**Курение отнимает жизнь!**

Табакокурение – одна из вреднейших привычек.

Курильщик сокращает свою жизнь на 6 лет.

Курение добавляет **болезни**. Все органы человеческого тела**страдают** от табака. Курильщики в 10-30 раз чаще **умирают** от таких болезней, как инфаркт, рак, язва желудка.

Для детей курение **в 2 раза опаснее**, чем для взрослых. Смертельная доза для взрослого человека содержится в одной пачке сигарет, если ее выкурить сразу, а для подростков полпачки. Иногда дети умирали **после 2-3 сигарет**, выкуренных подряд, от остановки сердца.

В табаке содержится **1200 ядовитых веществ**. Самый страшный из них никотин, который по своей ядовитости равен синильной кислоте - **смертельному яду**.

Ученые, долгое время изучавшие курящих и некурящих школьников, пришли к выводу, что у курильщиков плохая память, слабое физическое здоровье, неустойчивая психика, они медленно думают, плохо слышат. Даже внешне курильщики отличаются от некурящих: у них быстрее вянет кожа, сипнет голос, желтеют зубы.

Никотин по своим отравляющим свойствам близок к синильной кислоте, которая входит в состав химического оружия и вызывает кислородное голодание во всех тканях организма.

1. Твоя жизнь **укорачивается** вместе с тлеющей сигаретой ровно на столько, сколько времени ты наслаждаешься ее дымом.
2. Выкуривая пачку в день, ты тратишь в год на сигареты более 10 тысяч . рублей. На эти деньги можно было бы купить массу желанных вещей: одежду, гаджеты или накопить еще на более ценные вещи.
3. **Курение лишает** тебя способности нормально ощущать вкус пищи.
4. **Курение наносит тебе вред** всего за несколько секунд. Уже одна затяжка приводит к учащению пульса, повышению кровяного давления, увеличению содержания в крови окиси углерода и снижению уровня кислорода.
5. [По данным статистики](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking18.ru%2Fstatistika-kureniya-v-rossii%2F): каждый год от **курения гибнет больше людей, чем от** СПИДа, автомобильных аварий, авиационных катастроф, злоупотребления алкоголем и огнестрельных ранений, вместе взятых.
6. Курящий человек **производит неприятное впечатление.**Кому нравится видеть, как симпатичный подросток превращается в огнедышащего дракона?
7. Твои зубы потемнеют, [**кожа на лице**](https://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fwww.nosmoking18.ru%2Flitso-kurilshhika%2F) и  пальцы пожелтеют, а вокруг рта образуются морщины.
8. Твое дыхание станет **зловонным**,  а твоя одежда будет пахнуть застоявшимся табачным дымом.
9. Курение больше не считается чем-то модным или утонченным. На самом деле многие рассматривают это как вредную привычку***. Сегодня модно быть здоровым и бодрым!***



**Мамы и папы,
Бабушки и дедушки,
Юноши и девушки,
И даже малыши!

Мы хотим Вам предложить
Без куренья жизнь прожить.
Быть здоровым так легко:
Соки пить и молоко,

Заниматься физкультурой,
Музыкой, литературой,
Жить, мечтать, творить, любить
И, конечно, не курить.

Словно трубы не дымите,
Мы Вас просим: НЕ КУРИТЕ!!!**

**ЗАПОМНИ!**

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.

2. Силен тот, кто побеждает самого себя.

3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!

4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.

5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.

6. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!».

Будь здоров!!!



Подготовила воспитатель – педагог

Л.В.Степанова

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район с. Карманово ул. Октябрьская д.8 тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

Памятка для детей

«Табак курить – здоровью вредить!»



 Карманово

**Алкоголизм**

STOP!!!- Алкоголь! Если наша нация когда-нибудь вымрет, причиной тому станет алкоголь. Алкоголь содержится в алкогольных напитках, называется также этанолом, этиловым спиртом или просто спиртом. В среднем пиво содержит от 3% до 8% чистого алкоголя, вино — от 8% до 21%, крепкие спиртные напитки - от 40% до 50%. Несмотря на то, что процентное содержание алкоголя в разных напитках разное, обычно одна порция различных алкогольных напитков содержит примерно одинаковое количество чистого алкоголя: 330 мл пива, 110 - 150 мл вина и 40 мл крепкого алкоголя (водки) содержат около 15 мл (13 г) чистого алкоголя. Пьянство и алкоголизм невероятно помолодели, даже 8-9-летние дети с восторгом заявляют о том, что на праздник родители дали попробовать настоящее шампанское. А что будет потом?

Вещества, воздействующие на психику и поведение человека, называются психотропными. Алкоголь – сильное психотропное вещество. В малых количествах алкоголь, как известно, изменяет восприятие окружающего, заставляет радоваться и веселиться, однако в больших дозах он приводит к сильному угнетению головного мозга.

Постоянное потребление алкоголя (пьянство) приводит к тяжелой психологической и физической зависимости – алкоголизму.

Согласно статистике, большинство молодых мужчин, умерших от травм и отравлений, в момент смерти находились в состоянии алкогольного опьянения.

Помните, что далеко не все способны вовремя останавливаться, поэтому, если употребление небольших количеств неизбежно перетекает в большое застолье, лучше вообще отказаться от употребления алкоголя.

**Будьте внимательны к себе и своим близким! Вот первые признаки серьезной проблемы:**

• Желание много выпить и опьянеть

• Привычка снимать напряжение при возникновении любых проблем с помощью алкоголя.

• Изменение поведения при употреблении спиртного: человек становится агрессивным, шумным

• Человек не помнит, что с ним происходило, когда он выпивал.

• Прием спиртных напитков независимо от времени суток – утром, на работе, перед тем как сесть за руль автомобиля и т.д.

• Появление похмельного синдрома: человеку нужно выпить спиртного на следующий день утром, чтобы снять болезненные ощущения (головную боль, тошноту, слабость).

• Привычку выпивать начинают замечать окружающие

• Привычка выпивать ведет к проблемам на работе и дома.

**Советы для тех, кто решил сократить потребление алкоголя:**

* Избегайте компаний, в которых принято много пить.
* Всегда старайтесь контролировать количество выпитого алкоголя.
* Не стесняйтесь отказываться, если предлагают выпить.
* Научитесь расслабляться другими (безалкогольными) способами: заняться спортом или любым другим приятным делом. Если Вас серьезно беспокоят тревога и бессонница, обратитесь за советом к психотерапевту.

**Пиво – тоже алкогольный напиток!**



 Его постоянное употребление приводит к развитию пивного алкоголизма и появлению тех же проблем, что и в случае крепких алкогольных напитков.

Пиво быстро всасывается в кровь и переполняет кровеносное русло, заставляя сердце работать интенсивнее.

Это приводит к формированию «пивного сердца». Оно становится большим, но слабым, и дряблое со своими функциями «мотора» справляется с трудом. Впоследствии даже при небольших физических нагрузках возникает одышка. Злоупотребление пивом приводит к жировому перерождению печени. Доказано, что от цирроза печени чаще всего умирают именно любители пива. Известно, что в пиве содержится пектиновое вещество, по своим свойствам близкое к конопле, из которой производят наркотик. В пиве содержатся фитоэстрогены – растительные вещества, похожие на женские половые гормоны. Поэтому у мужчин, злоупотребляющих пивом, они могут вызвать появление женоподобных признаков. Калорийность пива – причина нарушения обмена веществ: «нагрузившись» пивом человек не чувствует голода, пищевые центры удовлетворены, но организм полноценного питания не получает. Кроме того, из организма «вымываются» витамины и другие ценные вещества.

 **ВНИМАНИЕ!**При продолжении чрезмерного употребления спиртного развивается тяжелое заболевание – алкоголизм.Эта болезнь требует обращения к врачу-наркологу.

Подготовила воспитатель – педагог

Л.В.Степанова

**Смоленское областное государственное бюджетное учреждение «Гагаринский социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Яуза»(СОГБУ СРЦН «Яуза»)**

215047 Смоленская область, Гагаринский район с. Карманово ул. Октябрьская д.8 тел. 8-(48135) 7-78-59, тел./факс 8(48135) 7-79-23

|  |
| --- |
|  |

Памятка для детей

**«Вред алкоголя»**



 Карманово