



### Отказ от вредных привычек и положительные последствия для здоровья:

Все вышеперечисленные пагубные привычки отрицательно влияют на организм, ухудшают здоровье и подрывают иммунитет. Отказ от вредных привычек имеет следующие положительные последствия:

Вес придет в норму. Если вы перейдете на правильное питание, автоматически улучшится метаболизм. Также нормализуется работа желудочно-кишечного тракта.

При отказе от алкоголя улучшится состав крови, так как печень сможет работать в полную силу и полноценно фильтровать кровь. Нормализуется уровень артериального давления.

Если бросить курить, постепенно очистятся легкие, пройдет кашель, снизится частота заболеваний простудного характера. Риск развития инсульта или инфаркта снизится до минимума. Самочувствие станет отличным, по утрам вы будете просыпаться бодрым и полным сил.

При отказе от наркотических средств жизнь изменится кардинально. Питание головного мозга нормализуется, пройдут головные боли, агрессия, боли в мышцах, наладятся отношения в семье, нормализуется настроение, жизнь вновь приобретет яркие краски.

### Три шага к отказу от вредных привычек

Условно весь период борьбы можно разделить на три этапа:

**Первый** этап – это непосредственный отказ от пагубной привычки, принятие решения.

**Второй** – этап «ломки». К сожалению, это неизбежный этап, независимо от того, о какой именно привычке идет речь. Если есть чувство, что вы вот-вот сорветесь – лучше обратиться к специалистам.

**Третий** этап – восстановление здоровья. Следует понимать, что сразу при отказе от сигарет, алкоголя или наркотиков положительный эффект будет замечен не сразу, на это нужно время. Потребуется от 1 месяца до 1 года для того, чтобы вывести все продукты распада из организма.



**Скажи вредным привычкам - НЕТ !**

ТОГБОУ «Горельская школа интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

### Опасные привычки



Наш адрес: 392504, Тамбовская область, Тамбовский р-н, с.Горелое, ул. Заводская, д.1  
Телефон: (84752)-616-132  
e-mail: gchi@obraz.tambov.gov.ru  
Адрес сайта: <https://shkolainternatgorelskaya-r68.gosweb.gosuslugi.ru/>

# Влияние вредных привычек

## Влияние курения на организм подростка

О вреде курения школьников написано и снято немало. Приняты законы, которые работают неэффективно. Количество курящей молодежи меньше не становится, несмотря на принимаемые меры. Согласно статистике, в нашей стране и за рубежом, уже к 14-15 годам больше половины школьников пробуют курить и примерно треть из них «подсаживаются» на сигареты.

Особо опасно курение школьников потому, что полное формирование организма заканчивается к 20 годам. Никотиновая зависимость у школьников развивается очень быстро, через 2-3 месяца. В подростковом возрасте идет активное деление всех клеток, начинают «работать» половые железы, идут «в рост» мышцы, кости и связки, увеличивается количество нервных связей, перестраиваются железы внутренней секреции – проходит полная перестройка организма.

## КУРЕНИЕ -

## враг твоему здоровью!

### ОКАЗЫВАЕТСЯ

Люди начавшие курить до 15 летнего возраста:

- Умирают от рака лёгких в 5 раз чаще
- В 13 раз чаще болеют стенокардией
- В 12 раз инфарктом миокарда
- В 10 раз язвой желудка
- В 30 раз раком лёгких

Нет такого органа, который бы не поражался табаком!.



## Алкоголь – это яд.



Проникнув в организм, **алкоголь** становится очень вредным для организма. Когда он проникает в нервную систему, он замедляет реакцию, управляет нашим поведением, настроением.

**Алкоголь** поражает не только нервную систему, но и сердце.

Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступает смерть.

## Влияние алкоголя на организм подростка

Употребление алкоголя ребенком очень быстро набирает обороты к развитию алкоголизма. И чтоб пристрастие превратилось в привычку необходимо лишь пару месяцев. Обуславливается это тем, что токсины влияют на головной мозг и соседние органы. Это приводит к их поражению и разрушению. Далее следуют психологические расстройства и физические отклонения.

После первого употребления спирта, он моментально поступает в кровь и мозг. Своим воздействием давит на рецепторы, которые и отвечают за человеческие зависимости. Таким образом, и появляется привыкание.

Взрослые печень и почки готовы расщеплять алкоголь и бороться с интоксикацией, чело не скажешь о детском организме. Эти органы еще не полностью сформированы и не готовы к такой нагрузке. Поэтому спирт перерабатывается очень медленно, отравляя токсинами весь организм. Если ребенок попробовал спиртное – проблема уже началась.

## Влияние наркотиков на организм подростка

Влияние наркотиков на организм подростка в разы сильнее, чем на взрослого человека. Ведь организм ребенка 12-15 лет на пике развития.

В первую очередь страдает мозг — подросток со временем утрачивает интеллектуальные способности, у него ухудшается память. Постоянный приём наркотиков приводит к хроническому отравлению организма в целом, при этом падает иммунитет, замедляются рост и развитие, нарушается работа центральной нервной системы.

Самое страшное во влиянии наркотиков на подростка — изменение психики и эмоциональной сферы. Ребёнок в таком возрасте в принципе подвержен частым стрессам: происходит смена гормонального фона, меняется внешность, только формируется социальный статус. Наркотики усугубляют и без того сложный период: меняются восприятие мира, ценности, отношение к себе и окружающим, появляются агрессия, злость, начинаются проблемы во взаимоотношениях в семье, школе, с друзьями. Подросток, принимающий наркотики, становится неуправляемым. Чтобы приобрести наркотики, он может начать подворовывать даже у близких, грабить прохожих, или начать продавать наркотические вещества сверстникам.



## О наркотиках



*Наркотики – это вещества, которые:*

- способны вызывать эйфорию (приподнятое настроение);
- способны вызывать зависимость (психическую или физическую);
- наносит существенный вред, приносимый психическому и физическому здоровью регулярно употребляющих их;
- создают опасность широкого распространения этих веществ среди населения;