Здоровый образ жизни – это совокупность действий и поступков человека, которые направлены на сохранение его духовного и физического здоровья.

«Злые» разрушители здоровья – алкоголь, табак, наркотики.

**Алкоголизм.** Злоупотребление спиртными напитками приводит к расстройству деятельности сердечно – сосудистой системы, почек, печени, желудка, кишечника, психики. Пьянство укорачивает жизнь на 15-20 лет. Под влиянием алкоголя происходят глубокие изменения в половой системе женщин и мужчин. Под влиянием алкоголя у 43 % мужчин было установлено ослабление половой функции. Пьющая женщина- это страшно. Она более несдержанна, развязна, чем мужчина, более агрессивна, цинична. Если пьянство отца приводит к рождению умственно отсталых или не вполне полноценных детей, то пьянство матери, и тем более во время беременности, ведет к рождению детей- инвалидов, не способных к нормальному умственному и физическому развитию, к труду и нередко умирающих  в первые месяцы жизни.

**Наркомания и токсикомания.**

Наркомания- это болезненное влечение к употреблению некоторых лекарств, веществ, парализующих центральную нервную систему. Это опий, гашиш, снотворные средства, стимуляторы центральной нервной системы. В чем вред наркомании ?

1.организм начинает разрушаться, сгорают нервные клетки, снижаются защитные реакции организма, человек подвержен заболеваниям. Наркотики вызывают предраковые процессы в легких, атрофию мозга, разрушает кровь.

2.идет общая деградация личности в 15-20 раз быстрее, чем от алкоголя.

3.наркоманы- потенциальные преступники( стремясь получить свою дозу наркотика, часто прибегают к насилию, преступлению).

Наркоманов преследуют навязчивые идеи, чрезмерная раздражительность. Часто наркоманы прибегают к попытке покончить с собой. Проявлением токсикомании подростков является увлечение вдыханием паров различных химикатов: клея, бензина, ацетона, красок и других средств бытовой химии. Известно, что продолжительное нюханье может вызвать красочные галлюцинации. При передозировке возникают устрашающие видения, спасаясь от которых нюхальщик может, например, выпасть в окно. Токсические вещества воздействуют на мозг, нервные клетки которого погибают. В короткие сроки может развиться слабоумие.

**Курение.**

У еще неокрепшего молодого организма быстрее, чем у взрослого формируется непреодолимое влечение к наркотизации организма в любых формах: курение, употребление алкоголя и наркотиков. Некоторые люди оправдывают курение тем, что оно не дает им полнеть. Но ведь есть более эффективные и безопасные методы: уменьшение количества потребляемой пищи, занятия физической культурой, различные диеты и тд.

Воздух, которым дышат сегодня люди, засорен пылью, выхлопными газами..А курильщики поглощают еще сигаретный дым, никотин и другие яды табака. Курение оказывает резко отрицательное влияние на все жизненно важные процессы в организме. Быстрее развивается утомляемость, ослабевает память, нарастает раздражительность. Доказано, что у курильщиков возрастает риск заболевания болезнями сердца в 2-3 раза, раком легких болеют в 15 раз чаще. Курение влияет на содержание гемоглобина в крови.

Никотиновая зависимость– это болезнь, под воздействием которой курильщики стремятся к получению дозы никотина, содержащегося в табаке и вызывающего психическую зависимость, подобно героину и кокаину.

**Наши специалисты окажут ВАМ квалифицированную помощь:**

**Карваш Ирина Владимировна**

 Директор ГУО «Социально-педагогический центр Пружанского района»

**Щука Лидия Николаевна** заместитель директора

**Дыба Анастасия Викторовна**

**Книга Екатерина Станиславовна**

**Борисюк Татьяна Николаевна**

Психологи СПЦ

**Наталич Екатерина Ивановна**

педагог социальный СПЦ

**Зусько Марина Витальевна**

педагог социальный СП

Наш адрес: пос.Солнечный, дом 25, Пружанский район, Брестская область, 225134.

Тел.-факс: (8 016 32) 7-21-28 Электронный адрес: spc-roo@pruzhany.by

**Социально-педагогический центр Пружанского района**



**«Разрушители здоровья»**