

7 АПРЕЛЯ - ежегодно отмечается Всемирный день здоровья. Он является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире.

Одним из важнейших условий сохранения нравственного, психического и физического здоровья является поддержание здорового образа жизни. Вести здоровый образ жизни сейчас модно и совсем не сложно, для этого нужно соблюдать несколько основных принципов. В первую очередь, чтобы быть здоровым нужно отказаться от вредных привычек.

АЛКОГОЛЬ

Алкоголь относится к наркотическим веществам, поскольку его употребление приводит к привыканию организма, болезненному пристрастию, наркотической зависимости, развитию различных заболеваний, сокращает жизнь на 10-12 лет. Алкоголь является ядом для всех органов нашего организма. Наибольший вред алкоголь оказывает центральной нервной системе.



КУРЕНИЕ

Сейчас нередко курят не только взрослые, но и дети. Курение сильно сказывается на сердце, что в свою очередь приводит к быстрой утомляемости, невнимательности, неуспеваемости в школе, плохому сну. Курение сказывается на росте. Рост замедляется, ребенок растет хилым, слабым, вялым. Постоянное курение вызывает привычку, т.е. человеку уже трудно бросить курить.



Новомодные электронные сигареты в том числе входят в ряд вредных привычек и оказывают не меньший вред обычных сигарет. Многие убеждены, что данный вид сигарет менее вреден, но это не так. Пары жидкостей могут привести к более сильному повреждению и заболеванию органов дыхательной системы, астме, снижает реакцию иммунной системы, а также возрастает риск сужения артерий, приводящих к сердечному приступу.

НАРКОТИКИ

Наркотик - это яд, который разрушает мозговую деятельность человека. Употребляя наркотики, человек страдает психическими расстройствами. У наркозависимого человека пропадает интерес к жизни, и в его голове остаются мысли лишь только о том, как добыть очередную дозу наркотиков. Наркомания чревата последствиями разрушения печени и всего организма в целом. Наркоманы погибают от передозировки, от СПИДа, от неврологических заболеваний и болезней крови. Их тело изнемогает от болей, требуя очередную дозу. Попадая в организм человека однажды, наркотик может вызвать привыкание и зависимость на долгие годы от которой вы дальнейшем будет сложно избавиться или вовсе уже невозможно.



Здоровье человека зависит от следующих факторов:

- от внешней среды на 20 - 25%;
- от наследственности на 15 - 20%;
- от медицинской помощи на 8 - 10%;
- от образа жизни на 50-55%



**Вредным привычкам-нет!
Скажи всем друзьям.
Вредным привычкам-нет!
Скажи себе сам.
Вредные привычки плохо!
Знай всегда.
Вредные привычки-смерть!
Убьешь себя!**



Муниципальное автономное учреждение культуры
«Многофункциональный культурный центр «Феникс»

Центральная городская библиотека
Отдел информационных технологий



Умей сказать **НЕТ** вредным привычкам

9 апреля – День здоровья

буклет

Составитель и оформитель: библиотекарь
Е.С. Черная

www.pytyahlib.ru
mkc-fenix@mail.ru

Пыть-Ях
2024

6+