

Юный друг!

А знаешь ли ты, что здоровье — бесценное богатство каждого человека в отдельности, и всего общества в целом. При встречах и расставаниях с близкими, мы всегда желаем здоровья, потому что это — главное условие полноценной и счастливой жизни. Здоровый образ жизни помогает нам выполнять наши цели и задачи, успешно реализовывать свои планы, справляться с трудностями, а если придется, то и с колоссальными перегрузками. Крепкое здоровье, поддерживаемое и укрепляемое самим человеком, позволит ему прожить долгую и полную радостей жизнь.

Правила здорового образа жизни



Составляющие здорового образа жизни:

1. Отказ от вредных привычек
2. Занятие спортом.
3. Здоровое питание.
4. Употребление продуктов богатых витаминами.
5. Закаливание.
6. Гигиена организма: соблюдение правил личной и общественной гигиены, владение навыками первой помощи;
7. Снижение стрессовой нагрузки.
8. Полноценный сон.

Коварные разрушители здоровья



Алкоголь

Проблема алкоголизма представляет собой разветвленный комплекс социальных патологий, влияющих на нормальное функционирование общества. Прием даже небольших доз алкоголя понижает работоспособность, ведет к быстрой утомляемости, рассеянности, затрудняет правильное восприятие событий. Алкоголизм — тяжелая хроническая болезнь, трудноизлечимая. Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особым патологическим состоянием организма: неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградацией личности. Алкоголь крайне вредно действует на клетки головного мозга, парализуя их деятельность и уничтожая их. Пагубно влияние алкоголя на печень: при длительном его употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени. Употребление спиртных напитков вне зависимости от вида крепости приводит к нарушению сердечного ритма, обменных процессов в тканях сердца и мозга и необратимым изменениям в этих тканях. От последствия алкоголизма страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь.

STOP алкоголь!

АЛКОГОЛЬ — вещество, которое содержится в спиртных напитках (водке, вине, пиве и т.д.). По химическому составу относится к наркотическим веществам и оказывает токсическое действие на организм, особенно на клетки головного мозга. Известно, что головной мозг, составляющий всего 2% массы человеческого тела, удерживает около 30% выпитого алкоголя. Вот такая чудовищная нагрузка ложится на маленький объем живой ткани!

При систематическом злоупотреблении алкоголем возникает зависимость. Зависимость возникает не к спиртному напитку, а к алкоголю, содержащемуся в нем.

ПОЧЕМУ АЛКОГОЛЬ ОПАСЕН ДЛЯ ТЕБЯ?

В среднем через 10 лет происходит разрушение личности у человека, употребляющего алкоголь, у подростка — через 3-4 года.

Одна и та же доза алкоголя вызывает у взрослого опьянение, у подростка — травление.

При употреблении алкоголя происходит отравление всех клеток организма:

- Появляется жар, покраснение лица;
- Появляется головокружение и нарушается координация движений;
- Замедляется время реакции (возникает заторможенность);
- Затрудняется речь.

ЕСЛИ ТЫ БУДЕШЬ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, ТО:

Ты узнаешь, что такое похмелье (головная боль, тошнота, временная потеря памяти и др.), алкогольный вздох, запой;

Нарушится деятельность всех органов и систем организма, что приведет к циррозу печени, раку, сердечно-сосудистым заболеваниям, язве желудка, психическим заболеваниям;

Ускорится процесс старения;

Нарушится психика (мышление, память, воля, эмоции);

Появится раздражительность, агрессия, лживость, циничность, жестокость;

Изменится характер;

В итоге — интеллектуальная, эмоциональная и физическая деградация;

Нарушатся взаимоотношения с окружающими (ссоры, скандалы, драки и др.);

Повысится риск несчастных случаев, травм, приводящих к смерти.

ЕСЛИ ТЫ НЕ БУДЕШЬ УПОТРЕБЛЯТЬ АЛКОГОЛЬ, ТО:

Сохранишь свое здоровье;

Будешь выглядеть молодо и привлекательно;

Всегда будешь в хорошей спортивной форме;

Не будешь иметь проблем в сексуальной жизни;

Родить и вырастить здоровых детей;

Состояться в жизни как личность.

ВЫБЕРИ ЖИЗНЬ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

Министерство здравоохранения Республики Беларусь

Психоактивные вещества (наркотики)

Пристрастие к употреблению психоактивных вещества (наркотиков) — болезненное влечение, которое приводит к тяжелым нарушениям, в первую очередь, психических и физических функций организма. Ни для кого не секрет, что наркотики это яд. Независимо от принимаемого количества, они наносят непоправимый ущерб нашему здоровью. Главная опасность наркотических веществ в том, что после приема появляется непреодолимая тяга к повторному их употреблению, причем наркоман уже не думает о смертельно опасных последствиях, которые таит в себе наркотик. Наркотики внедряются в святые святых организма — они шаг за шагом разрушают нервную систему

наркомана, его мозг, причем делают это цинично, и необратимо. Нарушения касаются работы отдельных нейронов, участков мозга, в частности, ответственных за память и смысловые операции. Это, в свою очередь, непосредственно влияет на поведение человека, снижается его профессиональная активность, он выключается из общественной деятельности, весь его досуг занят мыслями о наркотиках. Другими словами, наркоман деградирует как личность, превращаясь в черствого ограниченного эгоиста, занятого только ожиданием очередного наркотического опьянения. Все наркотики независимо от пути введения в организм в большей или меньшей степени обязательно повреждают: нервную систему (в том числе головной мозг); иммунную систему; печень; сердце; легкие.

Курение

В настоящее время курение глубоко вошло в быт многих людей, стало повседневным явлением. Несмотря на борьбу общественности, введением новых требований «антитабачного» закона, часть населения все равно остается активными курильщиками, при этом все осознают, что никотин сильнейший яд. Кроме никотина, отрицательное воздействие оказывают и другие составные части табачного дыма. При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание, за счет того, что угарный газ легче соединяется гемоглобином, чем кислород и доставляется с кровью ко всем органам и тканям. Частое и продолжительное курение сопряжено с проявлениями физического дискомфорта: утреннего кашля, головной боли, резких неприятных ощущений в области желудка, сердца, потливости, колебаниях артериального давления, потере сна, аппетита, снижении памяти. Человек становится нервным, раздражительным. Кроме того, курящие подвергают опасности не только себя, но и

окружающих людей. Вдыхание задымленного табачного воздуха (пассивное курение) приводит к тем же болезням, которыми страдают курильщики. Курильщик вдыхает дым, который прошел через фильтр сигареты, в то время как некурящий вдыхает абсолютно неотфильтрованный дым. Этот дым содержит в 50 раз больше канцерогенов, вдвое больше дегтя и никотина, в 5 раз больше окиси углерода и в 50 раз больше аммиака, чем дым, вдыхаемый через сигарету. Поэтому прекращение курения является обязательным условием здорового образа жизни.



**Не забывайте, что Ваше здоровье в Ваших руках.
Не будьте заложниками вредных привычек.
Откажитесь от курения и алкоголя, больше двигайтесь, старайтесь, проще относитесь к неурядицам и житейским неприятностям!
Будьте здоровы!**

Наш адрес
станция Красноярская
улица Победы 99

Режим работы библиотеки
С 9-00 до 17-00
Перерыв: с 12-00 - 13-00
Выходные дни: Воскресенье, Понедельник

Составитель библиотекарь
Красноярского отдела
Войтишар К.Б.

Коварные разрушители здоровья



**Информационный буклет
для группы юношество**