

**«От пороков – до недугов»
«Чтоб пороков избежать, надо волю закалять!»**

Порок – это тяжелый недостаток, позорящее свойство
Никотин.

Когда курительная смесь затягивается, его легкие заполняются дымом. Содержащийся в табачном дыме никотин поступает в кровь. В результате нагрузка на сердце увеличивается. Так число сердечных сокращений в сутки у курящего человека на 15-20 тысяч больше, чем у некурящего, и сердце «гоняет» дополнительно 1,5т. крови за день.

Курение в подростковом возрасте: Статистики показали- курение убьет примерно половину тех, кто начнет курить в подростковом возрасте и будет продолжать курить в течение жизни. курение убивает примерно половину стойких курильщиков, которые пристрастились к этой привычке в подростковом возрасте, причем половину из них - до достижения ими возраста 70 лет.

Влияние курения на здоровье: Каждые 10 секунд еще один человек в мире умирает в результате потребления табака. В настоящее время табак ежегодно убивает около трех миллионов человек во всем мире.

К 2020 году при сохранении нынешних тенденций табак будет вызывать 12% смертей в мире. Выкуривание даже одной сигареты вызывает широкий спектр физиологических реакций.

Курение сигареты оказывает немедленное воздействие на организм. Курение усиливает физические проявления стресса в организме и не позволяет, как обычно предполагается, курильщику расслабиться. Изменения происходят в мозговых волнах ухудшает функционирование мускулатуры, и может плохо влиять на зрение, особенно на высоте.

Активное и пассивное Курение:

Медики доказали, что пассивное курение намного опаснее активного. Зажженная сигарета в течение своей "короткой жизни" является источником бокового дымового потока (помимо главного потока, которым наслаждаются курильщики), который действует на окружающих, принужденных к пассивному курению и вдыханию вредоносных веществ.

Пассивный курильщик, находясь в помещении с активными курильщиками в течение одного часа, вдыхает такую дозу некоторых газообразных составных частей табачного дыма, которая равносильна выкуриванию половины сигареты. Однако доза вдыхаемых твердых частичек, в том числе смолы, несколько меньше и соответствует выкуриванию 0,1 части сигареты.

Под влиянием курения снижается острота зрения. Снайпер, который из 100 возможных выбивал 96 очков, после выкуривания нескольких сигарет выбил только 40 очков.

Несовместимы спорт и курение. Значительные физические нагрузки при тренировках, соревнованиях усугубляют тяжесть последствий курения. Сердечная

мышца у спортсмена-курильщика ослаблена. Под действием никотина ухудшается координация движений, уменьшается их точность.

Какие проблемы возникают у подростка, который курит?

	курящие	некурящие
Нервозность	14%	1%
Понижение слуха	13%	1%
Плохая память	12%	1%
Плохое физическое состояние	12%	2%
Плохое умственное состояние	18%	1%
Нечистоплотность	12%	1%
Низкая успеваемость	18%	3%
Замедленная реакция	19%	3%

Проблемы в настоящее время

- 1) Неприятный запах от одежды и волос
- 2) Приходится курить тайком
- 3) В школе курить запрещено
- 4) Приходится оправдываться перед родителями, куда дел деньги.
- 5) Где достать деньги на сигареты.

Проблемы, возникающие во взрослой жизни

- 1) Проблемы со здоровьем
- 2) Плохой пример для детей
- 3) Приходится тратить деньги на покупку сигарет
- 4) Возникают ссоры с женой из-за курения
- 5) Плохо пахнет от одежды и волос
- 6) Не разрешают курить дома
- 7) Раньше времени стареет, умирает

«Алкоголь, - писал И.П. Павлов, - гораздо больше горя причиняет, чем радости, всему человечеству, хотя его и употребляют ради радости. Сколько талантливых людей погибло из-за него!»

Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности.

В повседневной жизни и исторически алкоголизмом называют состояние, которое приводит к постоянному употреблению алкогольных напитков, несмотря на проблемы со здоровьем и негативные социальные последствия.

Современное определение в медицине описывает алкоголизм как болезнь и наркотическую зависимость, которая приводит к систематическому потреблению алкоголя, несмотря на негативные последствия.

Влияние алкоголя на нервную систему человека

Количество алкоголя в %	Действие
0,04 - 0,05%	Выключается кора головного мозга, человек теряет контроль над собой.
0,1%	Угнетаются более глубокие отделы головного мозга, контролирующие движения(беспричинная радость).
0,2%	Влияет на области мозга, контролирующие эмоциональное поведение человека(внезапная агрессивность).
0,3%	Находится хоть и в сознании, но не понимает того, что видит и слышит.
0,4%	Ведет к потере сознания.
0,6 - 0,7%	Может наступить смерть.

Под действием этанола рушиться все, в первую очередь - нервная система и сердечнососудистая. Слабые мышцы, тромбы в сосудах, диабет, усохший головной мозг, раздутая печень, ослабленные почки, импотенция, депрессия, язва желудка - это лишь примерный перечень того, чем вы можете поплатиться за бутылку пива по выходным.

Потребление различных наркотиков – наркомания – настоящий бич во многих странах мира. По данным Всемирной организации здравоохранения, наркотики заняли первое место среди виновников преждевременной смерти людей и уже определили сердечнососудистые заболевания и злокачественные опухоли.

Во всём мире идёт вал по наркомании среди мужчин и женщин. За ними тягиваются в этот омут юноши, девушки, подростки и даже дети.

Опасен любой наркотик, даже одноразовая его проба. Неизбежно появляется привычка. При отсутствии наркотика человек испытывает мучительное состояние – абстиненцию. Его преследует отчаяние, беспокойство, раздражительность, нетерпение, боли в костях и мышцах; он, как при пытке, страдает от тяжкой бессонницы или кошмарных снов. Приём наркотика прекращает эту муку, но ненадолго.

Наркотик влияет на психику:

- 1) твои мысли уже не принадлежат тебе;
- 2) твой разум засыпает, слабеет воля;
- 3) ты уже не в состоянии творить и созидать, зато натворить – пожалуйста;
- 4) твое будущее – ограниченность, перспектива – распад;
- 5) направление движения – вниз.

Наркотик порождает проблемы:

- 1) в школе тебе больше не добиться успеха – изменяются цели, мысли о будущем только мешают;
- 2) в семье ты теряешь контакт с близкими людьми – изменяются ценности, привязанности мешают;
- 3) в твоём окружении – многие друзья перестают понимать тебя – они растут, а ты нет;
- 4) настоящие чувства не для тебя.
- 5) Наркотик разрушает твой организм
- 6) многие наркотики просто растворяют мозг;
- 7) ты становишься уязвимым для многих болезней – сил на защиту не остается;
- 8) внутренние органы быстро стареют;
- 9) сердце уже не справляется с обычными нагрузками.

Наркотик укорачивает жизнь:

- 1) за удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное;
- 2) опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть;
- 3) передозировка – часто ее последствие – быстрая смерть;
- 4) окружение наркомана – сплошной криминал;
- 5) убийство наркомана – обыденный случай;
- 6) часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется.....
- 7) за удовольствие надо платить – отдавать самое дорогое и драгоценное;
- 8) опасность заражения СПИДом – неминуемая смерть;
- 9) передозировка – часто ее последствие – быстрая смерть;
- 10) окружение наркомана – сплошной криминал;
- 11) убийство наркомана – обыденный случай;
- 12) часто жить становится настолько «хорошо», что больше и не хочется.....

Запомни !!!

Наркомания- тяжелейшее социальное зло.

Борьба против наркотиков- долг гражданина России.

УМЕЙ СКАЗАТЬ ДУРМАНУ НЕТ!!!