**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»**

**Юный друг!**

**Сегодня ты и твои друзья подвержены опасности: алкоголь и табак - твои враги, но они наступают на юный твой организм. Прояви мужество и отвергни их. Скажи нет-нет алкоголю и табаку в твоём теле. В здоровом теле - здоровый дух!**

Алкоголь – вызывающее зависимость наркотическое средство; алкогольная зависимость ведет к повышению риска развития различных заболеваний преждевременной смерти. Риск развития зависимости повышается пропорционально уровню потребления. Алкоголь также относят к опьяняющим средствам, а состояние опьянения связано с риском травм и смерти как самого пьющего, так и окружающих его людей. (Устав Всемирной Организации Здравоохранения, 1995год).

По данным ВОЗ, 9% глобального урона (числа потерянных лет трудоспособности) связаны с употреблением алкогольных напитков. Последствия потребления алкоголя многочисленны.

     Увеличение заболеваемости и смертности, особенно за счет преждевременных смертей. Около 8-10% всех смертей в возрасте от 16 до 75 лет, обусловлены злоупотреблением алкоголя.

**Проблемы, связанные с потреблением алкоголя**:

* Артериальная гипертония;
* Нарушения ритма сердца (аритмия);
* Онкологические заболевания (молочных желез, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени и т.д.);
* Цирроз печени;
* Психические отклонения.
* Немаловажен тот факт, что алкоголь связан с курением, потреблением наркотиков, совместное действие которых еще больше повышает заболеваемость и смертность.
* Алкоголизм – заболевание, развившееся вследствие злоупотребления спиртными напитками, сопровождающееся физическими и психическими расстройствами, приводящее к психологической социальной дезадаптации и личностной деградации.

Курение - одна из самых распространенных причин смерти, которую можно предотвратить. По данным ВОЗ, в мире 1,1 миллиарда человек курят, из них 300 миллионов в развитых странах и 800 миллионов в развивающихся.

 В период с 1950 до 2000 года табак убил 60 миллионов людей в развитых странах;

4 миллиона человек ежегодно умирают от болезней, связанных с табакокурением;

К 2050 году число жертв курения превысит 500 миллионов.

К 2020 году курение станет причиной 1/3 смертей среди взрослого населения. Курение табака стало проблемой не только самих курильщиков, но и окружающих их людей.

В семьях, где один из супругов курит, риск возникновения рака легких у некурящей «половины» на 30% выше, чем  в некурящих семьях;

 В 80-90 % случаев курение является причиной хронических заболеваний органов сердца; 30% всех сердечно - сосудистых заболеваний вызвано курением; 85% рака легких вызвано курением.

**Ты нужен стране здоровым! Береги себя!**

**Волонтёры отряда «Прометей»**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**«Нагорьевская средняя общеобразовательная школа Ровеньского района Белгородской области»**

# Юный друг! Сегодня ты и твои друзья подвержены опасности: алкоголь и табак, наркотики - твои враги, но они наступают на юный твой организм. Прояви мужество и отвергни их. Скажи нет-нет алкоголю и табаку в твоём теле. ЗАПОМНИ! В здоровом теле - здоровый дух!

**« Какая странная во вкусе перемена!..**

**Ты любишь обонять не утренний цветок,**

**А вредную траву зеленую,**

**Искусством превращенную**

**В пушистый порошок!»**

**( А.С. Пушкин)**

Признаки употребления наркотиков.

**Основные признаки**:

1. расширенные или суженые зрачки;

2. нарушение речи, походки и координации движений при отсутствии запаха алкоголя;

Дополнительные признаки:

1 пропажа из дома ценных вещей одежды и др.;

2. необычные просьбы дать денег;

3. лживость, изворотливость;

4. проведение времени в компаниях асоциального типа;

5. изменение круга друзей или появление «товарищей», которые употребляют наркотики;

6. **снижение успеваемости, увеличение количество прогулов, плохое поведение, снижение интереса к обычным развлечениям, привычному времяпрепровождению, спорту, любимым занятиям;**

**7.** покрасневшие или мутные глаза.

8. увеличивающееся безразличие к происходящему рядом;

9. изменение аппетита;

10. нарушение сна (сонливость или бессонница);

11. утомляемость, погружённость в себя;

12. плохое настроение или частые беспричинные смены настроения, регулярные депрессии, нервозность, агрессивность;

13. невнимательность, ухудшение памяти;

14. внешняя неопрятность;

**Помни!**

**Твоё здоровье в твоих руках, мой юный друг!**

# Профилактика алкоголизма

Алкоголь – вызывающее зависимость наркотическое средство; алкогольная зависимость ведет к повышению риска развития различных заболеваний преждевременной смерти. Риск развития зависимости повышается пропорционально уровню потребления. Алкоголь также относят к опьяняющим средствам, а состояние опьянения связано с риском травм и смерти как самого пьющего, так и окружающих его людей. (Устав Всемирной Организации Здравоохранения, 1995год).

По данным ВОЗ, 9% глобального урона (числа лет потерянных лет трудоспособности) связаны с употреблением алкогольных напитков. Последствия потребления алкоголя многочисленны.

     Увеличение заболеваемости и смертности, особенно за счет преждевременных смертей. Около 8-10% всех смертей в возрасте от 16 до 75 лет, обусловлены злоупотреблением алкоголя.

     Проблемы, связанные с потреблением алкоголя:

* Артериальная гипертония;
* Нарушения ритма сердца (аритмия);
* Онкологические заболевания (молочных желез, пищевода, поджелудочной железы, желудка, печени и т.д.);
* Цирроз печени;
* Психические отклонения.

    Потребление алкоголя значительно увеличивает расходы общества в результате снижения производительности труда и повышения расходов в социальной сфере.

         Алкоголь обусловливает большую долю дорожных происшествий и является важным фактором и причиной несчастных случаев в быту, на отдыхе и на работе. Приводя к множественным нарушениям общественного порядка, включая преступления, насилие и самоубийства. Алкоголь обусловливает большую долю дорожных происшествий и является важным фактором и причиной несчастных случаев в быту, на отдыхе и на работе.

         Кроме того, алкоголь - важная причина распада семей, насилия в домашних условиях, жесткого отношения к детям, тяжелого бремени, лежащего на системе социального обеспечения.

     Немаловажен тот факт, что алкоголь связан с курением, потреблением наркотиков, совместное действие которых еще больше повышает заболеваемость и смертность.

        Алкоголизм – заболевание, развившееся вследствие злоупотребления спиртными напитками, сопровождающееся физическими и психическими расстройствами, приводящее к психологической социальной дезадаптации и личностной деградации.

БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!