

ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ. ВРЕД КУРЕНИЯ. ВРЕД АЛКОГОЛЯ И ДРУГИХ НАРКОТИЧЕСКИХ ВЕЩЕСТВ

Укрепление и сохранение здоровья зависит не только от соблюдения режима дня, правильного питания, закаливания. В жизни нередко человек совершает действия, которые ухудшают его здоровье, приводят к заболеваниям основных органов: сердца, легких, печени, почек. Пристрастие к таким действиям часто называют **вредными привычками**.

Курение – форма самоотравления. Зависимость от него развивается быстро и незаметно. Установлено, что 75 % тех, кто начал курить, становятся зависимыми от курения людьми.

Основной яд, который попадает в кровь человека при курении – никотин. Курение вызывает много тяжелых заболеваний. Основные из них – рак легких, бронхит, поражение сосудов сердца, язва желудка и т. д.

Курящий человек становится раздражительным, неуживчивым.

При выкуривании человеком в день 20–25 папирос в организм через легкие вводится около 1 миллиграмма никотина, то есть полная смертельная доза.

Однако смерть не наступает, так как яд в организм вводится постепенно, малыми дозами.

Организм привыкает защищаться от яда, и поэтому острого отравления не наступает.

Если выкуривается много сигарет подряд, наступает тяжелое отравление.

Курение наносит огромный вред не только организму курильщика, но и организму окружающих его людей. В окружающую среду уходит 50 % табачного дыма, который вдыхают люди, находящиеся в одном помещении с курильщиком. Это явление называется **пассивным курением**.

При пассивном курении некурящий человек нередко страдает больше, чем курящий.

Некурящие люди, вынужденные находиться в одной комнате с курящими, быстро утомляются, у них снижается работоспособность, ухудшается здоровье.

Алкоголь – опасное заболевание, развивающееся при систематическом употреблении алкогольных напитков.

Алкоголь в организме ослабляет процессы торможения в центральной нервной системе и ведет к утрате таких качеств, как самообладание, самоконтроль, осторожность и т. п.

Алкоголь заметно снижает умственную и физическую работоспособность, остроту зрения, ухудшает координацию движения, что нередко ведет к дорожно-транспортным происшествиям, тяжелым травмам и несчастным случаям.

Алкоголизм ослабляет умственные способности: снижается сообразительность, развивается забывчивость, неспособность сосредоточиться на чем-либо, кроме мыслей о спиртном. Нередко возникает подавленность, злобность. Одной из причин употребления алкоголя является неверное представление о нем как о приятном и даже полезном напитке. Ошибочное мнение в том, что алкоголь прибавляет силы и снижает утомление, часто приводит человека к употреблению алкогольных напитков. Опьяняя человека, он притупляет чувство усталости, создает впечатление прилива сил.

И табак, и алкоголь относятся к группе веществ, которые называются наркотиками.

Наркотики – это такие вещества, которые оказывают особое действие на нервную систему, весь организм человека, определяют его психическое состояние и настроение.

Наиболее распространенными являются наркотики, которые изготавливаются из мака и конопли. Раньше они применялись как сильные обезболивающие средства в медицине.

При постоянном употреблении наркотиков развивается болезнь, которая называется **наркоманией**. При наркомании психическое состояние человека полностью зависит от дозы и регулярности приема наркотика. Если больной не принимает своевременно наркотики, возникает мучительное состояние, которое сопровождается сильными болями.

ЗАПОМНИТЕ: регулярный прием наркотиков ведет к разрушению нервной системы, печени, сердца, других внутренних органов. Поэтому продолжительность жизни наркоманов на 20–30 лет короче, чем у обычных людей.

Все без исключения дети должны соблюдать определенные требования в отношении своего здоровья и придерживаться ряда правил.

Правило 1. Дети не должны курить – курение вредно для здоровья. Вдыхание чужого дыма – пассивное курение. Детям следует попросить курящих взрослых не курить или отойти от них подальше.

Правило 2. Детям не следует пробовать алкогольные напитки, потому что алкоголь вреден для здоровья.

Правило 3. Всегда говори «нет» и уходи, если кто-то предложит тебе попробовать наркотик. Наркотики запрещены законом. Наркотики опасны для здоровья и жизни.