



МБУ ДО ЦДОД  
«Радуга талантов»  
туристско-краеведческое  
объединение  
«Село мое, село родное»  
Руководитель  
Китаева О.А.



**ВРЕД  
УПОТРЕБЛЕНИЯ  
АЛКОГОЛЬНЫХ  
ТОНИЗИРУЮЩИХ  
НАПИТКОВ И  
БЕЗНИКОТИНОВОЙ  
БЕСТАБАЧНОЙ  
КУРИТЕЛЬНОЙ  
ПРОДУКЦИИ**

# Пить или не пить?

кому и почему вредны энергетические напитки

искусственное состояние бодрости длится около 4 часов. после этого человек чувствует вялость и усталость. и получается, что организм получил короткий прилив энергии и в это же время подвергся сильному стрессу и встряске.



Компоненты, которые присутствуют в составе напитка:

- оказывают негативное влияние на сон.
- человек становится подавленным, его постоянно мучают головные боли.
- происходит истощение нервной системы
- развитие зависимости и синдрома отмены
- нарушение обмена веществ
- опасно для людей с болезнями сердечно-сосудистой системы
- газированная вода противопоказана людям при заболевании желудка и кишечника



# Твоя

# жизнь-



# твой выбор

многих людей интересует, вредны ли электронные сигареты без никотина, ведь главного негативного элемента в жидкости нет.

но сказать, что парение абсолютно безвредно, все же нельзя. в состав вещества для вейпа входят ароматические добавки, стандартны надзора не контролируют этот момент, поэтому там могут содержаться канцерогены.

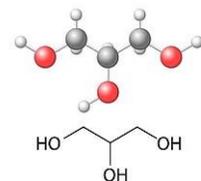
Есть еще несколько элементов, которые вызывают настороженность:

## глицерин

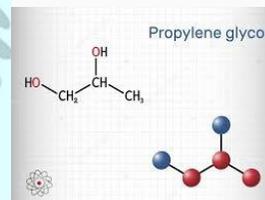
Токсичность данного вещества крайне низкая, но при парении он может вызывать раздражение дыхательных путей, аллергическую реакцию.

В жидкостях для вейпа его содержание крайне низкое, поэтому вреда он не наносит при умеренном курении.

Glycerol (glycerine)



## пропиленгликоль



В небольших количествах абсолютно безвреден, но при частом и долгом употреблении он способен угнетать нервную систему, ухудшать состояние почек.

Воздействие пара на легкие не приносит никакой пользы, а вот вызвать настоящую зависимость, схожую с никотиновой, вполне может. В подростковом возрасте лучше отказаться от использования приспособлений.

Насколько опасен "дым без огня"?

