**Памятка**

[**о вреде алкоголя**](http://www.vladokb.ru/budte-zdorovy/331-o-vrede-alkogolya.html)

О том, что алкоголь вреден не только для физического, но и для психического здоровья, знает каждый взрослый и ребенок.

Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения. При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм.

**Но главная проблема состоит в том, что большая часть алкогольной продукции, выпускаемой негосударственными предприятиями, содержит большое количество ядовитых веществ. Недоброкачественная продукция нередко приводит к отравлениям и даже смертям.**

Не исключается наличие в алкогольных напитках канцерогенных веществ. Являясь хорошим растворителем, алкоголь помогает их проникновению в организм. У злоупотребляющих алкоголем, особенно в молодом возрасте, риск развития рака полости рта в 10 раз выше, а если они еще и курят, то в 15 раз выше по сравнению с непьющими. Как уже говорилось, алкоголь губительно действует на клетки головного мозга (в том числе и на клетки, регулирующие деятельность половой системы) и на половые центры, расположенные в спинном мозге. Одновременно ослабевает деятельность молочных желез, а в дальнейшем она может и прекратиться. Ученые выявили здоровые половые железы только у половины обследованных ими хронически больных алкоголизмом.

Основным действующим началом опьянения любого напитка являлся алкоголь – этиловый, или винный, спирт. Принятый внутрь он через 5 – 10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму. Алкоголь – яд для любой живой клетки. Проникнув в организм алкоголь, очень скоро расстраивает работу тканей и органов. Быстро сгорая, он отнимает у них кислород и воду. Клетки сморщиваются, деятельность их затрудняется. Под действием алкоголя нарушается чуть ли не все физиологические процессы в организме, а это может привести к тяжелым заболеваниям. Перерождается ткань печени, почек, сердца, сосудов и т.д. Быстрее и губительнее всего алкоголь действует на клетки головного мозга, при этом, в первую очередь, страдают высшие отделы мозга. Быстро доставленный потоками крови к головному мозгу, алкоголь проникает в нервные клетки, при этом разрушается, в результате чего связь между различными отделами мозга расстраивается.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. Сначала они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека. Ученые выяснили, что под влиянием спиртных напитков в коре больших полушарий головного мозга в след за усиливающемся возбуждением наступает резкое ослабление процессов торможения. Кора перестает контролировать работу низших, так называемых подкорковых отделов мозга. Вот почему опьяневший человек как бы теряет контроль над собой и критическое отношение к своему поведению, утрачивая сдержанность и скромность, он говорит и делает то, чего не сказал и не сделал бы в трезвом состоянии.

**То, что мы в быту благодушно называем опьянением в сущности есть не что иное, как острое отравление алкоголем, со всеми вытекающими отсюда последствиями.**

Алкоголизм – это хроническое (неизлечимое), прогрессирующее, смертельное заболевание, затрагивающее и разрушающее все сферы человеческой жизни – тело, психику, душу и социальную жизнь человека.

**"Самое главное - это здоровье".** Как часто люди слышат эту фразу. Здоровый образ жизни помогает сохранить и укрепить его. Тем не менее, курение, алкоголь являются частью повседневной жизни. Особенно серьезный вред они причиняют молодому, формирующемуся организму. Альтернативой вредным привычкам может стать спорт.

Люди, регулярно занимающиеся спортом, более успешны в своей карьере, меньше подвержены болезням, стрессам и депрессиям, дольше живут и воспринимаются людьми как более счастливые. Умеренные физические нагрузки закаляют тело и помогают сохранить здоровье. В семьях, где родители ведут здоровый образ жизни дети растут активными, сами охотно занимаются в различных секциях, общаются с благополучным окружением. Спорт как альтернатива вредным привычкам эффективен в любом возрасте. Победы и спортивные достижения формируют здоровую самооценку, позволяя реализовать себя. Даже если человек уже подвержен пагубному влиянию алкоголя, курения или наркотиков, то спорт сможет помочь ему в стремлении избавиться от них. Регулярные физические упражнения в некотором роде помогут скорректировать нанесенный здоровью вред. Занятие спортом является хорошей психологической разгрузкой, заменяя тем самым аналогичное действие курения и употребления алкоголя. Постепенная смена круга общения снизит число раздражающих факторов, мешающих избавиться от вредных привычек. Взрослому человеку спорт может лишь помочь в его стремлении изменить свой образ жизни. Как лекарство он будет действовать только в дополнении к силе воли самого человека.

**Рецепты здоровья**

**Первый рецепт здоровья**– это прогулки, занятия спортом, творческая деятельность, посещение культурно-массовых мероприятий, походы, путешествия и т. д.

**Второй рецепт здоровья** – двигательная активность. Двигательная активность благотворно влияет на становление и развитие всех функций центральной нервной системы: силу, подвижность и уравновешенность нервных процессов.

**Третий рецепт здоровья** – умение правильно одеваться с учетом температурного режима, в котором вы будете находиться.

**Четвертый рецепт здоровья** – рациональное питание.

Нужно соблюдать режим питания. Режим – это регулярность чередования приемов пищи. **Необходимо полностью отказаться от употребления спиртных напитков.**

**Пятый рецепт здоровья** – закаливание.

**Шестой рецепт здоровья** – полноценный сон.

Однако ученые бьют тревогу – с каждым годом число людей, которые по ночам не могут уснуть, растет! Поэтому я хочу дать вам несколько советов для того, чтобы вы быстро засыпали и хорошо отдохнули за ночь.

Придя домой после напряженного дня, съешьте легкий ужин. Всем известно, что плотный ужин помешает сну, и вы проворочаетесь всю ночь. После ужина должно пройти не менее 3-х ч, прежде чем вы ляжете спать.

Ни в коем случае не пейте тонизирующие напитки (чай, кофе, апельсиновый сок), поскольку они действуют возбуждающе на нервную систему.

После ужина займитесь любимым делом, хотя бы полчаса. Посмотрите телевизор, почитайте книгу, послушайте музыку и просто расслабьтесь. Найдите возможность прогуляться на свежем воздухе 15-20 минут

Ложиться спать желательно не позднее 22 ч.

**Берегите себя и своих близких!**