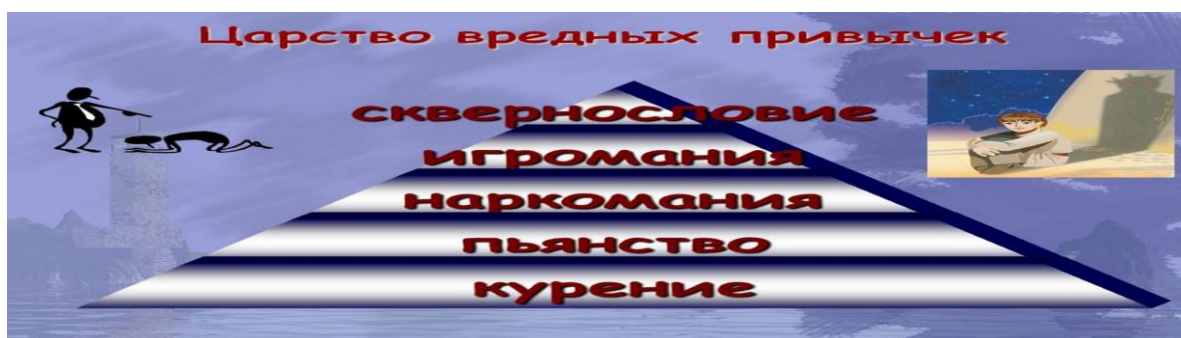


«ЧЕМ ОПАСНЫ ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ?!» памятка для подростков 6-9 классов



Сквернословие - это речь, наполненная неприличными выражениями, непристойными словами, бранью. Скверные слова опасны для здоровья! Они способствуют снижению интеллекта, провоцируют преступления, обворовывают подростков духовно, унижают и оскорбляют. Эта словесная грязь разрушает здоровье подростков, приводит к различным болезням.

Игромания — это зависимость, болезнь. Личность погружается в апатию, агрессию и негатив. Вот к чему приводит и компьютерная игромания!

Наркомания - это хроническая болезнь, практически не поддается лечению. Приводит подростков, злоупотребляющих наркотиками и другими ПАВ, к совершению правонарушений и преступлений.

Пьянство, алкоголизм — это болезнь, серьезная зависимость. При употреблении алкоголя подростками очень быстро развивается физическая зависимость (тело подростка испытывает «ломку» и просит добавки), заболевания пищеварительной, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и мочеполовой систем. Замедляются реакция, умственные способности и происходит активная деградация личности. **Вред организму наносят энергетики:** появление тревожных состояний, бессонница, высокий уровень глюкозы в крови, гипертония, аритмия и другие сердечно-сосудистые нарушения., нарушения со стороны органов зрения (глаукома).

Курение – это употребление табачных или иных изделий. У подростков снижается память, уменьшается мышечный тонус, ухудшаются слух и зрение. Вред подросткового курения состоит в мощном угнетении центральной нервной системы и головного мозга, ухудшается функционирование щитовидной железы, учащается сердцебиение, появляется раздражительность, повышенная жажда и потоотделение. Увеличивается нагрузка на сердце, а с течением времени сосуды теряют эластичность и прочность.

Электронные сигареты — это просто еще один способ впустить в свой организм никотин — наркотик, вызывающий сильную зависимость. Никотин влияет и на ДНК организма. ДНК начинают мутировать, причём это даже может передаваться по наследству через поколение (например, от бабушки к внучке). Курение электронных сигарет – это не только удар по горлу и дыхательным путям, это ещё и будущее ваших детей и внуков. Может вызвать аллергические проявления и даже блокировать дыхание курильщика.

При курении кальяна возрастает риск подхватить инфекционное заболевание: вирус герпеса или туберкулёз.

Задумайтесь, стоит ли так рисковать своим здоровьем?

29.09.2020 г.

Социальный педагог МОУ СШ №1 Королева Е.Б.