

Буклет для подростков

«Умей сказать НЕТ вредным привычкам»

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. **Курение сильно сказывается на сердце**, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, неуспеваемости в школе, плохому сну. **Курение сказывается на росте**. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.



Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненной страсти, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. **Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма**. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе.

Вред алкоголя



Самая вредная еда, которую мы употребляем - это еда, приготовленная на дешевых жирах с добавлением большого числа химикатов и канцерогенов. От них бывает аллергия, болезни желудка, нарушения работы печени, головные боли, ослабление памяти и зрения. Возьмем, к примеру, Pepsi-Cola, в 0,33 л содержится 8 кусков сахара. Или, например, чипсы с добавками. Стоит ли сегодня говорить, что на самом деле никакого бекона нет, вкус и запах придали им химические добавки.

Помни: вредные продукты организм отравят и здоровья не прибавят!



Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- ❖ от внешней среды на 20 - 25%;
- ❖ от наследственности на 15 - 20%;
- ❖ от медицинской помощи на 8 - 10%;

❖ от образа жизни на 50-55%.

*Значит, наше здоровье в основном зависит
от нас самих, от нашего выбора.*