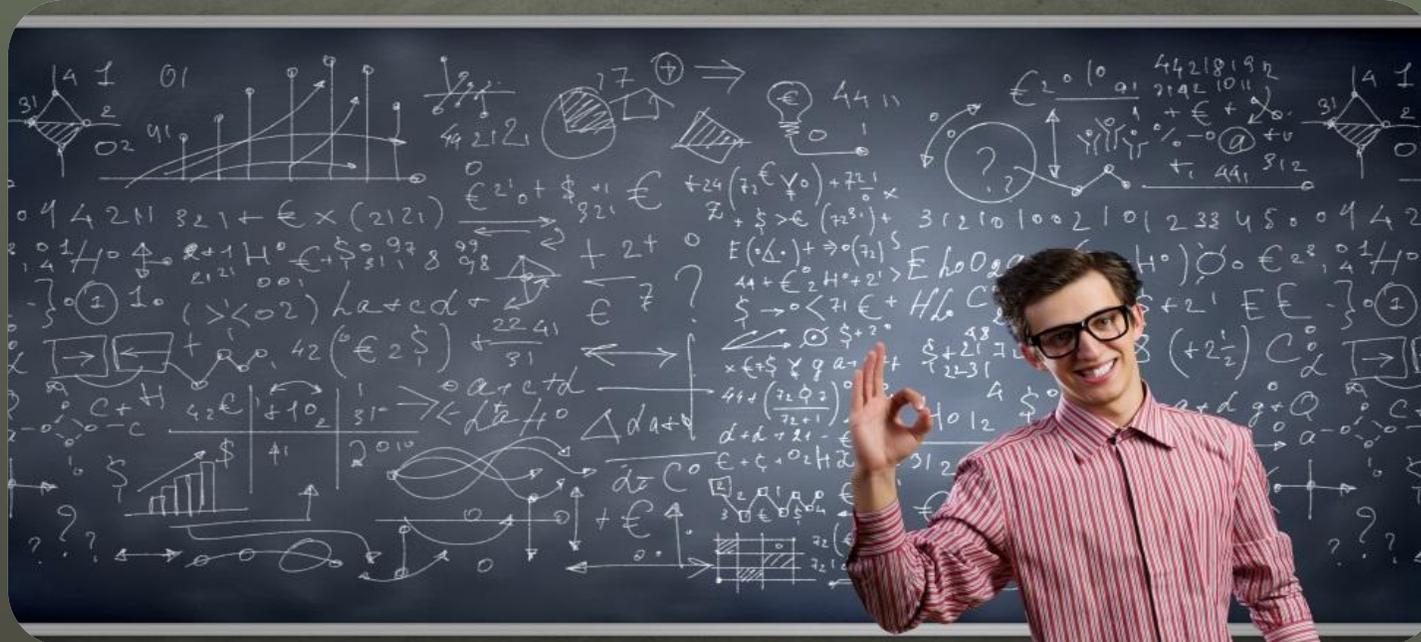


ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ, ИХ ВЛИЯНИЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Профилактика вредных
привычек

A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying thicknesses, slanted diagonally from the bottom-left towards the top-right, set against a dark green background.



ЧЕЛОВЕК — ВЕЛИКОЕ ЧУДО ПРИРОДЫ. ЭВОЛЮЦИЯ ОБЕСПЕЧИЛА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НЕИСЧЕРПАЕМЫМИ РЕЗЕРВАМИ ПРОЧНОСТИ И НАДЕЖНОСТИ.



ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВЕЛИКА ОБЩАЯ ИНФОРМАЦИОННАЯ ЕМКОСТЬ ЧЕЛОВЕЧЕСКОГО МОЗГА (КОТОРУЮ МЫ ИСПОЛЬЗУЕМ ЛИШЬ НА 30-40%)

РЕАЛИЗАЦИЯ ВОЗМОЖНОСТЕЙ, ЗАЛОЖЕННЫХ В ЧЕЛОВЕКЕ, ЗАВИСИТ:

- ▶ от образа жизни,
- ▶ от повседневного поведения,
- ▶ от умения разумно распорядиться потенциальными возможностями здоровья,
- ▶ от привычек, которые человек приобретает в начале жизни

Consuetude est altera natura

Этиловый спирт, является наркотическим ядом, разрушающе действующим на все системы и органы человека

АЛКОГОЛЬ



ВОЗДЕЙСТВИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ:

- ▶ воздействует на клетки головного мозга, парализуя их
- ▶ при длительном употреблении развиваются хронический гепатит и цирроз печени
- ▶ нарушение регуляции тонуса сосудов, сердечного ритма, обмена в тканях сердца и мозга
- ▶ развивается болезненное пристрастие к алкоголю

Кроме того, нарушения равновесия, внимания, ясности восприятия окружающего, координации движений часто становятся причиной несчастных случаев



активным началом табачного дыма является никотин (токсичный яд), который практически мгновенно попадает в кровоток

КУРЕНИЕ



ВОЗДЕЙСТВИЕ ТАБАЧНОГО ДЫМА НА ОРГАНИЗМ:

- ▶ вредно действует в первую очередь на нервную систему
- ▶ память и внимание ослабевают, работоспособность понижается
- ▶ зубы у курильщиков желтеют и начинают разрушаться раньше, чем у некурящих людей
- ▶ вызывает бронхит, кислородное голодание организма, болезни сердца



тяжелое заболевание, вызываемое
злоупотреблением наркотиков, и
приобретенное патологическое
пристрастие к ним

НАРКОМАНИЯ



ЭТАПЫ СТАНОВЛЕНИЯ ЗАВИСИМОСТИ:

- ▶ Приём наркотических веществ эпизодический
- ▶ Регулярный приём наркотиков, повышение выносливости к ним
- ▶ Появление влечения к наркотическому отравлению
- ▶ Прекращение приема наркотиков приводит к болезненным состояниям (ломка)



ПРОФИЛАКТИКА ПАГУБНЫХ ПРИВЫЧЕК

- ▶ Информированность
- ▶ Умение сказать «НЕТ!»
- ▶ Воспитание воли, силы характера
- ▶ Занятость

