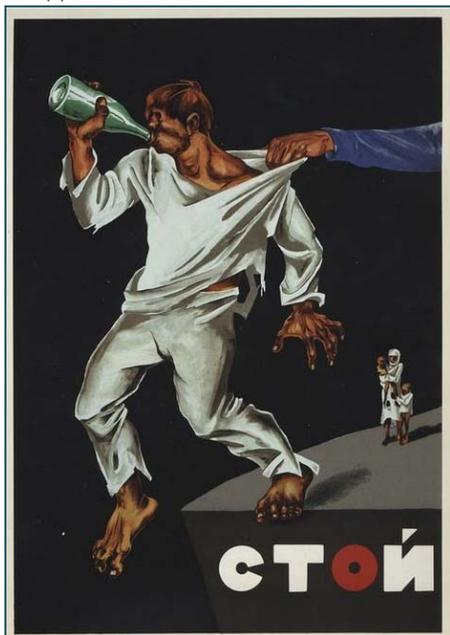


Откажись от алкоголя!

Человек не только творец своей судьбы, но и её разрушитель. Всё начинается однажды с одной бутылки алкоголя, первой сигаретой. И вот человек понимает, что остановиться уже не может, теряет любимую работу, доставляет страдания близким людям, теряет друзей и своих любимых.



Боль, одиночество, отчаяние, разрушение – вот что приносит с собой алкоголь. Мы не можем прожить одну жизнь дважды, и второй у нас тоже нет. Но мы можем предотвратить такой исход.



Цитаты великих людей об алкоголе:

Демокрит: «Подобно тому, как бывает болезнь тела, бывает также болезнь образа жизни».

Г. Лессинг: «Яд, который не действует сразу, не становится менее опасным»

У.Гладстон: «Алкоголизм делает больше опустошения, чем три исторических бича, вместе взятых: голод, чума, война».

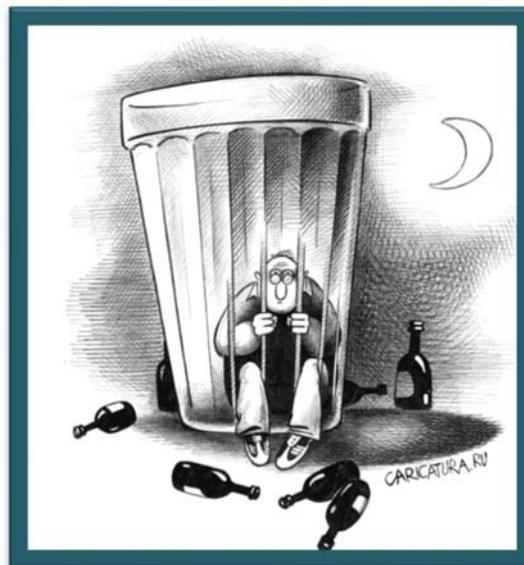
Г.Гейне: «В бутылках я вижу ужасы, которые будут порождены их содержанием: мне представляется, что передо мной склянки с уродцами, змеями и эмбрионами в естественнонаучном музее»

Гете: «Человечество могло бы достигнуть невероятных успехов, если бы оно было более трезвым».

У.Шекспир: «Люди пускают в свои уста врага, который похищает их мозг».

Индийская поговорка: «Несравненно лучше не прикасаться к грязи, чем очищаться от нее».

Песталоцци: «Если человек твердо решится на что-нибудь, то он в состоянии сделать больше, чем можно предполагать».



МБОУ СОШ с. Буюклы Волонтерский отряд «Школьное лесничество»



Время идти вперед!
Трезво по жизни, прямо к мечте!



2018 год

О вреде алкоголя:

❖ Алкоголь уносит больше человеческих жизней, чем самая тяжёлая эпидемия. Алкоголь является точно таким же наркотиком, как и героин или никотин. Он наносит непоправимый вред организму, затрагивая все органы, включая головной мозг.

❖ Употребление алкоголя приводит к таким последствиям, как болезни сердечно-сосудистой системы, заболевания органов желудочно-кишечного тракта, болезни органов дыхания, заболевания мочеполовой системы, болезни центральной нервной системы, нарушения функций почек и печени, снижение иммунитета, дистрофия и кожные заболевания, психические отклонения.



❖ У человека, употребляющего алкоголь, снижаются интеллектуальные способности, происходит деградация личности. Он быстрее стареет, изменяется цвет и структура кожи. Начиная употреблять алкоголь, ещё совсем недавно умный, перспективный молодой человек быстро превращается в дряхлого старика с психическими отклонениями.

❖ Средняя продолжительность жизни алкоголика 48-55 лет, но не все из них доживают и до этого возраста. Большинство алкоголиков становится крайне нервными и раздражительными, поэтому их жизнь может прерваться по причине суицида,

драки, убийства. Некачественные спиртные напитки могут стать причиной отравления и смерти человека. Даже незначительные дозы такого яда способны привести к полной потере зрения.



❖ Находясь в алкогольном опьянении, человек не заботится о сохранении не только своей, но и чужой жизни.



По этой причине часто гибнут люди на дорогах, случаются аварии с многочисленными жертвами, массовые убийства и дебош.



Как же всё это предотвратить?

✓ Для начала нужно осознано для себя решить, чего же ты хочешь от жизни, поставить перед собой цель. Важно помнить, что любые вредные привычки отнимают силы, время и здоровье и отодвигают цель всё дальше, делая её недостижимой.

✓ Занимайтесь спортом. Умеренное занятие спортом предотвращает многие заболевания организма, способствует продлению жизни и улучшению психического самочувствия.



✓ Правильно питайтесь. Это улучшит ваше самочувствие, добавит сил и поднимет настроение!

✓ Соблюдайте режим дня. Тогда вы сможете всегда внимательно и ответственно подходить к любому делу, а также оценивать возможный риск возникновения вредных привычек.

✓ Читайте книги, занимайтесь творчеством!



✓ И, конечно же, любите жизнь, себя и своих близких! В мире много всего интересного и привлекательного!

Не убивайте себя алкоголем!