



БУДЬ ЗДОРОВ БЕЗ АЛКОГОЛЯ!

(памятка для подростков)

*Пьянство – есть упражнение в безумии
Пифагор*

Алкоголь – это яд, оказывающий подавляющее действие на любую живую клетку, в первую очередь на клетки коры головного мозга.

- Недоокисленные продукты алкоголя до 15 суток задерживаются во внутренних органах (мозге, печени, сердце, желудке), и при повторном употреблении алкоголя возникает суммирующее действие. При употреблении 0,5 л. водки у подростка может наступить смерть.
- Алкоголь оказывает психотропное и токсическое действие на организм, вследствие чего эйфория и двигательная активность сменяются заторможенностью и нарастающим оглушением.
- В переходном возрасте алкоголь тормозит и угнетает правильное развитие органов, систем и функций, особенно интеллекта, творческих способностей, ослабляет память, затрудняет мыслительные операции, вызывает расстройство сна, утрачиваются уже развившиеся способности.
- Алкоголь формирует негативное поведение: замкнутость, отчужденность, раздражительность, агрессивность.
- Употребление алкоголя способствует воспалению слизистой оболочки желудка, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.
- У людей, употребляющих алкоголь в молодом возрасте, сосуды перекрываются холестериновыми отложениями, что приводит к инфаркту миокарда, внезапной остановке сердца.
- Алкоголь – легальный наркотик. Раннее приобщение к алкоголю быстрыми темпами формирует зависимость.

Содержательно и интересно проводи свой досуг:

- занимайся спортом;
- включи в программу оздоровления танцы;
- расширяй круг своих увлечений;
- развивай в себе творческие способности;
- читай, старайся получить больше знаний.

Веди здоровый образ жизни!



Осознай ценность своего здоровья!