

## А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?

### Занимайся спортом!

Занятия спортом улучшают работу всех органов человека, люди становятся здоровее и крепче. Развиваются такие качества, как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.

### Играй!

**Геокэшинг** – знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.

**Мафия** – командная ролевая игра с детективным сюжетом, которая пользуется популярностью во всем мире.

### Найди свое хобби!

**Фингербординг** – катание на мини-агурной копии скейтборда пальцами на всех домашних поверхностях.

**Граффити** – уличное раскрашивание стен аэрозольным баллончиком.

### Танцуй!

Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою

индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.

### Люби!

На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище. Это отличная мотивация для тех, кто хочет жить здоровой, полной жизнью без алкоголя. К тому же, вместе с любимым человеком приятнее проводить свободное время – посещать развлекательные центры, музеи, кино, выставки и концерты, наполняя свою жизнь новыми свежими красками!

## ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

для детей,  
подростков и их родителей  
(круглосуточно)  
**8-800-2000-122**

# ОСТОРОЖНО, АЛКОГОЛЬ!

## Памятка для подростков



## ЧТО ТАКОЕ АЛКОГОЛИЗМ?

Алкоголизм – это болезнь, которая возникает при регулярном употреблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть.

Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь – этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5–10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.

## ЭТО ВАЖНО ЗНАТЬ!

! Из-за сверхвысокого употребления алкоголя в России: через 15 лет погибнут около 11 миллионов жителей страны; смертность от алкогольных отравлений – самая высокая в мире.

! Привыкание к алкоголю у молодых в 4–5 раз короче, чем у взрослых.

! Алкоголь влияет на потомство – более 50 000 детей ежегодно рождаются с расстройствами, связанными с воздействием алкоголя.

## ВЛИЯНИЕ АЛКОГОЛЯ НА ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА!

Нет в человеческом организме ни одного органа, который бы не разрушился алкоголем.

**Сердце.** Алкоголь разрушает клетки сердечной мышцы. Мышцы теряют эластичность, работают на пределе возможности и захлебываются кровью, не успевают ее проталкивать. Сердце покрывается жировой тканью, поэтому у пьющего человека оно всегда увеличено.

**Мозг.** При употреблении алкоголя навсегда и безвозвратно гибнут несколько тысяч клеток головного мозга. Мертвые клетки мозга выводятся с мочой на следующий день.

**Печень.** От алкоголя клетки печени отмирают и замещаются жиром. Начинается жировое перерождение печени, за ним приходит цирроз, за ним рак.

**Желудок.** Попадая в желудок, алкоголь агрессивно разрушает слизистую и стенки желудка. В результате желудок переваривает сам себя. А процесс пищеварения превращается в процесс гниения. Последствия – гастрит, язва, рак желудка.

## ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:

**Алкоголь снимает стресс**  
Неправда. Алкоголь вызывает временную эйфорию – наркот, выход из которого тяжелее самого стресса.

**Алкоголь улучшает сон**  
Неправда. Первый сон выпившего человека крепок, но краток. Потом начинается бессонница, приводящая к психозам.

**Алкоголь помогает при усталости**  
Неправда. Алкоголь парализует активность головного мозга, что вызывает эффект расторможенности.

**Алкоголь улучшает творческие способности**

Наоборот, угнетает. Уничтожая нейроны головного мозга, постепенно ведет к слабоумию.

**Пиво и вино полезны для здоровья**  
Неправда. Алкоголь есть алкоголь, вне зависимости от того, в каком напитке он содержится. Более того, регулярное употребление слабоалкогольных напитков приводит к привыканию и переходу на более крепкие.