



**Здоровый образ жизни,  
или что такое вредные привычки**

## Вредные привычки

**Вредные** привычки — распространённые действия, которые люди повторяют вновь и вновь, несмотря на то, что они не полезны или даже вредны. Вредные привычки могут иметь в себе элементы невроза.

Привычка — это характерная форма поведения человека, которая в определённых условиях приобретает характер потребности. Если привычка оказывает негативное воздействие на организм человека, на его здоровье, разрушает его жизнь — это вредная привычка.

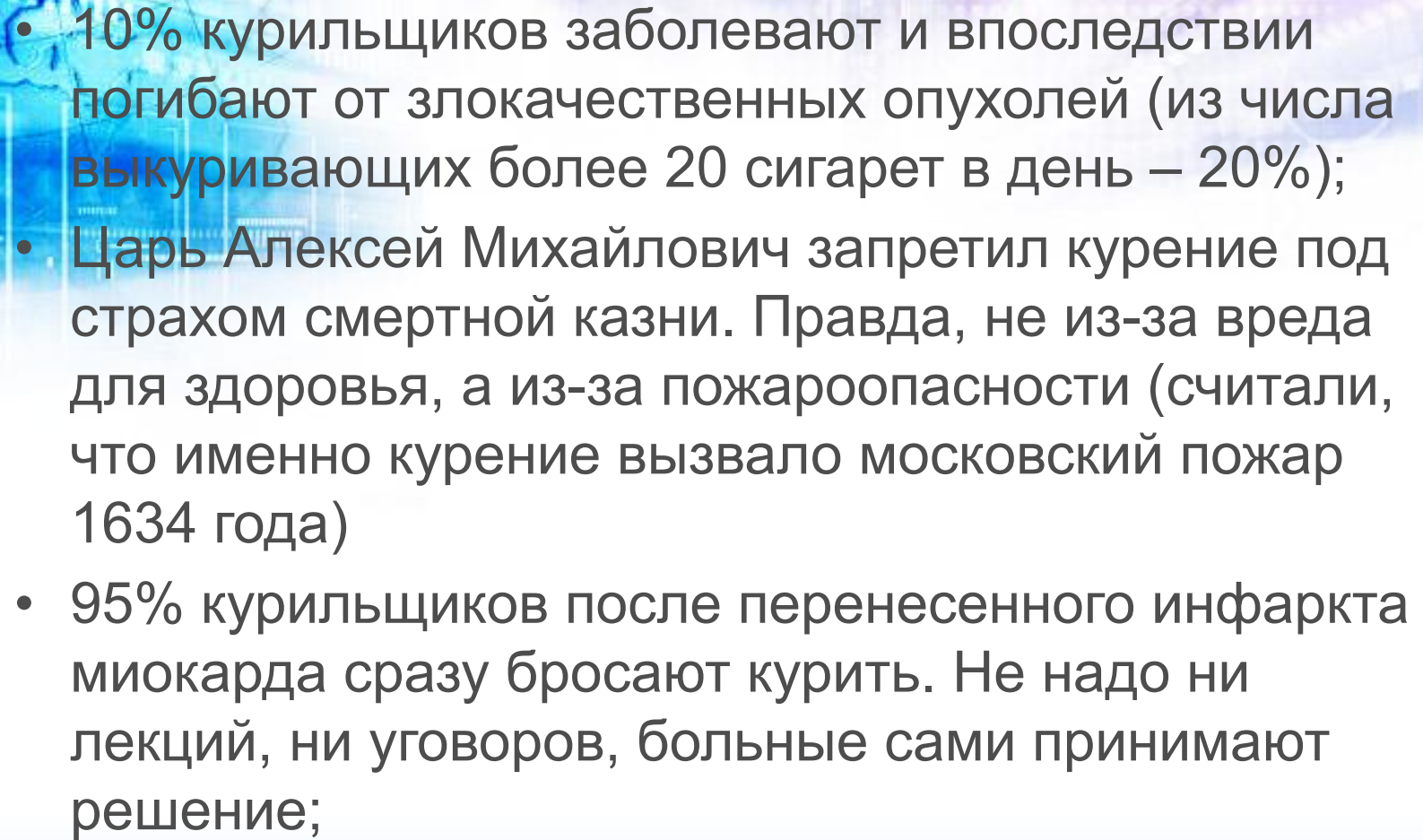


## Курение

Курение — вид бытовой наркомании, заключающийся во вдыхании дыма препаратов, обычно растительного происхождения, тлеющих в потоке вдыхаемого воздуха, с целью насыщения организма содержащимися в них активными веществами путём их возгонки и последующего всасывания в лёгких и дыхательных путях.

## Интересные факты о курении

- Выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы.
- Каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут.
- За последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек.
- Сейчас в Америке считается курить “немодным”.
- Ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением.
- Курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.
- Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.
- 31 мая во всем мире отмечают как День без табака.

- 
- 10% курильщиков заболевают и впоследствии погибают от злокачественных опухолей (из числа выкуривающих более 20 сигарет в день – 20%);
  - Царь Алексей Михайлович запретил курение под страхом смертной казни. Правда, не из-за вреда для здоровья, а из-за пожароопасности (считали, что именно курение вызвало московский пожар 1634 года)
  - 95% курильщиков после перенесенного инфаркта миокарда сразу бросают курить. Не надо ни лекций, ни уговоров, больные сами принимают решение;

Легкие курильщика



Raucherlunge

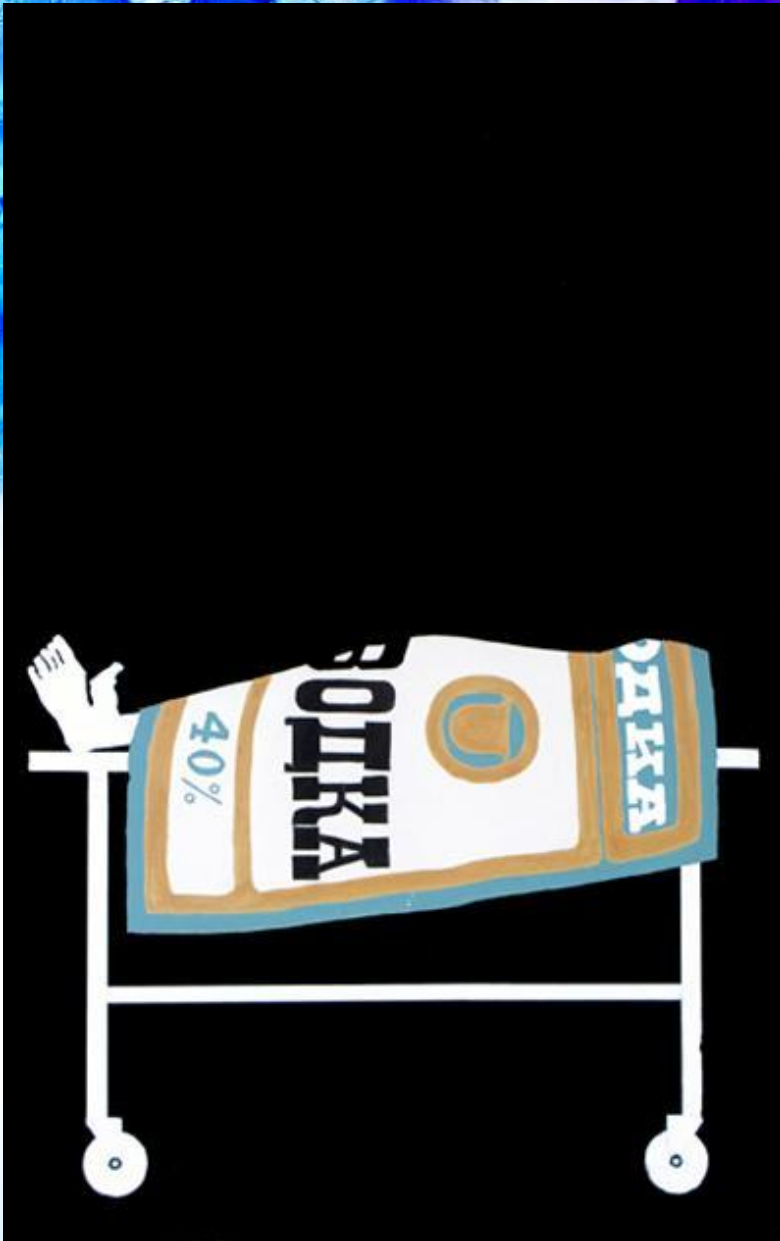
Легкие обычного человека

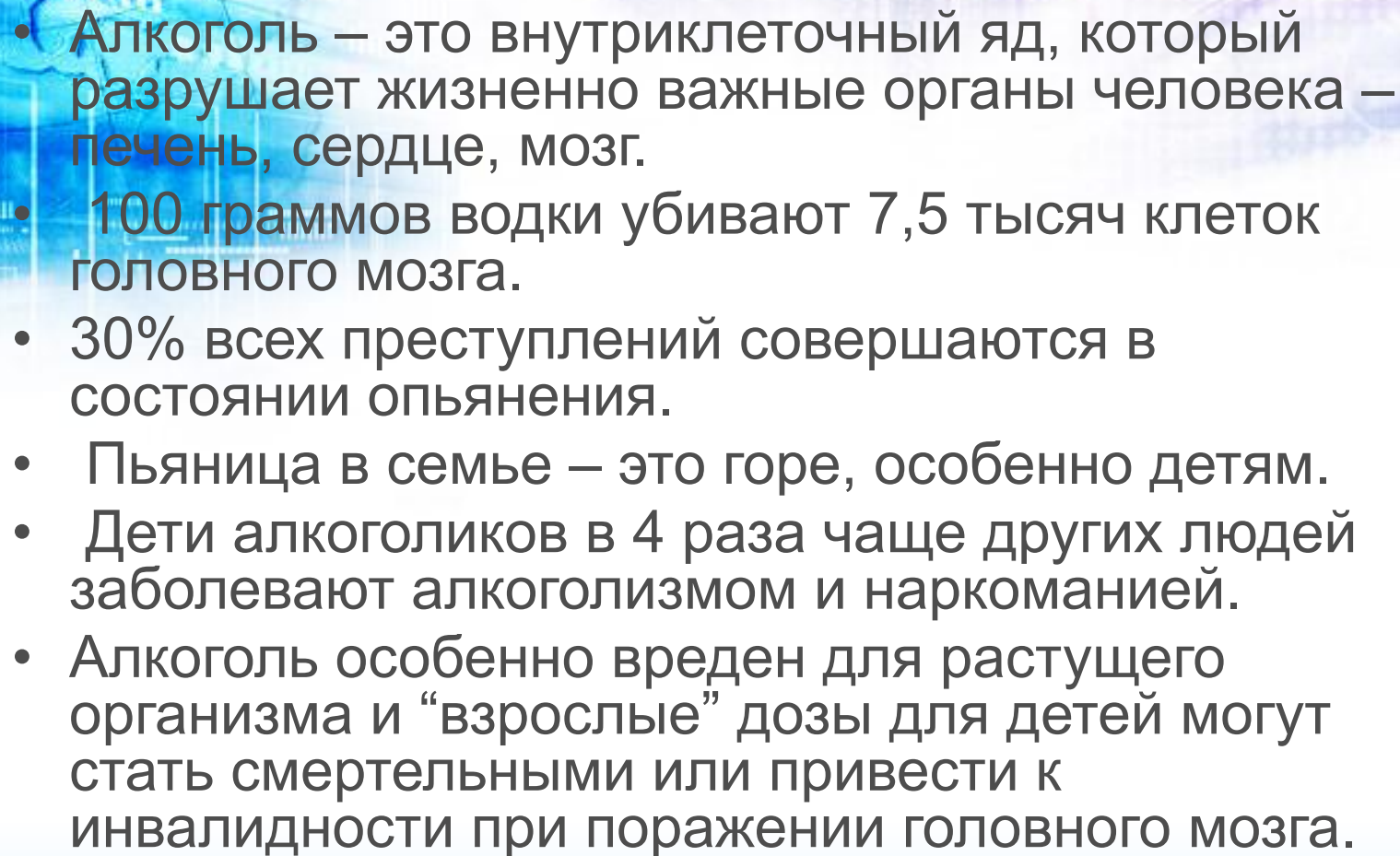


Nichtraucherlunge

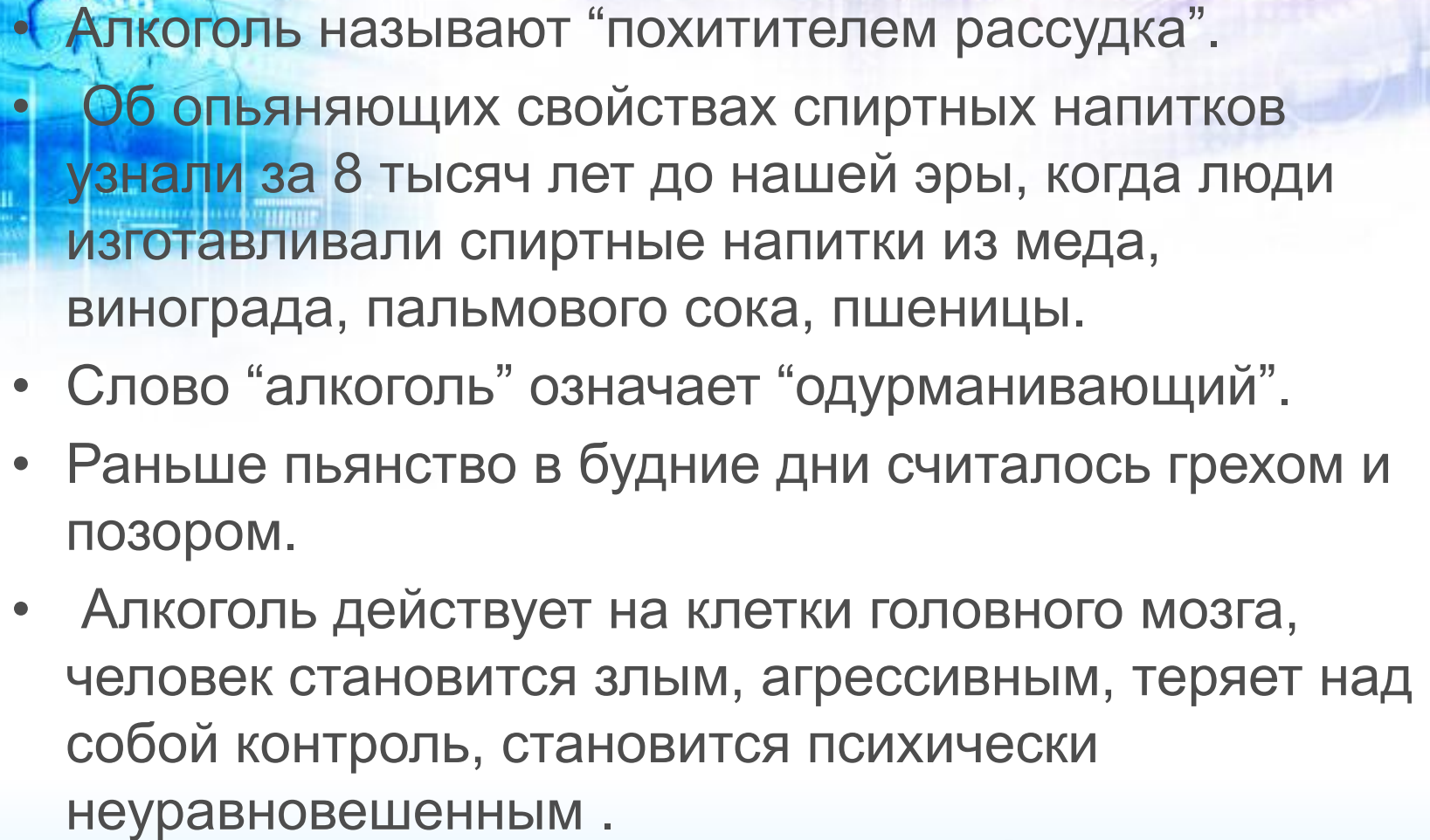
# Алкоголизм

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.



- 
- Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг.
  - 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга.
  - 30% всех преступлений совершаются в состоянии опьянения.
  - Пьяница в семье – это горе, особенно детям.
  - Дети алкоголиков в 4 раза чаще других людей болевают алкоголизмом и наркоманией.
  - Алкоголь особенно вреден для растущего организма и “взрослые” дозы для детей могут стать смертельными или привести к инвалидности при поражении головного мозга.



- 
- Алкоголь называют “похитителем рассудка”.
  - Об опьяняющих свойствах спиртных напитков узнали за 8 тысяч лет до нашей эры, когда люди изготавливали спиртные напитки из меда, винограда, пальмового сока, пшеницы.
  - Слово “алкоголь” означает “одурманивающий”.
  - Раньше пьянство в будние дни считалось грехом и позором.
  - Алкоголь действует на клетки головного мозга, человек становится злым, агрессивным, теряет над собой контроль, становится психически неуравновешенным .



©transmatika.ru

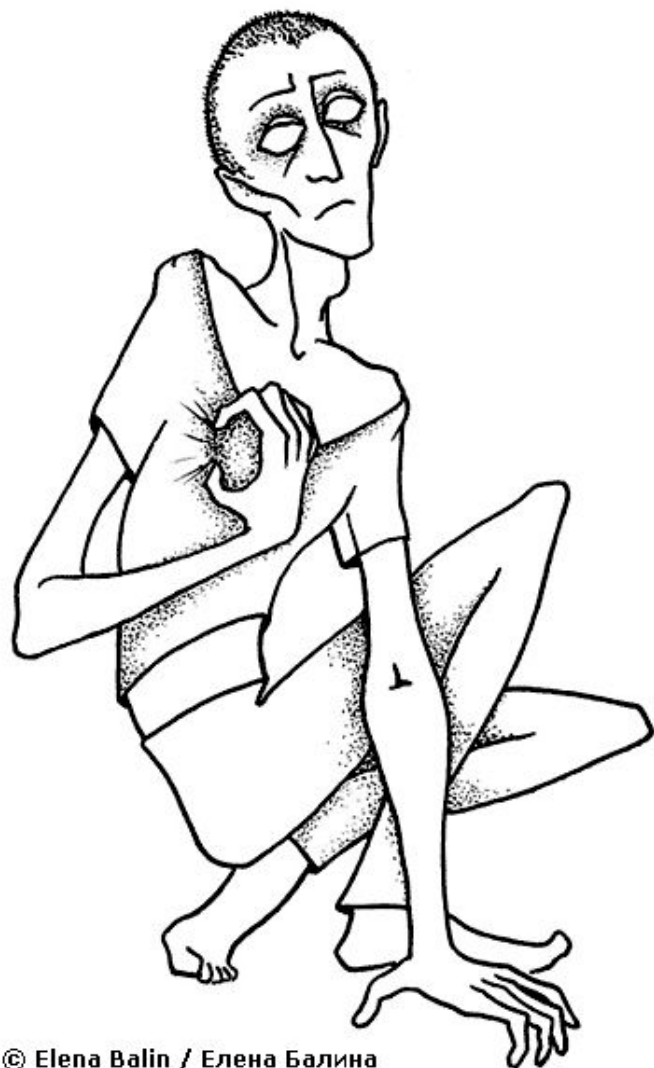
ВЫПЬЕМ

# Наркомания

Наркотики – это химические вещества растительного и химического происхождения. Их употребление вызывает наркотическое опьянение, а люди называются наркоманами. К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Наркотики изменяют сознание, вызывая галлюцинации, бред, иллюзии. Применение наркотиков вызывает химическую зависимость организма, а это часто смертельное заболевание.



1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.  
[www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html](http://www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html)




© Elena Balin / Елена Балина

- Наркоманы – плохие работники, их трудоспособность низкая, они приносят семье большой материальный ущерб, являются причиной несчастных случаев. Наркотики убивают ум, здоровье, силы человека. Наркоманы распространяют чаще других СПИД.



Подросток,  
попробовавший  
наркотик, к 25 годам  
становится  
законченным  
наркоманом, его  
личность  
деградирует, потому  
что его психика еще  
не сформирована, и  
вылечить его намного  
труднее.



**Неправильно считать, что проблема с алкоголем и наркотиками появилась только сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Алкоголь и наркотики служили наградой за послушание и помогали снимать страх перед трудностями.**



**МЫ ЗА  
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ!**