  
АЛКОГОЛЬ ГУБИТ  
ТВОЙ ОРГАНИЗМ!**

**СОХРАНИ  
СВОЕ ЗДОРОВЬЕ!**



## НАРКОТИКИ И ЗДОРОВЬЕ

При употреблении наркотиков:

- в организме человека происходят нарушения, приводящие к сбоям в работе органов;

- ухудшается память, внимание, снижается уровень критического отношения к себе и окружающим, при длительном употреблении наркотиков — распад личности и слабоумие;

- наркоманы преждевременно стареют, лысеют и теряют зубы;

- нарушения изменяют взаимоотношения с окружающими;

- прекращается развитие этического сознания, душевность перерождается в бездушие.

Самый страшный спутник наркоманов — СПИД. По некоторым данным, до 80% ВИЧ-инфицированных — наркоманы. Один шприцевый наркоман за год может заразить СПИДом около 100 человек, в том числе и тех, кто наркотики не потребляет. В последнее время выросло число инфицированных женщин-наркоманок. Ребенок, родившийся у такой матери, часто получает от нее вирус СПИД и погибает в первые 5 — 6 лет своей жизни. Нередко через иглу шприца происходит и заражение сифилисом.