

# Профилактика детского алкоголизма

Злоупотребление спиртным намного опаснее для детского организма, чем для взрослого, поскольку он еще не окреп и находится на стадии развития. Средний возраст ребенка попробовавшего алкоголь - 10 лет.

Профилактику нужно начинать с формирования полноценной, здоровой семьи, в которой все ведут трезвый образ жизни и совершенно счастливы. Счастливые дети живут в счастливых семьях, ТРЕЗВАЯ ЛЮБОВЬ - СЧАСТЬЕ ДЛЯ ДЕТЕЙ!

Профилактика детского алкоголизма должна быть и в учебных учреждениях. Ведь именно в школьном возрасте дети любят пробовать все новое и неизведанное.

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ !

Помните, что внимательное отношение, доброжелательное и понимающее общение с ребенком снижает риск развития у него вредных привычек. Недопустимо угождать «рюмочкой вина» старших подростков и приглашать к общему столу, за которым произносятся тосты за их здоровье. Нельзя маленьким детям наливать в рюмку сладкий чай или лимонад. У ребенка содержимое рюмки (лимонад, чай ..) вызывает удовольствие. *Воспитанием трезвеннических убеждений имеют право заниматься только те, кто сам ведет трезвый образ жизни!*

# **ПРО ПИВО - МИФЫ И РЕАЛЬНОСТЬ**

## **МИФ 1. ПИВО – БЕЗОПАСНЫЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ НАПИТОК.**

На самом деле, пиво вреднее, чем самогон и водка полученная из спирта высшей очистки, так как в процессе брожения в нем сохраняются ядовитые соединения – альдегиды, метанол, эфиры, в которых в 10 раз больше, чем в водке, полученной из спирта высшей очистки.

## **МИФ 2 ПИВНОЙ АЛКОГОЛИЗМ - НАДУМАННАЯ ПРОБЛЕМА.**

На самом деле, пивной алкоголизм тяжелое психологическое заболевание. Для него характерно полноценное отрицание болезни. Для употребления пива не нужен накрытый стол или формальный повод для выпивки: пить можно одному, в компании, дома, на улице. **Пивной алкоголизм – это трудно поддающийся лечению вариант алкогольной зависимости.**

## **МИФ 3. ПИВО ПОЛЕЗНО ТЕМ, ЧТО СНИЖАЕТ УРОВЕНЬ УПОТРЕБЛЕНИЯ ВОДКИ.**

Выпивая 2-3 литра пива, вы можете получить дозу этилового спирта, равного бутылке водки. Но психологически вы защищены: выпивающий бутылку водки в день – явный алкоголик, а выпивающий 2-3 литра пива – «обычный» человек.

Кроме того, статистика показывает, что потребление водки растет вместе с потреблением пива. Не зря существует крылатая фраза – «Водка без пива – деньги на ветер».

## **МИФ 4. ПИВО ПОЛЕЗНО ДЛЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ.**

Большинство людей припоминают что вначале им не нравился вкус пива, они находили его противным и горьким. Однако питие воспринималось подростками как символ взрослости. Какие бы полезные и целебные свойства не приписывались хмелию, его смолам, являясь канцерогенами, делают свое пагубное дело, в частности, способствуют развитию рака пищеварительного тракта.

## **МИФ 5. ПИВО ПОЛЕЗНО ИЗ-ЗА СОДЕРЖАНИЯ В НЕМ ВИТАМИНОВ.**

Многие считают, что, употребляя пиво, они удовлетворяют свою дневную потребность почти во всех необходимых элементах и витаминах. Витамины поступают в пиво в основном из солода, богатого витаминами группы В. В процессе приготовления пива концентрация витаминов неизбежно снижается, и становится ничтожной.

## **МИФ 6 ПОЛЬЗА ПИВА ДЛЯ ПОЧЕК.**

Пиво вымывает из организма белки, жиры, углеводы и микроэлементы, особенно калий, магний и витамин С. При дефиците калия происходят срывы сердечного ритма, возникает сухость кожи, боли в икрах, слабость в ногах. Дефицит магния опасен тем, что меняется фон настроения, человек становится раздражительным, плохо спит. **С вымыванием витамина С снижается иммунитет, развивается гипоксия мозга, страдает интеллект, чаще возникают простудные заболевания.** Почки через себя пропускают огромное количество пива и очищают его.

## **МИФ 7. ПОЛЬЗА ПИВА ДЛЯ ДЕТОРОДНОЙ ФУНКЦИИ.**

Некоторые считают, что пиво полезно для потенции и вообще помогает при общении с другим полом. Из-за токсического действия на надпочечники алкоголь блокирует выработку их андрогенов, обуславливающих половое влечение. У мужчин злоупотребление пивом приводит к дегенеративным изменениям в семенных канатиках. В результате в организме выделяется вещество, подавляющее выработку мужского полового гормона тестостерона, что в дальнейшем приводит к изменению внешнего вида мужчины: разрастаются грудные железы, становится шире таз. У женщин, употребляющих пиво, возрастает вероятность заболеть раком, а если это кормящая мать, то у ребенка возможны эпилептические судороги. Также у женщин грубоет голос, и появляются так называемые «пивные усы».

## **ЗЛОУПОТРЕБЛЕНИЕ ПИВОМ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ !!!!!**

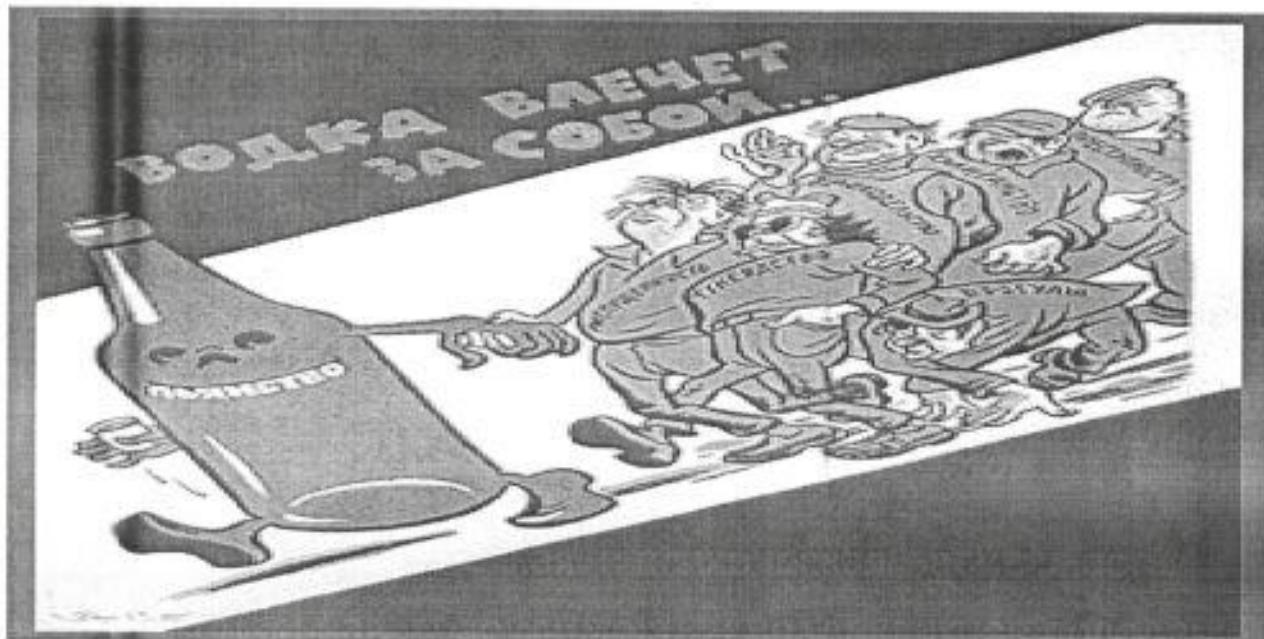
**ПИВО ОТНОСИТСЯ К ПСИХОАКТИВНЫМ ВЕЩЕСТВАМ ,  
ВЫЗЫВАЮЩИМ ФИЗИЧЕСКУЮ И ПСИХИЧЕСКУЮ ЗАВИСИМОСТЬ,  
МЕНЯЮЩИМ СОЗНАНИЕ И ЖИЗНЬ ЧЕЛОВЕКА.**

# Алкоголь - враг - души и тела

*Не забывайте, употребление алкоголя это:*

- Привыкание, физическая и психическая зависимость.
- Эмоциональная возбудимость и неадекватное поведение.
- Провалы памяти.
- Врожденные дефекты у детей, рожденных от алкоголиков.
- Аварии в состоянии алкогольного опьянения.

*Алкоголь может сломать любого человека, а близких людей обречет на боль и страдание. Трезвость – выбор сильных!*



**Похорони алкоголь или он похоронит тебя!**

## **Влияние энергетических напитков на организм человека.**

Энергетические напитки («энергетики», «энерготоники») – это безалкогольные либо слабоалкогольные напитки, в рекламной компании указывается их стимулирующий или антиседативный эффект. В РФ получили распространение в середине 90-х годов. В их составе тонизирующие вещества – чаще кофеин (либо содержащие кофеин экстракты гуараны, чая или мате) и другие стимуляторы – теобромин и теофилин (алкалоиды какао), витамины, углеводы (глюкоза, сахароза), адаптогены. Одна банка энергетического напитка может содержать от половины до суточной дозы витаминов, а содержание кофеина, немногим ниже, чем в том же объеме сваренного кофе. Поэтому медицинское ограничение – не более одной банки энергетиков в сутки.

В рекламе указывается, что напитки повышают работоспособность, стимулируя внутренние резервы организма. Но употребление энергетиков, согласно данным ВОЗ вызывает бессонницу, утомление, быстрое истощение ресурсов организма, проблемы с сердечно-сосудистой системой. Систематическое употребление энергетиков способно вызывать зависимость, проявляющуюся в слабости, вялости, раздражительности и чашка кофе здесь бесполезна.

Энергетики противопоказаны при гипертонии, глаукоме, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, повышенной возбудимости, детям и подросткам, беременным и кормящим женщинам. Их нельзя смешивать с алкогольными напитками! В ряде стран существуют ограничения продаже энергетиков. Так до 2004 г во Франции была запрещена их реализация, а в США с декабря 2010 года алкогольные энергетики, содержащие кофеин были изъяты из продажи на основании заключения об их вреде для здоровья.

Таким образом, энергетики – это вредный допинг.

Чтобы быть бодрым нужно правильно питаться. Полноценный, но не слишком плотный завтрак, обед и ужин, включающие фрукты и овощи отлично пополняют силы. Чтобы быть бодрым утром нужен витамин «С» и для этого можно выпить свежевыжатый апельсиновый сок или теплую воду с соком лимона. Так же никто не отменял чашечку черного кофе или зеленого чая. Мы раньше обходились без супернапитков и было все прекрасно!