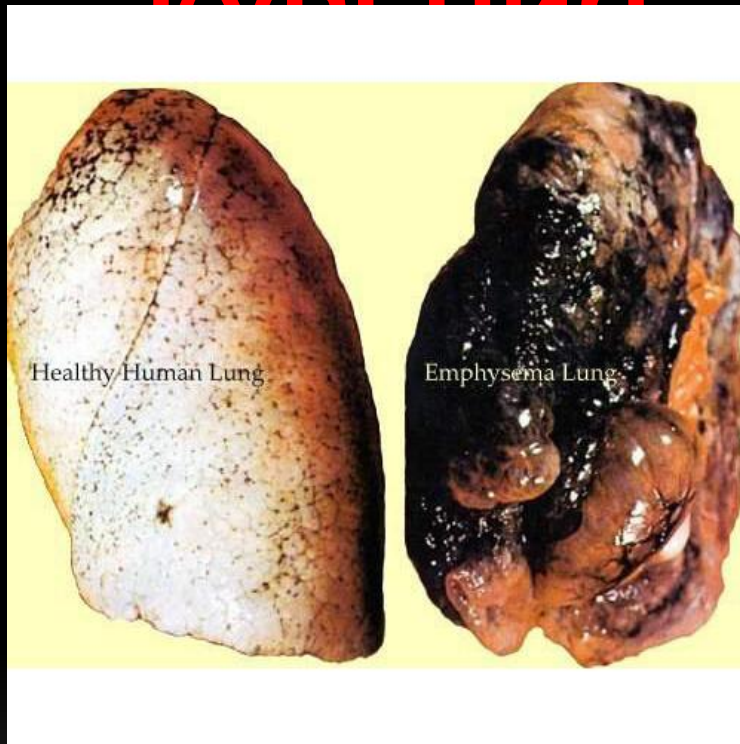


# «ВРЕД АЛКОГОЛЯ И КУРЕНИЯ»



«Трудно себе представить то благотворное изменение, которое произошло бы во всей жизни людей, если бы люди перестали одурманивать и вместе с тем отравлять себя водкой, вином, табаком, опиумом»  
Л.Н.Толстой

- Примерно 20% любого алкогольного напитка впитывается в желудок, а 80% - в кишечник. Затем спирт разносится кровью по всему телу.
- При употреблении алкоголя передача импульсов в нервной системе замедляется. Первыми поражаются высшие уровни мозга - запреты, волнение и беспокойство исчезают, уступая место ощущению удовольствия и эйфории. По мере поражения низших уровней мозга ухудшаются координация движений, зрение и речь. Мелкие кровеносные сосуды кожи расширяются. Излучается тепло и человеку становится жарко. Это означает, что кровь отклонилась от внутренних органов тела, где кровеносные сосуды уже сузились под воздействием алкоголя на нервную систему. Поэтому одновременно падает температура внутренних органов. В конце концов отравляющее воздействие алкоголя вызывает тошноту и, возможно, рвоту.

- **Послушайте притчу о мудреце.**

- В далеком прошлом, когда табак только начал свое распространение, это растение привезли к подножию горы Арарат, где жил один старец, добрый и мудрый. Он сразу невзлюбил это растение и убеждал людей не пользоваться им. Однажды старец увидел, что вокруг купцов, разложивших свой товар, собралась толпа крестьян. Купцы расхваливали свой товар. Мудрец подошел к ним и сказал: «Этот лист приносит пользу: к курящему в дом не войдет вор, его не укусит собака, он никогда не состарится». Купцы обрадовались такой рекламе и попросили старца подробнее рассказать о действиях этого великолепного листа. Мудрец продолжил: «Вор не войдет в дом курящего человека потому, что тот всю ночь будет кашлять, а вор не любит входить в дом, где люди не спят. Через несколько лет курения человек ослабнет, будет ходить с палочкой в руках. Как собака укусит человека, который держит палку в руках? И, наконец, он не состарится, ибо умрет в молодости».

- Вот такая притча.

- **А теперь подумайте: приносит ли пользу курение?**

Мотив	Комментарий
1) Из любопытства	Подросток готов начать курить, если эта проба курения доставит ему удовольствие, и считает, что сможет отказаться от табака, когда захочет. Но даже малые дозы табака могут вызвать привыкание
2) Чтобы казаться взрослее	Подросток хочет произвести впечатление взрослого и независимого в глазах сверстников. Чаще всего сам подросток себя таким не считает
3) За компанию	Порой это происходит вопреки своему желанию, только бы быть принятым в понравившуюся компанию
4) Чтобы похудеть	Это все равно, что привить себе какую-нибудь болезнь и «таять» от нее
5) Потому что это модно	В современном мире количество курильщиков увеличивается в экономически неразвитых странах, а в странах с высоким уровнем жизни число курильщиков сокращается
6) Из-за влияния рекламы	Красивые пачки в кино, на витринах, плакатах. Преуспевающие молодые люди, которые занимаются настоящим делом и, конечно, курят, потому что им некогда заниматься своим здоровьем. Многим курильщикам кажется, что курение приближает их к респектабельной жизни, но именно респектабельные люди наиболее активно отказываются от курения

# Пьянство – что это?

- Выпивая немного вина или водки, человек вводит в свой организм алкоголь, который воздействует на людей следующим образом: сначала возбуждает человека, а потом разрушает его организм.
- Пьянство на Руси не поощрялось никогда. Даже был введен орден «За пьянство» - пластина с ошейником весом около 4 кг. Эту награду выпивоха должен был носить длительное время.

- Чем же вредно пьянство?
- Этанол, или этиловый спирт, применяют в медицине в качестве дезинфицирующего средства, в промышленности как растворитель, для производства эмали и т.д., а люди пьют и получают отравление организма.
- Употребление алкоголя в подростковом возрасте вызывает особенно опасные последствия для головного мозга, болезни сердца, дегенерацию мышц, заболевание печени: сначала воспаление, затем гепатит, а потом – цирроз. И наступает смерть человека.
- Пиво тоже вредит здоровью человека. Особенно он опасно 10-14 лет, у них очень быстро формируется алкогольная зависимость, и такая болезнь протекает особенно тяжело. Пиво выводит из организма все витамины, особенно В1; наступает поражение сердца, т.к. происходит варикозное расширение вен и расширение границ сердца, что приводит к нарушению функции сердечных мышц. Люди, употребляющие часто пиво, живут на 20 лет меньше. У них чаще встречается заболевание печени, гепатит, поражаются клетки головного мозга, снижается интеллект.
- Есть данные, что в пиве обнаруживают микродозы наркотических средств, что дает привыкание человека к этому напитку, а также ядовитые моноамины и даже трупный яд – кадаверин.
- Можно сделать вывод: пиво – не лимонад, это алкогольный напиток и отрицательно действует на организм человека.

Смертность (на 1000 населения)





один убивал себя за 50 рублей за пачку, а другой умер бесплатно..

# КУРИ ДАЛЬШЕ!

Последний умер в 89, а первый не дожил и до 50





**Одна сигарета отнимает у  
человека 12 минут жизни**



**АЛКОГОЛЬ**  
**ЕЖЕГОДНО**  
**УБИВАЕТ**  
**700 000**  
**РОССИЯН**



Береги себя