

Про шкідливі звички

**Бережи одяг, доки новий,
а здоров'я – доки молодий**

Сьогодні особливо гостро стоїть проблема виховання здорової молоді. Усі знають, що здоров'я найбільша людська цінність. Без здоров'я немає щастя. Дуже часто молоді люди набувають поганих звичок, які негативно впливають на неї і яких потім не може позбутися. Серед цих звичок виділяють декілька найбільш шкідливих – це наркоманія, алкоголізм, тютюнопаління



Не спалюй своє майбутнє



Паління є найпоширенішою шкідливою звичкою. Люди, котрі палять, перш за все не впевнені у собі, не вміють протистояти тиску оточуючих. Основною складовою тютюну є нікотин. Нікотин – це надзвичайно сильна отрута, що діє переважно на нервову систему, травлення, а також на дихальну і серцево-судинну системи. Навіть одна сигарета шкідлива для всього живого.

Наркоманія – зло для всіх країн світу

Наркоманія – це важка хвороба, яка дуже швидко розвивається. Частіше всього підлітки пробують наркотики з цікавості та від незнання, до чого це може призвести. Потяг до наркотику може сформуватися вже після разового прийому наркотичної речовини. Молоді необхідно усвідомити, що вживання наркотиків не просто шкодить здоров'ю людини, а й знищує, вбиває її. Середня тривалість життя людини після початку регулярного прийому наркотиків становить 7 років. Наркомани рідко доживають до 30-річного віку.

Алкоголізму немає ціни – за нього платять здоров'ям

Алкоголь – один з найнебезпечніших наркотиків. Він небезпечний своєю токсичністю (тобто отруйністю, здатністю ушкоджувати внутрішні органи), і тим, що може викликати важкі форми залежності. Для алкоголіків у тверезому стані типові наступні межі: низька працездатність, нездатність засвоювати нові знання, надмірна образливість і дратівливість, звуження кругозору, огрубіння особи.



