«Если мы
не победим
вредные привычки,
то они
победят нас»

Профилактика вредных привычек

О курении табака европейцам стало известно после открытия Америки Христофором Колумбом. Когда путешественники пристали к одному из островов, то их встретили туземцы, державшие тоненькие свитки из высушенных листьев (сигаро) во рту и пускавшие дым изо рта и из носа.
Участники экспедиции с удивлением смотрели, как островитяне вдыхают вонючий дьявольский дым, образующийся при сгорании листьев.
О появлении табака в России мнение ученых-историков расходятся. Одни считают, что курение табака на Руси было ещё до открытия Америки, другие полагают, что табак завезли английские купцы.
Михаил Романов запретил курение из-за частых пожаров. Тем курильщикам, которые попадались первый раз, давали 60 ударов палками по стопам, а во второй раз отрезали уши и нос (1634г.).
Очень давно люди поняли, что табак - сильный яд. Его стали с успехом применять для уничтожения клопов, блох. Его раствором опрыскивали деревья для уничтожения вредителей.
Никотин плохо действует на здоровье человека, подтачивает его психику. При курении может случиться отравление. Уже после нескольких затяжек начинает кружиться голова, выступает холодный пот, появляются тошнота, головная боль, слабеют руки и ноги. Нынче же курение является самой распространенной вредной привычкой.

Алкоголь—это психоактивное вещество, вызывающее зависимость.

Алкоголь оказывает разрушающее действие, действуя на подростка совершенно иначе, чем на взрослого. Попадая в организм, он отравляет все внутренние органы, задерживает физическое и психическое развитие подростка.

Кратковременные последствия действия алкоголя:

- замедленная реакция на внешние раздражители;
- нарушение координации движений;
- снижение остроты мышления;
- ухудшение памяти;
- рвота; затуманенный взгляд;
- повышенный риск несчастных случаев;
- потеря сознания.

Последствия длительного воздействия алкоголя:

- заболевание алкоголизмом;
- цирроз печени;
- нарушение функции головного мозга;
- нарушение работы нервной системы и других систем;
- сердечно-сосудистые заболевания;
- кома, смерть.

Ты перестаешь существовать с того момента, как впустил в себя это страшное вещество. Его создала природа, но придумал человек. Оно обещает дивную сказку, но вводит в ужасающую действительность, имя ему… НАРКОТИК.

Наркозависимость – крайне тяжелая болезнь, вызывающая поражение всех органов из-за пагубного пристрастия человека к наркотикам.

Каждый месяц от наркомании в РФ умирает около 5 тысяч людей. При этом темпы заболеваемости неуклонно растут с каждым годом. Люди, становящиеся на эту скользкую дорожку, в погоне за эйфорией редко думают о последствиях. Но одно известно достоверно: наркотики — это яд и избежать его отравляющего действия на организм невозможно.

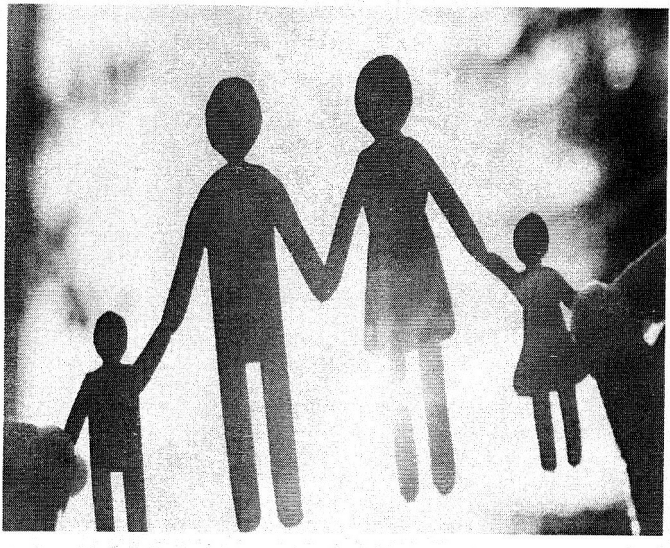
Наркомания угрожает:

- психическому и физическому развитию;
- восприятию действительности;
- самореализации;
- желанию построить гармоничные отношения с окружающими людьми.

Вредные привычки оказывают разрушающий эффект на организм человека. В ходе употребления табака, алкоголя и наркотиков происходят глубокие изменения личности, нарушаются важные биологические процессы в организме человека, возникают различного рода заболевания. Вредные привычки превращают Вашу жизнь в сплошной кошмар. Они становятся зависимостью, отбирают все Ваше свободное время и деньги.

Занятия спортом оказывают положительный эффект на человека, укрепляют его здоровье.

МБУ «Комплексный центр социального обслуживания



п. Мотыгино, ул. Привокзальная, 1А

Телефон: 8 (39141)23414