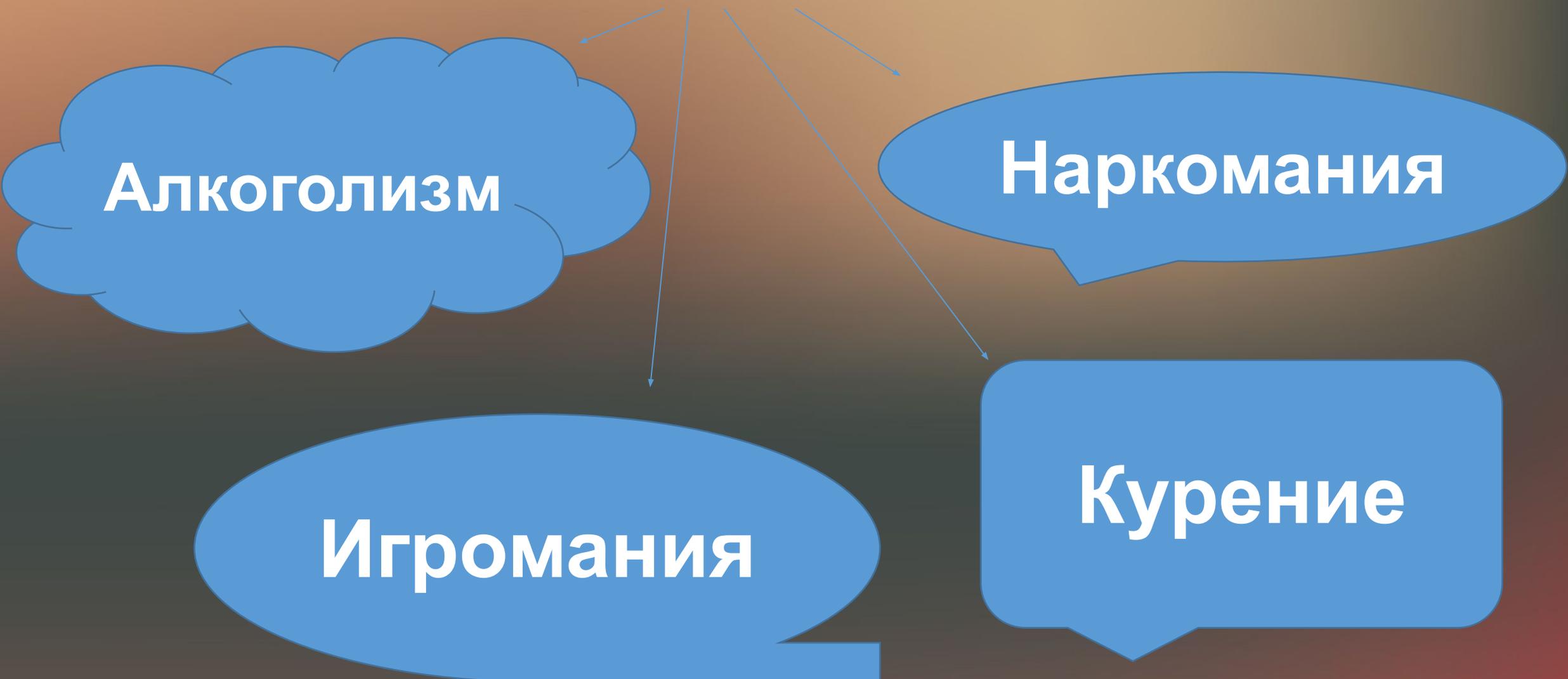


«В жизнь без вредных привычек»

Наиболее распространенные вредные привычки

Алкоголизм



```
graph TD; A[Наиболее распространенные вредные привычки] --> B(Алкоголизм); A --> C(Наркомания); A --> D(Игромания); A --> E(Курение);
```

Наркомания

Игромания

Курение

Алкоголизм - одна из самых распространенных вредных привычек.



Неконтролируемое пристрастие к алкоголю – одна из страшных пагубных привычек. Со временем она превращается в тяжелое заболевание, которое влечет негативные последствия. Алкоголь вызывает физиологическую и психологическую зависимость. Возникновение алкоголизма зависит от частоты употребления алкогольных напитков, от предрасположенности (наследственной,

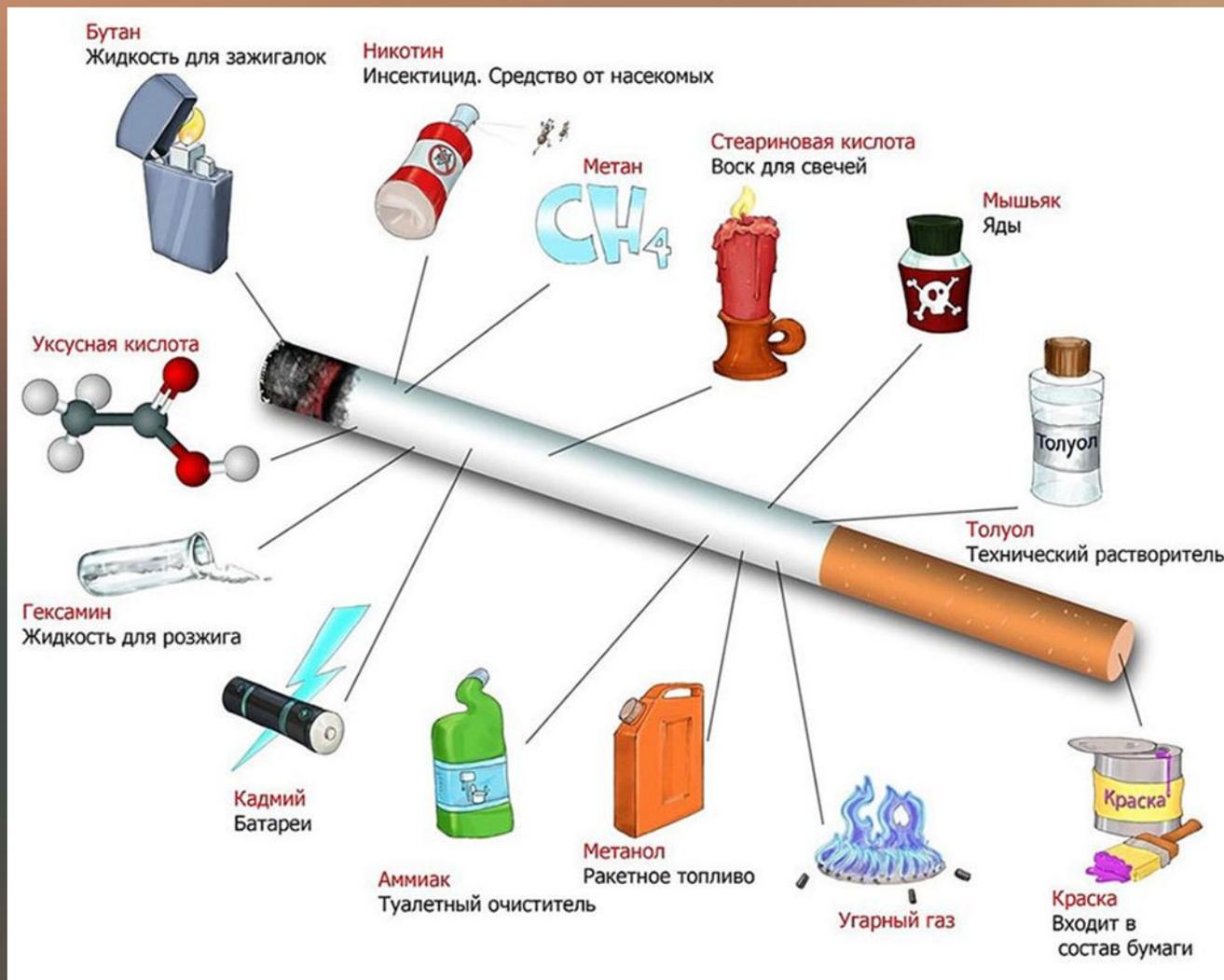
Курение - одна из самых значительных угроз здоровью человека.

По данным Всемирной организации здравоохранения, табак приводит почти к 7 миллионам случаев смерти, из которых более 6 миллионов случаев происходит среди потребителей и бывших потребителей табака, и более 890 000 — среди некурящих людей, подвергающихся воздействию вторичного табачного дыма.



NO SMOKING

Табачный дым



В составе табачного дыма около 40 000 различных химических соединений! Из которых около 40 веществ являются канцерогенами, т.е. способных вызывать раковые опухоли в организме.

Пассивное курение тоже опасно для здоровья человека!

Обратите внимание и на то, что вред курения наносится не только самому курящему, но и окружающим его людям, которые по неволе вдыхают табачный дым. Такие люди называются пассивными курильщиками.

А дым, попадающий в их органы дыхания, производит такие же изменения, как и у

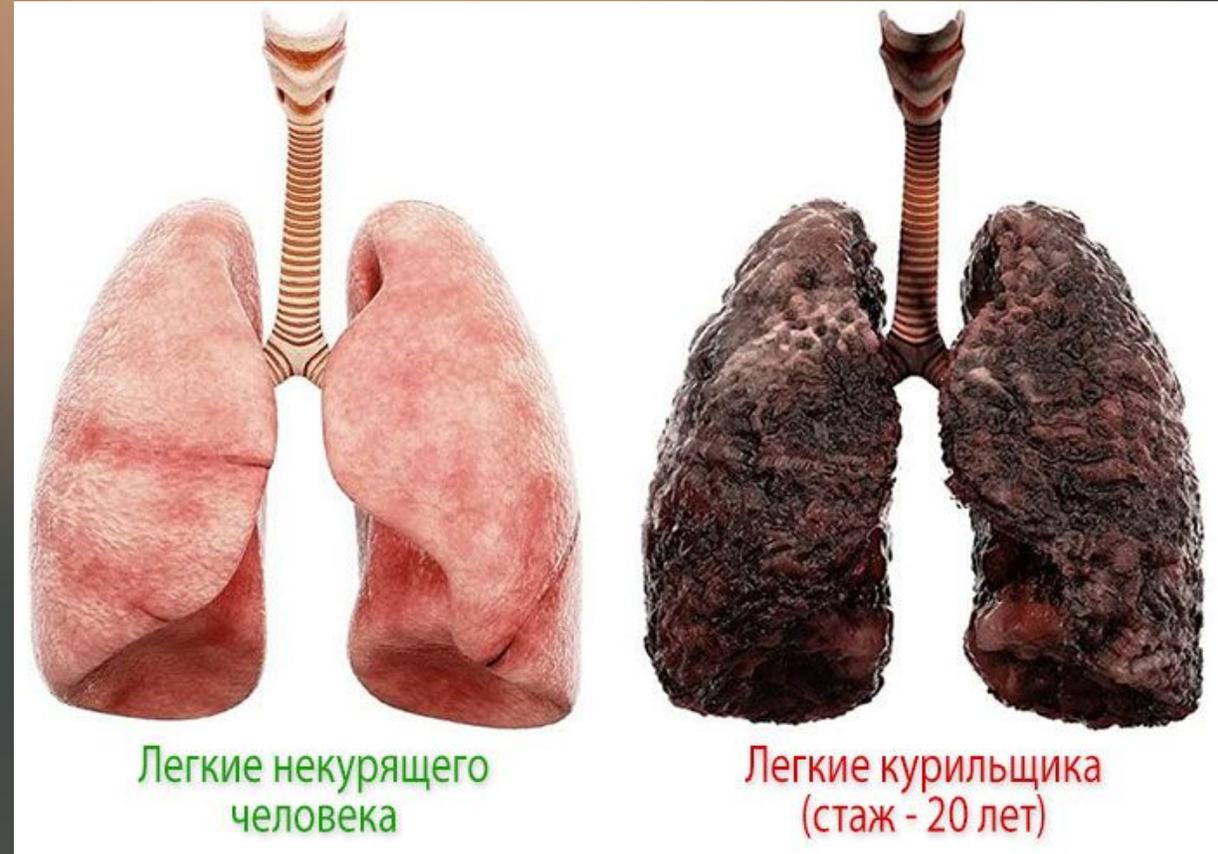


Последствия курения

Курение вызывает сильное привыкание и зависимость, без которых человек не может нормально выполнять ежедневные задачи.

Также, при курении сигарет у человека развиваются тяжелые заболевания дыхательной, сердечно-сосудистой, пищеварительной систем.

Способствует развитию болезней онкологического характера, из-за которых ежегодно в мире по данным ВОЗ умирает более 8 миллионов человек, и это только по официальной статистике.



Наркомания



Эта привычка вызывает тяжелые формы зависимости от наркотических веществ.

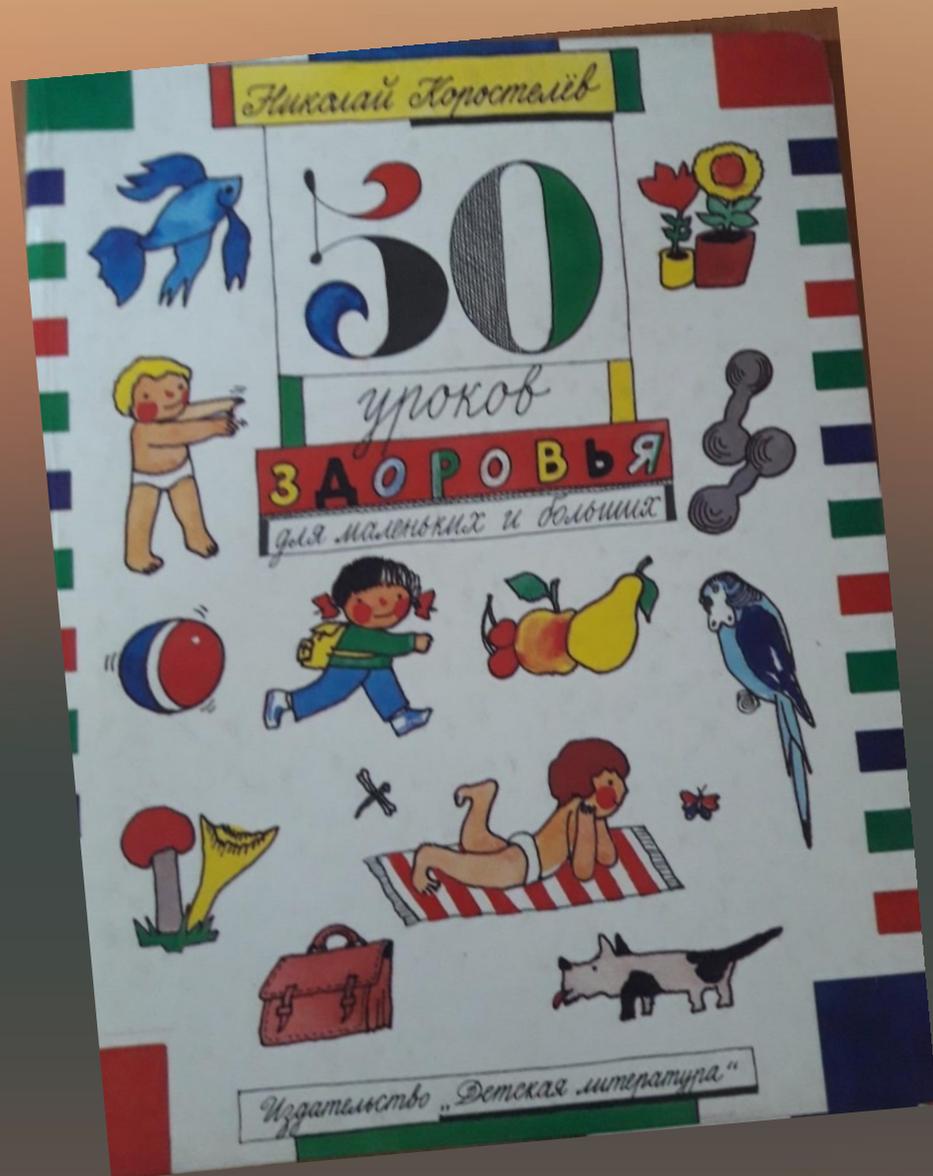
Человек становится неадекватным, это приводит к плачевным последствиям (смерть от передозировки, неизлечимые болезни, деградация личности, преступные действия).

Игромания



Это особая форма психической зависимости, которая заключается в патологическом увлечении компьютерной игрой.

Игромания – вредная привычка или пагубное пристрастие, которое развивается у людей, испытывающих неудовлетворенность своей жизнью, местом в обществе, несостоятельностью. Уходя в мир игр, они пытаются там себя реализовать. Это затягивает, и впоследствии человеку становится сложно выйти из созданного виртуального мира.

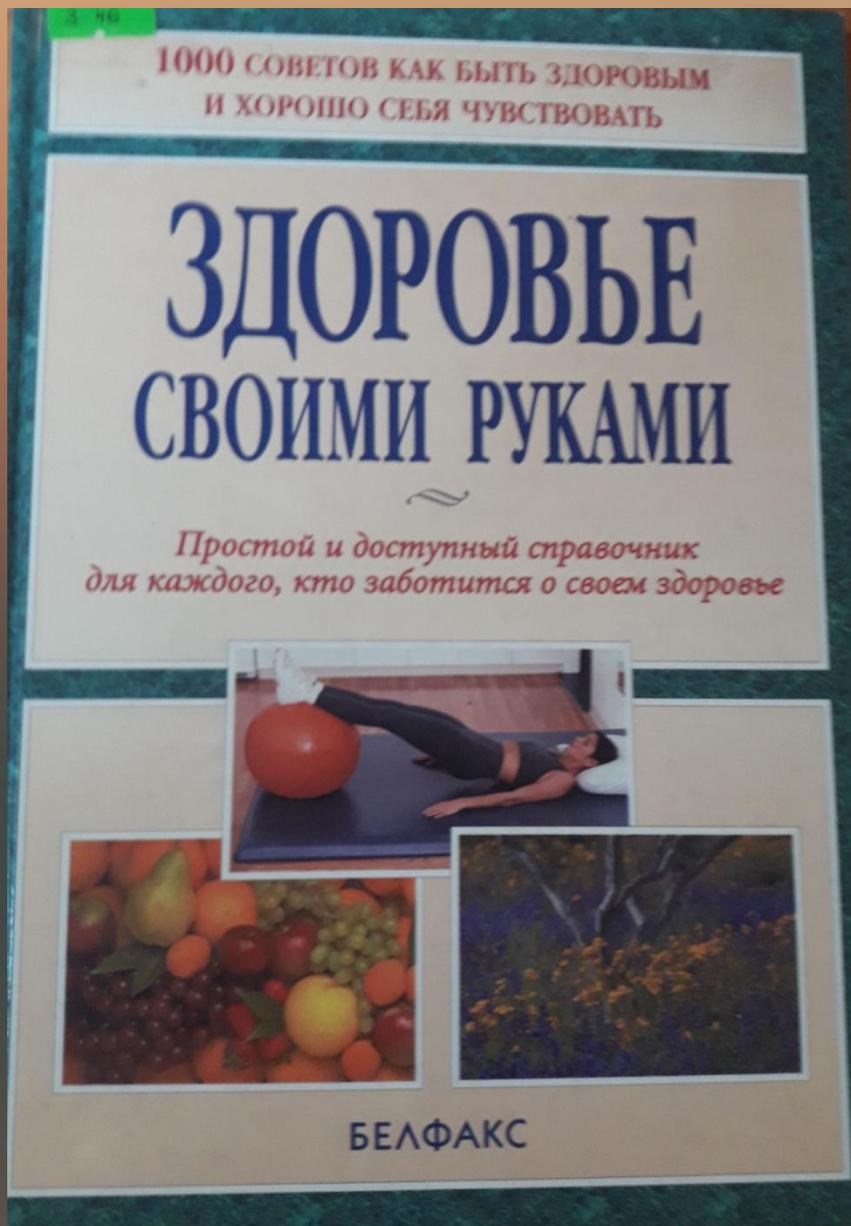


Эту книгу написал врач-гигиенист, историк медицины, писатель Николай Борисович Коростелев. Она является настоящим учебником здоровья для всех возрастов. В нём пятьдесят уроков, в которых даны советы по физическому самовоспитанию, закалке, умению правильно организовать свое время, а также и о вредных привычках. В книге есть даже проверочные работы и странички для родителей.

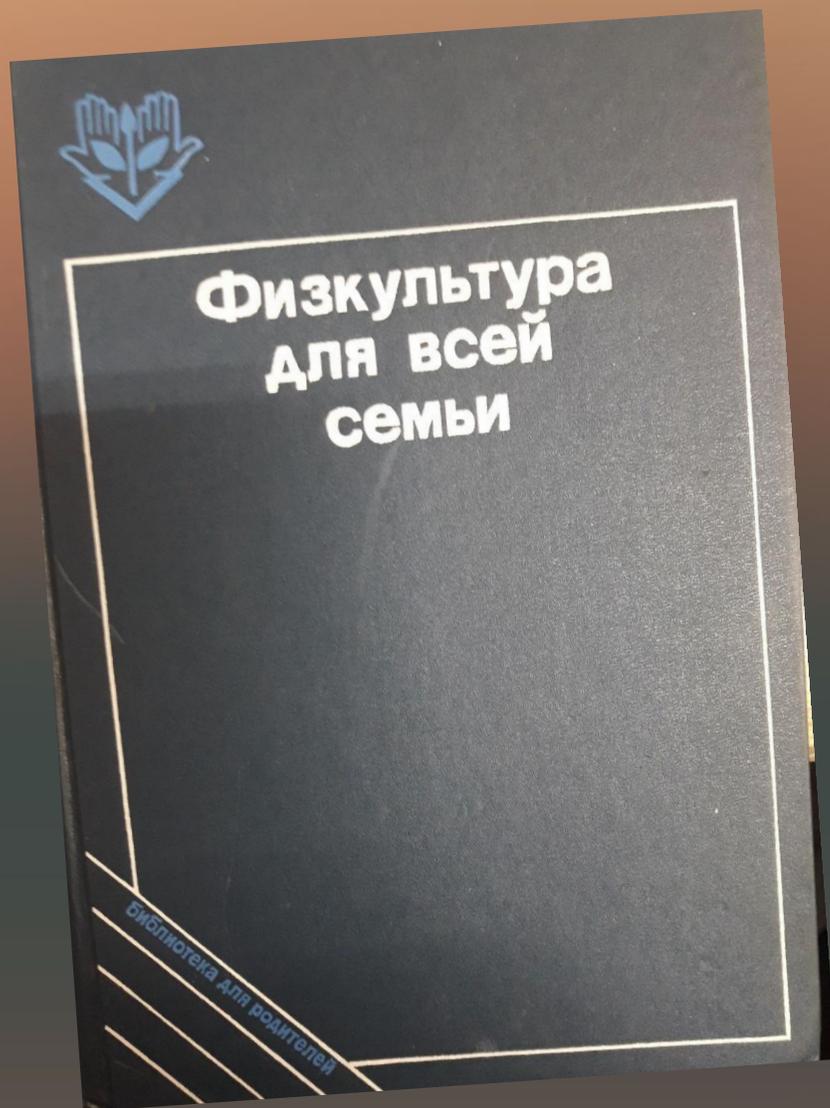


В книге Веры Надеждиной «Бросаю курить» рассказывается о вреде курения, о некоторых методах по преодолению зависимости от никотина, которые помогут справиться с вредной привычкой.

Книга предназначена для тех, кто задумался о последствиях этой пагубной привычки и решил от неё избавиться.



Авторы - составители Сорока Н.Ф.,
Пересада О.А., Чичко М.В. В в
своей книге «Здоровье
своими руками» дают
действенные, проверенные,
простые, а самое главное
доступные советы.
Книга для тех, кого беспокоят...
Для тех, кто заботится...
Для тех, кто хочет...



В книге «Физкультура для всей семьи» Т.В.Козлова и Т.А.Рябухиной даны рекомендации специалистов, как организовать занятия физкультурой в семье, комплексы упражнений для всех членов семьи, которые очень эффективны и при этом довольно просты в освоении.

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский наркологический диспансер

Что нужно знать о наркотиках?

Улан-Удэ
Издательство «СЭНТРИОН» МБ ПЧ
2005

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БУРЯТИЯ
Республиканский Центр профилактической СНИД
и инфекционных заболеваний

Наркотики
и ВИЧ-инфекция



Стоит ли рисковать?

политическая партия
ЕДИНАЯ РОССИЯ

Наркомания —
дело не личное

СИЛЬНАЯ РОССИЯ — ЕДИНАЯ РОССИЯ!



СПАСЁМ
наших детей!!!

Министерство здравоохранения
Республики Бурятия
Республиканский наркологический
диспансер

ПИВНОЙ
АЛКОГОЛИЗМ
это
реальность

Улан-Удэ
2005

Министерство здравоохранения Республики Бурятия
Республиканский наркологический диспансер
Республиканский центр профилактической

**Будь
рядом**

(памятка для родителей)

СЕРИЯ: БУДЬ РЯДОМ



Улан-Удэ
2005 год

Управление Федеральной службы России
по контролю за оборотом наркотиков
по Республике Бурятия

Министерство здравоохранения РБ
Республиканский наркологический диспансер



НЕ будь
мишенью

Будьте рядом!



Помогите уберечь
Вашего ребенка
от употребления
наркотиков

Спасибо за внимание!