

А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

Занимайся спортом!

Занятия спортом улучшают работу всех органов человека, люди становятся здоровее и крепче. Развиваются такие качества, как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.



Играй!

Геоке́шинг – знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.

Мафия – командная ролевая игра с детективным сюжетом, которая пользуется популярностью во всем мире.

Найди свое хобби!

Фингербординг – катание на миниатюрной копии скейтборда пальцами на всех домашних поверхностях.

Граффити – уличное раскрашивание стен аэрозольным баллончиком.

Танцуй!

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.

Люби!

На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище. Это отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время – посещать развлекательные центры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей,
подростков и их родителей
(круглосуточно)
8-800-2000-122



Бюджетное учреждение
Ханты-Мансийского автономного округа –
Югры «Методический центр развития
социального обслуживания»

**ОСТОРОЖНО,
АЛКОГОЛЬ!**



Памятка
для подростков
12+

Сургут
2015

ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

Алкоголизм – это болезнь, которая возникает при регулярном употреблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.

ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

- ! Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России: через 15 лет погибнут около 11 миллионов жителей страны; смертность от алкогольных отравлений – самая высокая в мире.
- ! Привыкание к алкоголю у молодых в 4–5 раз короче, чем у взрослых.
- ! Алкоголь влияет на потомство – более 50 000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА!

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушался алкоголем.

Сердце. Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевая ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

Мозг. При употреблении алкоголя навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

Печень. От алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром. Начинается жировое перерождение печени, за ним приходит цирроз, за ним рак.

Желудок. Попадая в желудок, алкоголь агрессивно разрушает слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

Алкоголь снимает стресс

Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркоз, выход из которого тяжелее самого стресса.

Алкоголь улучшает сон

Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

Алкоголь помогает при усталости

Неправда. Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.

Алкоголь улучшает творческие способности

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

Пиво и вино полезны для здоровья

Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.