

**Я выбираю спорт
как альтернативу
пагубным
привычкам.**



Давно известно, что здоровье человека на 10-20% зависит от наследственности, 10-20% - от состояния окружающей среды, 8-12% - от уровня здравоохранения и 50-70% - от образа жизни?

Это комплекс оздоровительных мероприятий, обеспечивающих гармоничное развитие и укрепление здоровья, повышение работоспособности людей, продление их творческого долголетия.





Здоровье непрерывно подрывается неблагоприятными условиями работы, жизни и, кроме того, вредными привычками, присущими большей части человечества. Традиционно к вредным привычкам относят: неумеренное потребление алкоголя (пьянство) и курение. В последние десятилетия в число этих «грехов» попала наркомания.

ПРОФИЛАКТИКА КУРЕНИЯ.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет.



Курение является социальной проблемой общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой – проблемой является бросить курить, для второй – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой.

Наиболее вредные компоненты табачного дыма и вызываемые ими болезни



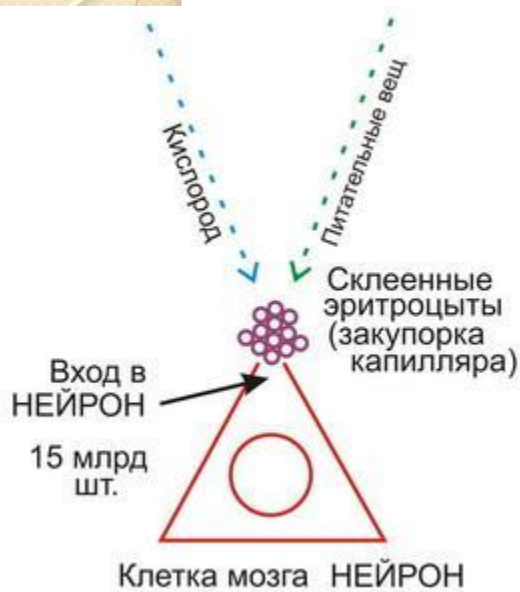
Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости.



АЛКОГОЛИЗМ.

Алкоголизм - это вредная и страшная привычка. Привыкание к алкоголю происходит незаметно как для пьющего, так и для окружающего, и заканчивается хроническим алкоголизмом. Если взрослому мужчине нужно 8-10-15 лет, чтобы развился алкоголизм, то в детском, подростковом возрасте это время сокращается до 2-3 лет.

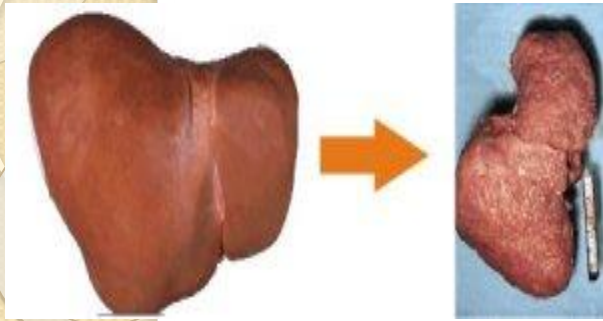




У подростков происходит быстрый переход от простого бытового пьянства к алкоголизму. И протекает он злокачественно. Особенной чертой алкоголизма у подростков и юношей является быстро наступающая психопатизация, что является лёгкой возбудимостью, раздражительностью, вспыльчивостью, агрессивностью, злобностью. Особенно опасен алкоголизм для девочек-подростков.



Разрыв патогенетической цепочки алкогольного поражения зрительной функции с помощью препарата Медихронал-Дарница



- Большое значение имеет наследственность (родители-алкоголики), раннее начало употребления алкоголя (начинают с пива и кончают водкой), черты личности и характера подростка, анатомо-физиологические особенности неокрепшего организма. У алкоголиков чаще встречаются заболевания сердечно-сосудистой системы, органов дыхания, желудочно-кишечного тракта, тяжело поражается печень, снижается половая функция. Также встречаются неврологические расстройства, проявляющиеся в виде невритов и радикулитов.

НАРКОМАНИЯ.

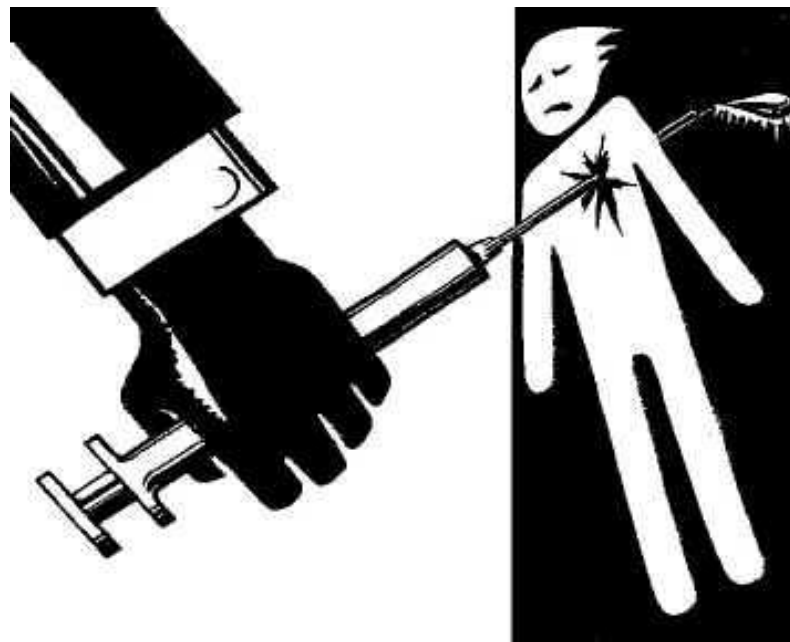


По данным Министерства здравоохранения РФ, 20,3% мальчиков-подростков пробовали наркотики. Средний возраст приобщения к употреблению наркотиков для мальчиков составляет 14,2, для девочек - 14,5 года.





1971 г. "Современное распятие". Из ж-ла Mad, сент. 1971.
www.collectmad.com/madcoversite/crucifixion.html



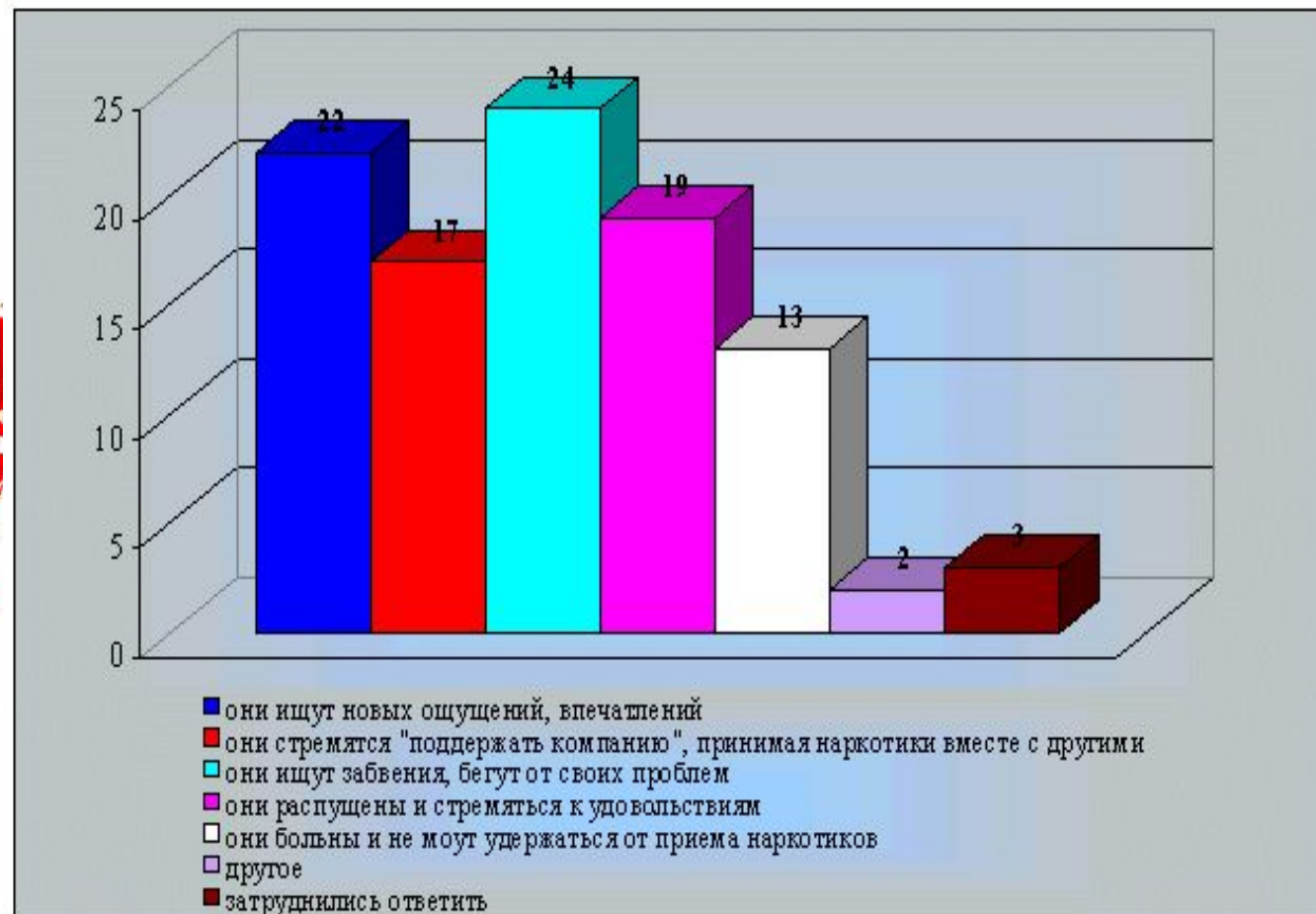
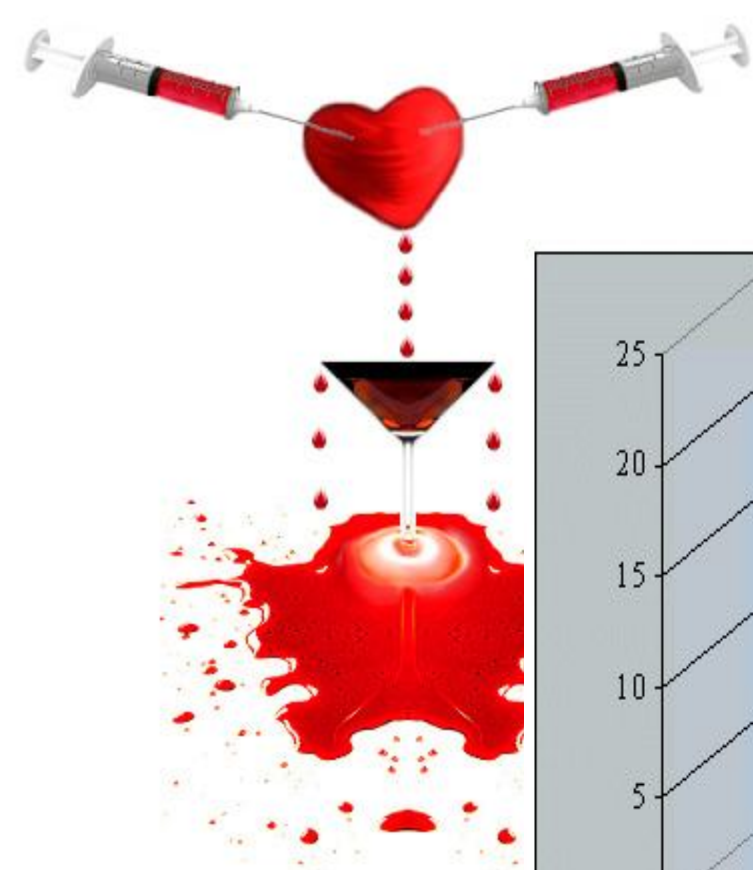


**НАРКОТИКИ –
пожизненная ломка**



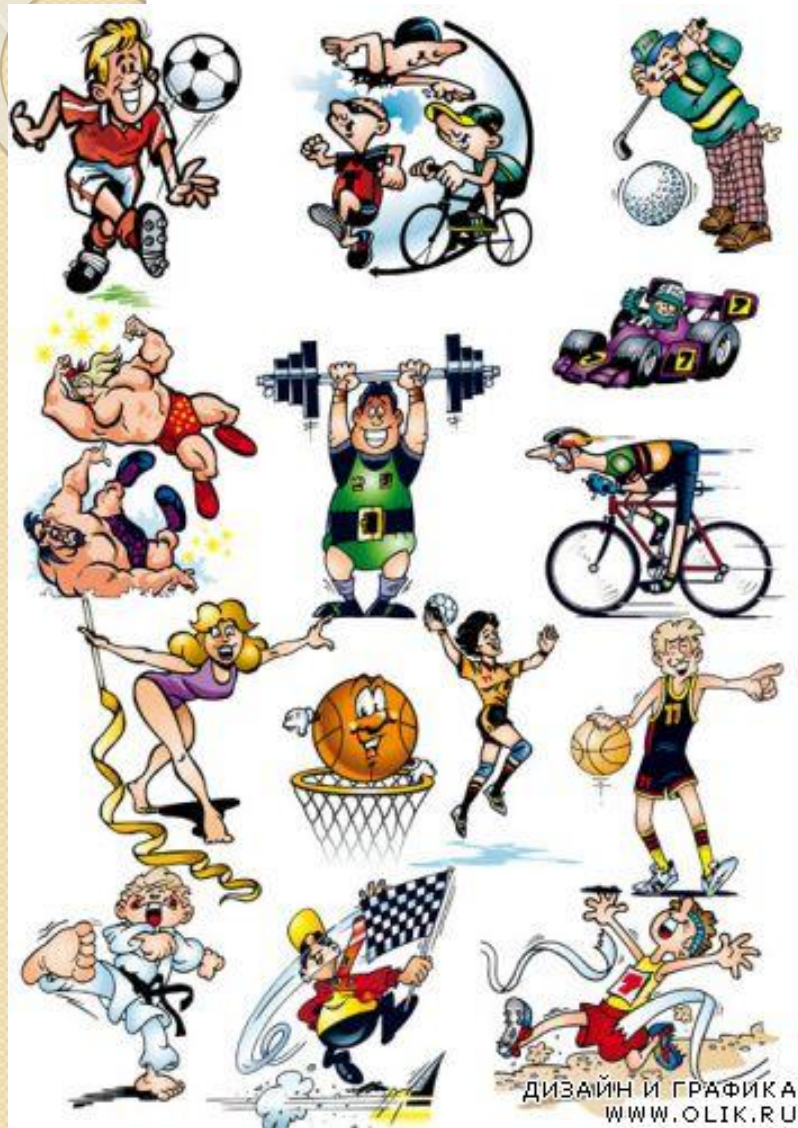
**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

В международном антинаркотическом центре в Нью-Йорке назвали приблизительное количество наркоманов на земном шаре. Цифра оказалась ужасной: миллиард наркоманов! При этом нельзя не упомянуть, что в наши дни торговля наркотиками стала одним из самых страшных преступлений против человечества.



**Причины принятия
наркотических веществ.**

Здоровый образ жизни.



Для сохранения и восстановления здоровья недостаточно пассивного ожидания, когда природа рано или поздно сделает свое дело. Человек сам должен совершать какие-то действия. Для каждого же действия нужен мотив — осознанное побуждение, обуславливающее действие для удовлетворения какой-либо потребности человека. Совокупность мотивов — мотивация, в большей степени определяющая *modus vivendi* — образ жизни. Следовательно, для сохранения здоровья очень важна мотивация здорового образа жизни.

Занимайся спортом, будь здоровым. Бери от жизни только лучшее.

