

***Курение, употребление алкоголя и наркотиков наносят огромный вред человеку в любом возрасте. Особенно эти вредные привычки опасны в юном возрасте.***

### **«В дыму сигарет»**

Давайте поразмышляем с вами над некоторыми обстоятельствами реальной жизни... И для начала поговорим о, казалось бы, таком безобидном увлечении, как курение.

Ежегодно жители нашей планеты пропускают через свои легкие дым от 5 млрд. кг табака. По данным Всемирной организации здравоохранения, люди, выкуривающие свыше 25 сигарет в день, при большом «стаже» курения умирают раньше, чем некурящие,

в среднем на 8 лет. Курильщики в целом в 5 раз чаще некурящих заболевают раком губ, языка, гортани, легких, пищевода, желудка, мочевых путей. Они гораздо чаще страдают сердечнососудистыми заболеваниями — у них в 5-8 раз чаще отмечается внезапная смерть от этих заболеваний. Эти болезненные изменения возникают не сразу, а при определенном «стаже» курения. Конечно, сейчас вы не очень задумываетесь о будущем. Вы надеетесь еще долго оставаться молодыми. Однако ряд тяжелых расстройств возникает непосредственно вслед за курением.

У курящих школьников притупляется память, снижаются внимание и сообразительность, появляется вялость, общая расслабленность и как следствие всего этого — снижение успеваемости.

Курение влияет также на внешний вид человека, особенно: если он рано пристрастился к табаку. Курящий подросток обычно небольшого роста, щуплый. У него серая кожа,

он часто болеет, кашляет, плохо ест, потому что нет аппетита, быстро утомляется в школе или на работе. Особенно разительные перемены вызывает табак молодых девушек. Землистый цвет лица, рано появившиеся морщины, желтые зубы, неприятный запах изо рта, грубый «мужеподобный» голос — все это рисует малопривлекательный портрет.

Пагубное действие табака не ограничивается изменениями в организме курильщика. При курении 25 процентов всех веществ, содержащихся в табаке, сгорает и разрушается, 20 процентов попадает в организм курильщика, 5 процентов остается в окурке, а 50 процентов выделяется в атмосферу, то есть половина табачного дыма уходит в окружающую среду. В закрытом помещении при курении скапливается огромное количество табачного дыма, который вынуждены вдыхать находящиеся там некурящие люди. Они становятся пассивными курильщиками: «Таким образом, курящий человек невольно воздействует на окружающих его людей, заставляя их дышать табачным дымом.

Курение не безобидное занятие, которое можно бросить без усилий. Это настоящая наркомания, и тем более опасная, что многие не воспринимают ее всерьез.

### **«Вино вину творит»**

Психологи и медики справедливо утверждают, что тяга к алкоголю в подростковом возрасте пробуждается далее не с первой выпивки, а с первой увиденной рюмки, во взрослых застольях, где есть выпивка, детям нет места. Редко какое семейное торжество обходится без вина. Нередко «обмывают» первую зарплату, новую покупку и так далее.

Многие вековые традиции и ритуалы и поныне связаны с обязательным употреблением

алкоголя. Отказаться от предложенной рюмки считается чуть ли не позором. Все эти «питейные обычаи» могут превратиться в тяжелую болезнь. Алкоголь относится по характеру своего действия к наркотическому яду. Как любое наркотическое вещество, алкоголь сначала вызывает привыкание пьющего, а затем зависимость. Это означает, что человек, начавший регулярно употреблять спиртные напитки, через короткое время просто не может без них обойтись. Это уже болезнь — алкоголизм. Когда появляется психическая зависимость от алкоголя, человек часто еще не считает себя больным. Вслед за психической зависимостью наступает физическая: алкоголь включается в процессы обмена веществ, лишение его приводит к тягостному заболеванию — похмелью, которое характеризуется дрожанием рук, тревожным настроением, тяжелым сном с кошмарами.

Алкоголь — этиловый или винный спирт — относится к категории наркотических веществ. Алкоголь вызывает чувство эйфории, влечет за собой устойчивое изменение психики, действуя на нервную систему. Попадая в организм даже в небольших дозах, алкоголь угнетает все органы и системы организма, нарушает привычный биологический ритм. Доза 7—8 г чистого спирта на 1 кг веса тела является смертельной для человека. Взрослый человек весом 75 кг может скончаться от приема 1 л сорокаградусной водки.

Вино вину творит. Судебная практика свидетельствует: со злоупотреблением алкоголем связаны половина несчастных случаев со смертельным исходом на транспорте и половина всех убийств. По данным Всемирной организации здравоохранения, алкоголизм ежегодно уносит около 6 млн. человеческих жизней — это больше, чем умирает от рака.

Систематический прием алкоголя снижает активность иммунной системы, поэтому алкоголики чаще и тяжелее болеют. У них в

полтора раза чаще развиваются заболевания органов дыхания; более половины страдающих алкоголизмом имеет нарушения желудочно-кишечного тракта. Печень первая принимает на себя удар алкоголя — в ней происходит его переработка. В связи с этим у алкоголиков развивается тяжелое поражение печени — алкогольный гепатит, цирроз печени.

Алкоголь оказывает отрицательное влияние и на потомство. Дети от алкоголиков-родителей страдают умственными и физическими расстройствами.

### «Наркотическое зло»

По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже опередили сердечнососудистые заболевания и злокачественные опухоли. Все больше людей из различных общественных групп попадают в ядовитую западню. Многие подростки, не подозревая страшных последствий, становятся наркоманами, попробовав из любопытства наркотические вещества.

Почему же люди употребляют наркотики, несмотря на то, что многие знают о пагубном воздействии этих веществ? Одна из особенностей действия наркотических веществ — способность вызывать эйфорию. Человек испытывает удовольствие, комфорт, мнимое улучшение физического состояния, иногда — интеллектуальный подъем, просветление.

Привыкание к наркотикам происходит намного быстрее, чем к алкоголю. Сначала это только психическая зависимость от наркотического препарата. Пытаясь добыть желанное зелье, которого раз от раза требуется все больше, человек направляет на это все свои помыслы и действия. Затем очень скоро

наступает физическая зависимость от наркотика, так как под его действием происходит перестройка работы всех органов и систем организма.

Наркотики катастрофически быстро разрушают организм. И в первую очередь страдают жизненно важные органы — мозг, сердце, легкие, печень, почки, головной мозг. Поэтому среди наркоманов отмечается очень высокая смертность.

Хочу рассказать вам еще о токсикомании. Это вроде бы безобидные игры ребят. Эффект наркотического опьянения происходит от вдыхания летучих химических веществ — аэрозолей, ацетона, лака, краски, растворителя. Через 3—4 месяца у тех, кто пробует так дышать, развиваются признаки токсикомании. Вначале наступает легкая эйфория и дурашливость, а потом — спутанность сознания, тошнота, судороги и нередко смерть от удушья. Эти игры приводят к гибели.

Во всем мире наркотикам объявлена война. В нашей стране хранение, склонение к употреблению наркотиков запрещено законом и строго наказывается.

Ребята! Вы должны сами бережно относиться к своему здоровью и к своей жизни. Жизнь — это самое прекрасное, что есть на земле. Курильщиками, алкоголичками и наркоманами не рождаются, ими становятся в силу многих причин.

Здоровье любого из вас — это самый драгоценный дар, который дает человеку природа. Ни за какие деньги нельзя приобрести безотказное сердце, могучие легкие, налитые силой мускулы.

***Здоровье потерять легко, а вот вернуть — очень и очень трудно.***

О  
С  
Т  
А  
Н  
О  
В  
И  
С  
Ь

П  
О  
Д  
У  
М  
А  
Й

И

