

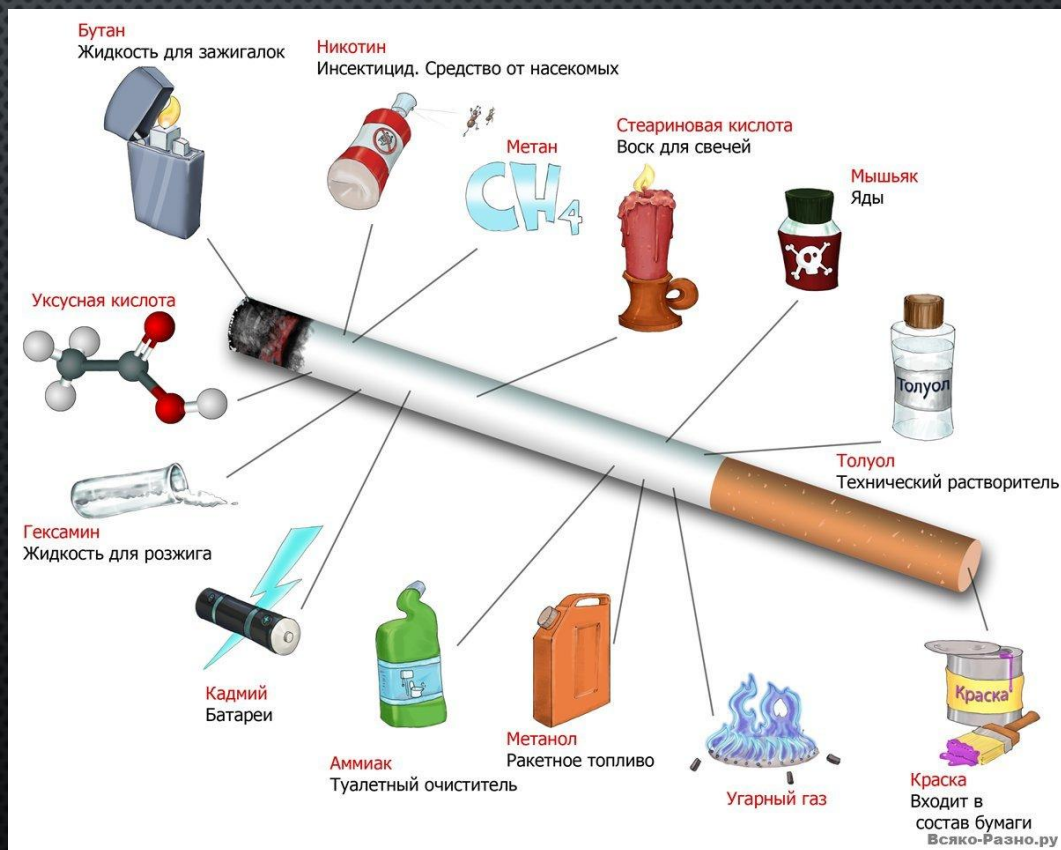
Ряд привычек, которые человек приобретает еще в школьные годы и от которых потом не может избавиться в течение всей жизни, серьезно вредит его здоровью.

Они способствуют быстрому расходованию всего потенциала возможностей человека, преждевременному старению и приобретению им устойчивых заболеваний.

К таким привычкам в первую очередь надо отнести курение, употребление алкоголя и наркотиков.

КУРЕНИЕ

КУРЕНИЕ ТАБАКА ЯВЛЯЕТСЯ ОДНОЙ ИЗ НАИБОЛЕЕ РАСПРОСТРАНЕННЫХ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК. С ТЕЧЕНИЕМ ВРЕМЕНИ ОНА ВЫЗЫВАЕТ ФИЗИЧЕСКУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ КУРИЛЬЩИКА.



Прежде всего от табачного дыма страдает легочная система, разрушаются механизмы защиты легких, и развивается хроническое заболевание — бронхит курильщика.



Легкие некурящего человека!!!



Легкие курильщика с небольшим стажем!!!



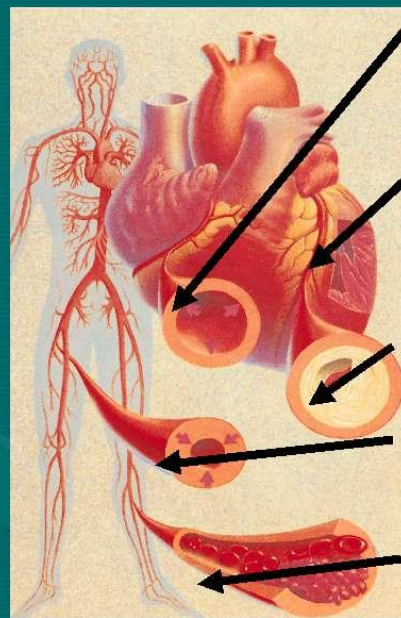
Легкие заядлого курильщика!!!

Часть табачных ингредиентов растворяется в слюне и, попадая в желудок, вызывает воспаление слизистой, впоследствии развивающееся в язвенную болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.



Крайне вредно табакокурение сказывается на деятельности сердечно-сосудистой системы и часто приводит к сердечной недостаточности, стенокардии, инфаркту миокарда и другим заболеваниям.

Содержащиеся в табачном дыме радиоактивные вещества иногда способны вызвать образование раковых опухолей.



* Никотин повреждает стенки артерий

* Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой

* Никотин ведет к отложениям холестерина на стенках кровеносных сосудов.

* Никотин вызывает сужение кровеносных сосудов

* Никотин заставляет сердечную мышцу работать с повышенной нагрузкой

Табачный дым вредно влияет не только на курящего, но и на тех, кто находится рядом с ним. В этом случае у некурящих людей возникает головная боль, недомогание, обостряются заболевания верхних дыхательных путей, происходят негативные изменения в деятельности нервной системы и составе крови.



АЛКОГОЛИЗМ

**АЛКОГОЛИКОМ МОЖЕТ
СТАТЬ КАЖДЫЙ ПРИ
СИСТЕМАТИЧЕСКОМ
УПОТРЕБЛЕНИИ
СПИРТНЫХ НАПИТКОВ, В
ТОМ ЧИСЛЕ И ПИВА.
ОЗНАКОМИМСЯ С ТЕМ,
ЧТО СПОСОБЕН СДЕЛАТЬ
АЛКОГОЛЬ С НАШИМ
ОРГАНИЗМОМ.**

— Шел бы ты лечиться,
ведь даже нам осточертел...

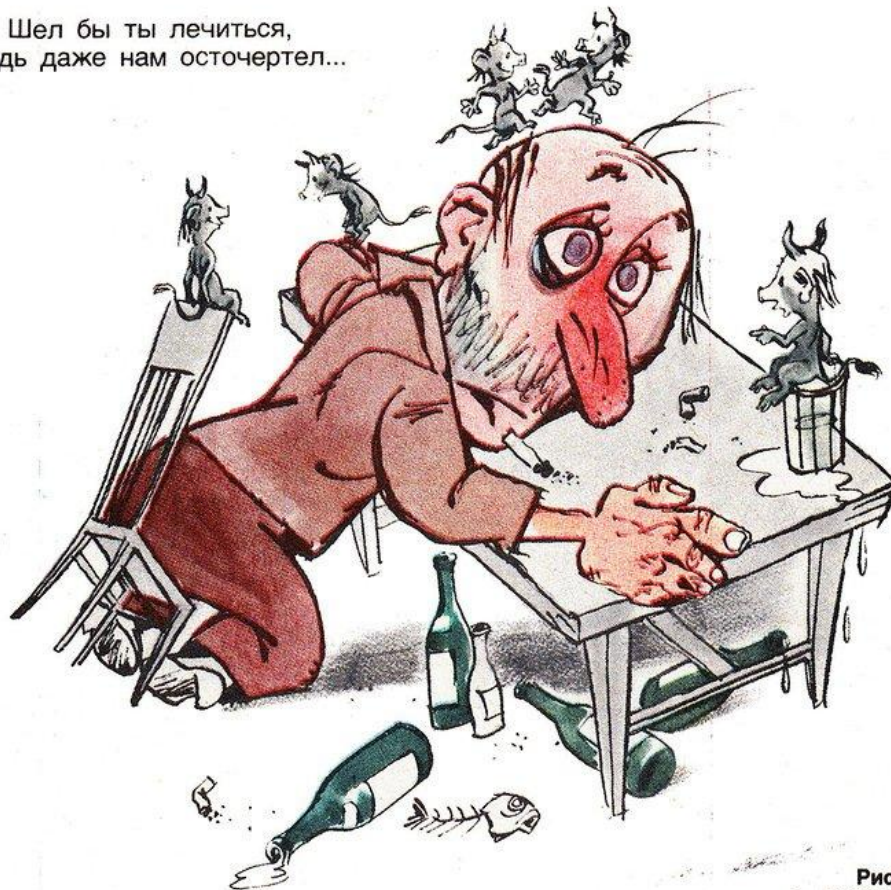
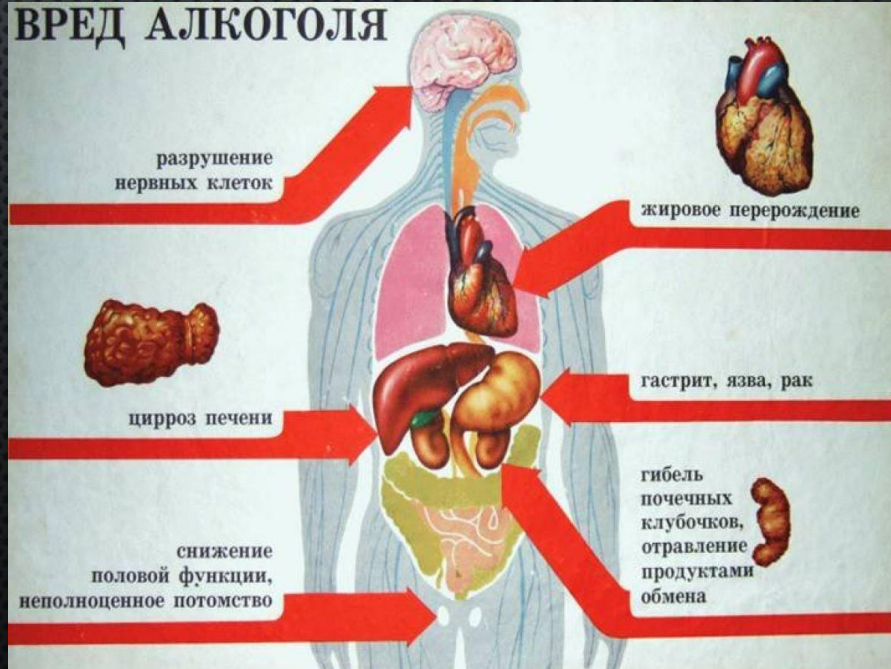


Рисунок
А. ЕЛИСЕЕВА.

Нет в человеческом
организме ни одного
органа, который бы
не разрушался
алкоголем



ВРЕД АЛКОГОЛЯ



КРОВЬ

Алкоголь угнетает продукцию тромбоцитов, а также белых и красных кровяных телец



малокровие, инфекции, кровотечения

МОЗГ

Алкоголь замедляет циркуляцию крови в сосудах мозга, приводя к постоянному кислородному голоданию его клеток.



наступает ослабление памяти и медленная психическая деградация

СЕРДЦЕ

Злоупотребление алкоголем вызывает повышение уровня холестерина в крови, стойкую гипертонию и дистрофию миокарда



Сердечно-сосудистая недостаточность ставит больного на край могилы

КОЖА

Пьющий человек почти всегда выглядит старше своих лет



его кожа очень скоро теряет свою эластичность и стареет раньше времени

КИШЕЧНИК

к изменению структуры клеток, и они теряют способность полноценно всасывать питательные вещества и минеральные компоненты



истощение организма алкоголика, воспаление кишечника

ПЕЧЕНЬ

95% поступающего в организм алкоголя обезвреживается в печени, этот орган страдает от алкоголя больше всего



возникает воспалительный процесс (гепатит), а затем и рубцовое перерождение (цирроз)

ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Больные, страдающие алкоголизмом, в 10 раз больше подвержены вероятности заболеть



диабетом

ЖЕЛУДОК

Алкоголь подавляет продукцию муцина, выполняющего защитную функцию по отношению к слизистой желудка



возникновение язвенной болезни

КАКОЙ ВРЕД ПРИНОСЯТ НАРКОТИКИ?

Наркотики — это вещества, способные вызывать состояние радостного опьянения, привыкание и зависимость.

Абсолютно все наркотики по своей природе являются ядами, поражающими все системы органов и тканей, но особенно:

*центральную
нервную систему,
мозг,
половую систему,
печень и
почки.*



Как правило, люди с самым крепким здоровьем при регулярном употреблении наркотиков живут не более десяти лет. Большинство умирает раньше. Весьма распространены случаи, когда люди, умирают в течение первого года с момента начала употребления наркотического вещества. Поскольку наркоманы пользуются не стерильными шприцами, среди них распространены многие болезни, передаваемые через кровь – СПИД, гепатит и другие.

**От этих болезней
они часто
умирают раньше,
чем произошло
отравление
организма
наркотиком!**



КАК ВЛИЯЕТ НАРКОМАНИЯ НА ДУШЕВНЫЙ ОБЛИК ЧЕЛОВЕКА?

НАРАСТАЕТ ЭМОЦИОНАЛЬНОЕ ОПУСТОШЕНИЕ, ВОЗНИКАЕТ РАЗДРАЖИТЕЛЬНОСТЬ, АПАТИЯ, РАССЛАБЛЕНИЕ ВОЛИ, А ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ОТДЕЛЬНЫХ НАРКОТИКОВ ПОЯВЛЯЕТСЯ СЛАБОУМИЕ. ВНЕШНЕ ВСЕ ЭТО ПРОЯВЛЯЕТСЯ ВЯЛОСТЬЮ, ЧЕРСТВОСТЬЮ, ГРУБОСТЬЮ, ЭГОИЗМОМ, ЛЖИВОСТЬЮ. ЧЕЛОВЕК, УПОТРЕБЛЯЮЩИЙ НАРКОТИКИ, УТРАЧИВАЕТ КОНТРОЛЬ НАД СВОЕЙ ЖИЗНЬЮ, ГЛУБОКО ПЕРЕРОЖДАЕТСЯ, СТАНОВИТСЯ СОВСЕМ ДРУГИМ. ПОСТЕПЕННО СНИЖАЕТСЯ ИНТЕЛЛЕКТ.



ОТ ЧЕГО УМИРАЮТ ЛЮДИ, СТРАДАЮЩИЕ НАРКОМАНИЕЙ?

В БОЛЬШИНСТВЕ СЛУЧАЕВ ОТ ПЕРЕДОЗИРОВКИ. НАРКОМАНА ЧЕРЕЗ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ ЖДЕТ ПОЛНОЕ РАЗРУШЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ВСЕГО ОРГАНИЗМА. НО МНОГИЕ НЕ ДОЖИВАЮТ ДО ЭТОГО МОМЕНТА И УМИРАЮТ ОТ АЛЛЕРГИИ, ИНФЕКЦИОННЫХ И СОПУТСТВУЮЩИХ ЗАБОЛЕВАНИЙ, НАПРИМЕР, СПИДА ИЛИ ГЕПАТИТА.



Многие заканчивают жизнь самоубийством или погибают насильственной смертью, так как наркоманы зачастую связаны с организованной преступностью

ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

ПРАВИЛО ПЕРВОЕ

ПОСТОЯННО ВЫРАБАТЫВАТЬ В СЕБЕ ТВЕРДОЕ «НЕТ!» ЛЮБЫМ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ, ВРЕДНЫМ ВЕЩЕСТВАМ В ЛЮБОЙ ДОЗЕ, КАКОЙ БЫ ОНА НЕ БЫЛА МАЛОЙ, В ЛЮБОЙ ОБСТАНОВКЕ, В ЛЮБОЙ КОМПАНИИ.



Правило второе

Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности: хорошая учеба, успехи в спорте, участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ, работа на дачном участке, посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества и т. д.



ИТАК, «Нет!» безделью. «Нет» праздному времяпрепровождению, жизнь должна быть полезными и нужными мероприятиями.



Правило третье

В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с людьми с вредными привычками. Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное, курить и не будут делать этого сами. Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно, без всякого баловства.



Спасибо за внимание!