

Согласно статистике, практически 75% населения имеют вредные привычки. Многие даже не догадываются, к каким последствиям это может привести. К самым распространенным пагубным привычкам относят курение, пристрастие к алкогольным напиткам и наркотическим веществам, а также нездоровые пищевые привычки. Как же эти факторы влияют на человеческий организм?

НЕПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

- Употребление еды перед сном. Это значительно усложняет работу желудочно-кишечного тракта, приводит к перебоям в работе пищеварительной системы.
- Излишнее употребление сладкого. Сладкое – это быстрые углеводы, которые резко повышают уровень сахара в крови. После резкого скачка наступает такой же резкий спад. Частые скачки могут вызвать сбой в эндокринной системе организма. Кроме того, сладкоежки часто переедают, т.к. падение уровня сахара вызывает острое чувство голода. Кроме того, избыточное употребление сахара вызывает заболевания полости рта и нарушает пищеварение.

- Большое количество соленого в рационе. Излишки соли пагубно влияют на почки и мочевыделительную систему в целом. Также это может вызвать проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

КУРЕНИЕ

Одной из самых вредных привычек является именно курение. Вдыхание никотина и других примесей табачного дыма – это настоящий наркотик, который вызывает привыкание и медленно разрушает организм. Большинство курильщиков со стажем имеют хронические заболевания дыхательной системы. У многих наблюдается бронхит.

У курильщиков наблюдаются следующие проблемы со здоровьем:

- Возрастает риск онкологических заболеваний;
- Часто возникают простуды;
- Наблюдается постоянный сухой кашель;
- Ухудшается работа сердца и сосудов;
- Снижается способность сосудов реагировать на изменения среды (сужаться или расширяться);
- Проявляется риск образования тромбов.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголизм чреват такими последствиями для организма, как:

- Серьезные проблемы с печенью, которые могут привести даже к летальному исходу;
- Проблемы с органами ЖКТ, повышение риска развития язвенной болезни;
- Проблемы с памятью и вниманием;
- Нарушение координации движений и равновесия даже вне состояния опьянения;
- Заболевания почек;
- Повышение риска развития онкологических заболеваний;
- Психологическая нестабильность.

НАРКОТИЧЕСКИЕ ПРЕПАРАТЫ

При приеме любых наркотиков изменяется восприятие реальности, притупляется реакция и чувство опасности, а потому человек в таком состоянии может представлять угрозу и для себя, и для окружающих. Отказ от приема наркотических веществ позволит сохранить жизнь и здоровье себе и окружающим.

**«Если хочешь долго жить,...
Не начинай курить и пить.
Занимайся спортом часто-
это очень-очень классно!».**
**«Чтобы здоровыми,
сильными быть...
Надо со спортом, ребята,
дружить.
Будем в походы мы вместе
ходить,
И не станем мы пить и
курить»**
**«Чтоб здоровым быть
всегда...
Не курите никогда!
Умывайтесь по утрам,
Делайте зарядку»**
**«Хочешь сильным быть и
ловким ,...
Приходи на тренировки,
Каждый день ты занимайся
И здоровым оставайся!»**



**Наш адрес: Цимлянский район
ст. Маркинская, ул. Ленина 5**
Адрес Центральной библиотеки:
г. Цимлянск, ул. Ленина, д.15
Эл. почта: ziml_bib@mail.ru
Сайт библиотеки: cimlabibl.ru



Составитель: Степаненко М.В.

**МБУК Цимлянского района
«Центральная межпоселенческая
библиотека»
Маркинский отдел**

12+

«Вредным привычкам - НЕТ!»



**Информационный буклет
пропаганда ЗОЖ**

**ст. Маркинская
2024 г.**