

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Не пробуй алкогольные напитки, даже пиво. Результат употребления пива – большое сердце, которое будет постоянно увеличиваться и в итоге может просто разорваться у тебя внутри.

Когда ты идешь по улице и видишь пьяную компанию, постарайся ее обойти. Не подвергай свою жизнь опасности!

СМЕРТЕЛЬНАЯ ПРИВЫЧКА

Привычка принимать наркотики формирует у человека сильную зависимость, приводящую к слабоумию. Недаром наркомания с греческого переводится как «безумная зависимость» («нарке» - безумие, «мания» - зависимость).

ДАЖЕ ОДНА ДОЗА НАРКОТИКА МОЖЕТ СТАТЬ ГИБЕЛЬНОЙ! Наркотик убивает самых сильных, умных людей, с ними никто не может справиться. Поэтому если тебе предлагают наркотики почти бесплатно, уговаривая: “Попробуй, будет круто”, провоцируют: “Наркотики – для смелых, ты же не трус? Нет? Так попробуй”. НИКОГДА НЕ СОГЛАШАЙСЯ!

ЗАПОМНИ! НАРКОМАНИЯ — СМЕРТЕЛЬНО ОПАСНАЯ БОЛЕЗНЬ.



МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Не прикасайся к наркотикам, не бери их в руки, не клади в карман или сумку, не прячь, не передавай другим.

Если ты знаешь о том, что их кто-то распространяет или продаёт, обязательно сообщи об этом взрослым.

**БЕРЕГИ СВОЁ ЗДОРОВЬЕ! СКАЖИ
«НЕТ!» ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!
ЗАНИМАЙСЯ ЛУЧШЕ СПОРТОМ!**

УДАЧИ ТЕБЕ!



Комитет культуры и туризма администрации
города Нефтеюганска
МБУК «Городская библиотека»



ТЫ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

Наш адрес:
г. Нефтеюганск,
Центральная детская библиотека
2 «А» мкр., стр. 8.

Телефоны: 23-54-08, 23-54-14.

E-mail: mukgb@mail.ru

Сайт: <http://yuganlib.ru>

1232



ПАМЯТКА
по профилактике курения,
алкоголизма и
наркомании для детей

12+

ДОРОГОЙ ДРУГ!

У некоторых из нас есть и хорошие привычки и плохие. Редко встретишь человека, у которого только хорошие полезные привычки.



Полезные привычки помогают сохранить здоровье и облегчить нашу жизнь. Но есть привычки, опасные не только для нашего здоровья, но и жизни. Такие как: курение, алкоголизм, наркомания. И с ними надо бороться. А самое главное, нужно избежать этих вредных привычек. Наши мудрые советы помогут тебе в этом.

ОПАСНАЯ СИГАРЕТА

Ты, наверно, встречал мальчиков или девочек, курящих сигарету, думаешь это круто, и делает тебя взрослее. Нисколько.

Знаешь ли ты, что для детей курение в 2 раза опаснее, чем для взрослых.

Смертельная доза для подростков - полпачки. Иногда дети умирали после 2-3 сигарет, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится 1200 ядовитых веществ. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - смертельному яду.



МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Поэтому, никогда не пробуй закурить и не поддавайся уговорам друзей. Настоящие друзья такого не предложат.

ДЫМ КОРОМЫСЛОМ

Возможно ты видел(а) людей курящих странную штуку, выпускающую клубы дыма. Это тоже сигарета, но только электронная под названием «вейп». И при этом она не менее ядовита, чем обычная сигарета. Жидкость, которая в ней находится, содержит сульфат никотина, который раньше использовался для травли насекомых. При попадании в организм через кожу или желудок, он способен вызвать тяжелые отравления вплоть до смертельного исхода. Даже дым, исходящий от этих сигарет очень вреден как для тебя, так и для окружающих.



МУДРЫЕ СОВЕТЫ

**Держись подальше от курящих «вейп» людей и не кури сам(а)!
Помни! Электронные сигареты вызывают и поддерживают никотиновую зависимость!**

«ПРЯНОСТЬ» УНОСЯЩАЯ ЖИЗНЬ

Наверняка у тебя на кухне есть разные специи и пряности. Они полезные и делают вкусными еду. Но есть «пряность», которая может привести к смерти.

Это спайс (в пер. с англ. – пряность) - курительная смесь, в состав которой входят травы и химические вещества, аналогичные наркотикам. От подобных курительных смесей страдают все органы человека и прежде всего мозг. При употреблении «спайса» появляются галлюцинации, тревога, рвота, чувство панического страха. Очень часто любители покурить «спайс» попадают в психиатрические клиники или кончают жизнь самоубийством.



МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Никогда не пробуй закурить спайс! Не верь рассказам, что он безвреден.

ЯДОВИТАЯ «КОНФЕТА»

Ещё один вид табака – снюс. Это пакетик с измельченными табачными листьями. В последнее время появился снюс в виде жевательных конфет, что особенно опасно.



При жевании снюса никотин и другие вредные вещества вместе со слюной сразу попадают в организм человека и приводят к необратимым последствиям.

Снюс – это своего рода наркотик, привыкание к которому происходит молниеносно.

МУДРЫЕ СОВЕТЫ

Ни в коем случае не бери никогда угощения у чужих людей, даже если это выглядит красиво и приятно пахнет, а у друзей и знакомых только с разрешения родителей!

ОГНЕНАЯ ВОДА

Алкогольные напитки известны ещё с древности.

Ещё тогда люди замечали, что выпив такой напиток, человек становился веселее, появлялось чувство того, что всё дозволено.

Однако, спустя некоторое время после выпивки, настроение становилось скверным. И последствия такого настроения могли стать разрушительными, как для окружающих, так и для самого выпившего. Пьяный человек не контролирует свои действия. Именно в пьяном угаре происходит множество тяжелых преступлений. Кроме того, все алкогольные напитки наносят сокрушительный удар по всему организму человека, недаром индейцы называют алкоголь «огненной водой», которая сжигает все на своем пути.



