

ДОРОГИЕ РЕБЯТА!

Сегодня наш разговор пойдет об алкоголе

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%, а 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.

Распространенность.

Алкогольные напитки являются наиболее часто употребляемым видом психоактивных веществ в нашей стране. Подростки не только употребляют алкоголь, но и злоупотребляют им.

Эффекты. Эффект алкоголя зависит от содержания алкоголя в крови. Реакция людей на алкоголь зависит от разных факторов:

(1) наличие пищи в желудке замедляет попадание алкоголя в кровеносную систему, а газированные напитки ускоряют.

(2) одинаковое количество алкоголя обычно более сильно действует на девушек, чем на юношей.

(3) тело и мозг подростков более чувствительны к алкоголю, чем у взрослых.

Координация движений и способность принимать правильные решения нарушаются даже от небольшого количества алкоголя. Алкоголь «повинен» в большинстве дорожно-транспортных происшествий.

Употребление алкоголя беременными женщинами ведет к внутриутробным дефектам плода и новорожденных. У много и давно пьющих людей могут появиться провалы в памяти, которые длятся от нескольких часов до нескольких дней, во время которых они разговаривают и ведут себя нормально, но не помнят, где были, что делали.

Психологические эффекты длительного употребления алкоголя ведут к депрессии, угрызениям совести, сниженной самооценке, неспособности контролировать свой гнев и другим изменениям личности, к социальной изоляции (потере друзей, семьи, работы) и смене образа жизни.

Вероятность развития зависимости. Молодые люди, у которых есть предрасположенность к алкоголизму, могут «спиться» (заболеть алкоголизмом) за период от 6 месяцев до 3 лет, т.е. очень быстро. Взрослые «спиваются» на протяжении значительно более длительного периода — до 10 лет и более.

ЗАПОМНИ !

➡ **Алкоголь не придает силы, а затормаживает человека. Он относится к классу веществ, угнетающих работу нервной системы. Угнетающие вещества**

действуют так, что рефлексы не срабатывают быстро и эффективно.

➡ *Когда люди много пьют, они теряют над собой контроль, злятся, ввязываются в драки. Большая часть всех убийств связана с употреблением алкоголя. Кроме того, когда люди выпивают, они часто совершают поступки, которых впоследствии стыдятся.*

➡ *Употребление алкоголя является главной причиной смертности среди подростков и молодежи в возрасте 15-24 лет.*

➡ *Алкоголь всасывается в кровь непосредственно внутренней поверхностью желудка. Он не переваривается в желудке, как пища.*

➡ *Алкоголем можно отравиться и умереть от отравления. К сожалению, некоторые люди умирали, пытаясь выпить как можно больше, например, на спор.*

➡ *Алкоголь нарушает способность ясно мыслить и принимать правильные решения.*

➡ *По статистике, от последствий употребления алкоголя умирает в несколько раз больше людей, чем от наркотиков.*

ШКОЛЬНИК, ПОМНИ! НИКОТИН УБИВАЕТ КЛЕТКИ ТВОЕГО ОРГАНИЗМА!

При поступлении в организм окиси углерода развивается кислородное голодание за счет того, что угарный газ легче соединяется с гемоглобином, чем кислород, и доставляется с кровью ко всем органам и тканям человека.

Продукты сухой перегонки табака содержат деготь, смолы и вещества, способствующие

возникновению злокачественных опухолей.

Рак у курящих людей возникает в 20 раз чаще, чем у некурящих.

Очень часто курение ведет к развитию хронического бронхита, сопровождающегося постоянным кашлем, иногда наблюдаются явления бронхиальной астмы.

От веществ, содержащихся в табачном дыму, страдает также пищеварительный тракт, в первую очередь зубы и слизистая оболочка рта. Никотин увеличивает

выделение желудочного сока, что вызывает ноющие боли под ложечкой, тошноту и рвоту.

У курильщиков чаще развивается стенокардия за счет спазма коронарных сосудов, питающих мышцу сердца. Инфаркт миокарда встречается в 3 раза чаще, чем у некурящих.

Курящие подвергают опасности не только себя, но и окружающих людей. В организме некурящих людей после пребывания в накуреном помещении определяется значительная концентрация никотина. Это и есть пассивное курение.

НАРКОТИК:

стоит ли доверять ему?



Часто говорят, что:

"Наркотики употребляют сильные и талантливые люди".

Факт:

Все они даже если и были такими, то очень скоро изменились, причем все примерно одинаково.

"Наркотик делает человека свободным".

Факт:

Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей жизни.

"Наркотики бывают "всерьез" и "не всерьез" — всегда можно отказаться"

Факт:

Отказаться можно только один раз — первый.

"Наркотики как приключенческий роман — избавляют от обыденности

жизни" Факт:

Это совершенно верно, но, к сожалению, часто вместе с жизнью.

"Наркотики помогают решать жизненные проблемы".

Факт:

Вряд ли можно назвать решением подход «чего не вижу, того нет», а именно так и относятся к жизни наркоманы.

Наверняка ты многое уже знаешь о наркотиках. Возможно, кто-то из твоих друзей или знакомых пробовал их или знаком с теми, кто пробовал.

Рассказы о впечатлениях от приема наркотиков могут быть самыми разными, все зависит от человека и ситуации.

Знай, что часто человек, рискнувший попробовать наркотики, сделал это не от большого ума, а от нехватки силы воли. И восторженные восклицания окружающих служат ему оправданием собственной глупости.

Кроме того, наркотики — это товар, и товар очень дорогой, а, как известно, реклама — двигатель торговли.

Возможно, ты слышал от кого-то, что наркотики бывают "легкие" и "тяжелые". Между рогаткой и револьвером громадная разница, но убить при желании можно и из того и из другого, главное прицелиться. Наркотик бьет без промаха.

Мы часто верим только тому, что видим и знаем сами. Беды, приносимые наркотиками, видны только изнутри, да и то, должно пройти время.

Учиться все-таки лучше не на своих ошибках.

Приходи к нам, и мы постараемся тебе помочь.