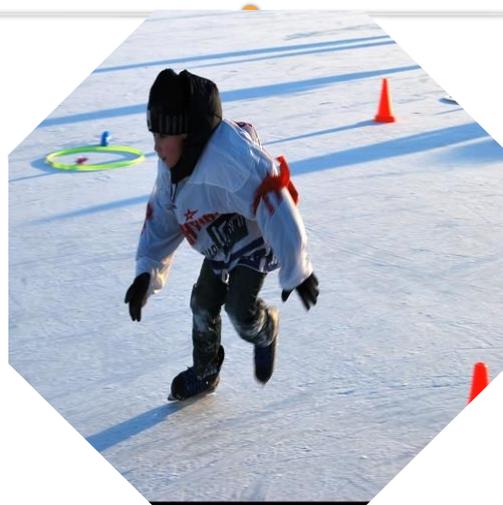


**МАУ г. Нижневартовска «СШОР «Самотлор»**

# **Стремись к здоровому образу жизни**

**информация к размышлению  
для детей, подростков и молодежи**

**12+**



**2021**

## Цель

формирование представлений о здоровье, как важнейшей составляющей человеческого благополучия, здоровом образе жизни, как способе сохранения и укрепления здоровья; воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих; профилактика наркомании, алкоголизма, табакокурения.

## Здоровое детство – путь к успеху!



# Вредные привычки, разрушающие здоровый образ жизни

Алкоголизм

Токсикомания

Наркомания

Табакокурение

# Мы выбираем СПОРТ



# Юные хоккеисты познают ЗОЖ



**Спорт и ЗОЖ –  
едины**



**В детстве не научишься –  
всю жизнь промучишься!**



# Мы – против вредных привычек!



**А что  
ждёт  
вас?**



# Аргументы и факты



В настоящее время злоупотребление алкоголем, наркотиками и другими психоактивными веществами приняло характер эпидемии.

По данным Всемирной организации здравоохранения, количество больных с заболеваниями, вызванными приемом различных психоактивных веществ, исключая курильщиков табака, составляет более 500 млн. человек.

Все большее распространение наркомании наблюдается в подростковой среде. Средний возраст употребления наркотиков – 13 лет. Уровень заболеваемости наркоманией среди подростков в 2.5 раза выше, чем среди взрослых.



# **Алкоголь – наркотик, подрывающий здоровье человека!**

- Алкоголь, как наркотический яд в любых дозах наносит человеку огромный вред: отравляя и разрушая организм, он сокращает жизнь человека в среднем на 20 лет
- Ученые подтверждают, что алкоголь уносит больше жертв, чем самые страшные эпидемии.
- Алкоголь является мощнейшим фактором роста уровня всех преступлений, а особенно убийств и самоубийств. Самоубийства среди пьющих случаются в 80 раз чаще, чем среди трезвенников.



# Алкоголь – прежде всего, удар по мозгам!

- Нет такого органа в человеческом организме, который бы не разрушался под воздействием алкоголя. Но больше всех страдает мозг. Если концентрацию алкоголя в крови принять за единицу, то в спинномозговой жидкости она будет – 1.5, а в головном мозге – 1.75.
- Этанол (содержащийся в алкоголе) – хороший растворитель – наносит мозговым клеткам токсический удар, от которого они массово гибнут. Таким образом, после приема кружки пива, стакана вина или 100 г. водки в головном мозге остается целое кладбище убитых нейронов, которые организм вынужден выводить через мочеполовую систему в городскую канализацию.

# **ПИВО - опаснейшая алкогольная смесь!**



- Не водка и не самогон, а именно пиво является теперь «национальным пойлом» для нашего народа. Благодаря его агрессивной пропаганде всеми средствами массовой информации увеличивающиеся с каждым годом объемы продаж этого наркотического зелья делают свое дело: пеннистая одурманивающая смесь затягивает в свой плен все новые и новые поколения.
- Армия пивных наркоманов постоянно пополняется, и что самое страшное – молодеет. Молодые люди, не зная всей правды о пиве, легкомысленно соблазняются рекламой и дурным примером своих ровесников. Получая первую дозу этого наркотического вещества, они почему-то думают, будто преодолевают какой-то радостный рубеж в своей жизни. На самом деле они вступают на порог пивной наркомании: пиво – самый доступный легальный наркотик. Именно потребление пива является первопричиной искалеченных судеб миллионов наших соотечественников.
- Прикрываясь слабой концентрацией алкоголя в пиве и пользуясь отсутствием какой-либо законодательной защиты населения от спаивания, пивоторговцы на глазах у родителей превращают трезвых детей в пьющую молодежь и родителей – в пьяниц.



# Говорят врачи-патологоанатомы

Вскрытие черепа любого «культурно» и «умеренно» пьющего человека, показывает:

- «изменения в лобных долях мозга видны даже без микроскопа, извилины сглажены, атрофированы, множество мелких кровоизлияний. Под микроскопом видны пустоты, заполненные серозной жидкостью. Кора мозга напоминает землю, после того, как на нее сбросили бомбы – вся в воронках. Здесь каждая выпивка оставила свой след...».
- «Сморщенный мозг», уменьшенный в объеме, вся поверхность коры которого в микрорубцах, микроразрывах, выпадках структур.
- В случае, если смерть наступила внезапно – ярко выраженный отек мозговых оболочек и вещества головного мозга. Таков результат систематической интоксикации алкоголем и продуктами его распада.

# Выстрел прямо в сердце!

- *Этиловый спирт* (содержащийся в алкоголе) – вызывает поражение сердечно-сосудистой системы, в том числе в виде алкогольной гипертонии и поражения миокарда. На электрокардиограммах людей, отравляющих себя спиртными изделиями, замечаются значительные изменения. Обычными становятся перебои в сердечной деятельности (аритмия).
- Коварство воздействия алкоголя на сердечно-сосудистую систему еще и в том, что организм молодого человека обладает значительным, приблизительно 10-кратным запасом капилляров, поэтому в молодости нарушения кровоснабжения появляются не так явно, как в более поздние годы. Однако с возрастом запас капилляров исчерпывается, и становится более ощутимыми последствия употребления алкоголя в молодости.

# Легкий способ угробить желудок!

- При приеме внутрь этанолосодержащей жидкости в первую очередь страдает пищевод и желудок. И чем больше концентрация яда в этой жидкости, тем тяжелее повреждение.
- Этанол вызывает ожог стенок пищевода и желудка. При этом на стенках образуется белый налет, аналогичный белку сваренного яйца. Для восстановления омертвевшей ткани требуется значительное время. Даже от небольших доз этилового спирта раздражаются железы, расположенные в стенках желудка и вырабатывающие желудочный сок. Сначала они выделяют слишком много слизи, а затем истощаются и атрофируются.
- Пищеварение в желудке становится неполноценным, пища застаивается или, непереваренная поступает в кишечник. Возникает гастрит, который, если не устранить его причину и серьезно не лечить, может перейти в рак желудка.

# ... и заработать диабет!!!

- Этанол подавляет выделение пищеварительных ферментов поджелудочной железы, что препятствует расщеплению питательных веществ на молекулы, пригодные для питания клеток организма.
- Повреждая клетки внутренней поверхности желудка и поджелудочной железы, этанол угнетает процесс всасывания питательных веществ, а перенос некоторых веществ в кровь вообще делает невозможным. Из-за гибели особых клеток, расположенных в поджелудочной железе и вырабатывающих инсулин, развивается сахарный диабет. Плохое пищеварение, резкие боли в животе – это признаки панкреатита, воспаления поджелудочной железы.
- Панкреатит и диабет на почве алкоголя – явления, как правило, необратимые, из-за чего люди обречены на постоянные боли и недомогания.

# Деградация личности

- При употреблении спиртосодержащих жидкостей развивается не просто скоропроходящие неправильности характера, а глубокие и устойчивые его изменения. Рано ослабевает сила воли, мысли теряют глубину и обходят трудности, вместо того чтобы их разрешать. Круг интересов сужается и остается одно единственное желание – «немножко выпить».
- Чем дальше пьет человек, тем сильнее страдает его нравственность. А падение нравственности сказывается в потере стыда. Это справедливо подметил Л.Н.Толстой: «Не во вкусе, не в удовольствии, не в развлечении, не в веселье лежит причина всемирного распространения гашиша, опиума, вина, табака, а только в потребности скрыть от себя указания совести».
- Даже при редко допускающихся приемах алкоголя человек незаметно для самого себя нравственно опускается.

# Деградация личности

# ... СМЕРТЕЛЬНЫЙ ИСХОД !!!!!

- Как и любой другой яд, этанол, принятый в определенной дозе, приводит к смертельному исходу. Путем многочисленных экспериментов устанавливается наименьшее количество яда (из расчета на килограмм веса тела), которое необходимо для отравления и гибели животного – так называемый токсический эквивалент.
- Из наблюдений за отравлениями алкоголем выведен его токсический эквивалент и для человека. Он равен 7-8 г. Для человека весом 64 кг. смертельная доза будет равна 500 г. чистого спирта. Если сделать подсчет для 40-градусной водки, то окажется, что смертельная доза равняется 1200 г.
- При поступлении в организм смертельной дозы температура тела снижается на 3-4 градуса; смерть наступает через 12-40 часов.
- Для детей смертельная доза алкоголя при расчете на 1 кг. массы тела в 4-5 раз меньше.

ДУМАЙ О БУДУЩЕМ.



О БУДУЩЕМ РЕБЕНКЕ.

# На пороге генетической смерти!

# На пороге генетической смерти!

- Алкоголь – жестокий социальный яд, поскольку ведёт народы, его потребляющие, к вырождению. По-существу и масштабам людские потери нашего народа от потребления алкоголя, особенно за счет появления людей с дефектами умственного и физического развития, подобны военным потерям. Коренное отличие от последних лишь в том, что если после любой войны страна могла восстановить свои силы полноценными новыми поколениями, то ущерб от алкоголизации страны невосполним.
- И единственным способом прекратить этот процесс является полное исключение алкоголя из жизни общества. Уничтожение генофонда – слишком дорогая цена сомнительному «удовольствию» от употребления алкоголя.
- В условиях вымирания нации каждая девушка призвана не только быть примером для подражания в нравственном отношении, но и прививать трезвенное мировоззрение своему будущему мужу. Проявив заботу о своей собственной будущей семье, она не должна допускать употребления алкоголя парнями. А тех, кто уже счел «нормой» время от времени «культурно» отравлять себя какими-либо растворами этилового спирта, именно она может и должна вернуть к сознательно трезвой жизни!



Остановись! Подумай!



# СТРЕМИСЬ К ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

