

Памятка для детей!

В наши дни ни один праздник не обходится без застолья и вина. Радостно, что во многих семьях вино — только праздничный атрибут, им не злоупотребляют. В таких семьях детям рассказывают, почему алкогольные напитки им употреблять нельзя. И хотя рано или поздно спиртное попробует каждый, но лучше, если это произойдёт как можно позже и с полным осознанием того, насколько это вредно для организма человека.

- **Алкоголь** — этиловый, или винный, спирт — это наркотический яд. Принятый внутрь алкоголь всасывается в кровь уже через 5—10 минут. Кровеносные сосуды расширяются, насыщенная алкоголем кровь приливает к мозгу и вызывает резкое возбуждение нервных центров. В это время у человека меняется настроение, появляется болтливость и нарушается координация движений.

Это происходит потому, что алкоголь, проникая в живые клетки организма, отравляет их и расстраивает работу тканей головного мозга и других органов. Сгорает алкоголь в организме человека быстро, но при этом он отнимает у живых клеток кислород и воду, вследствие чего их жизнедеятельность затрудняется. А если принимать алкоголь часто, то клетки различных органов в конце концов погибают или перерождаются.

- **Алкоголизм** — это очень тяжёлая болезнь, которая поддаётся лечению с большим трудом. Алкоголь — это наркотик, и организм, привыкая, попадает в зависимость от него. Человеку требуется ежедневное употребление алкоголя, а это постепенно наносит непоправимый вред его здоровью.

- Наверное, тебе не раз приходилось видеть пьяных людей и ты согласишься с утверждением, что пьяный человек—это не слишком приятное зрелище. С пьяными людьми очень сложно и неприятно общаться. Под воздействием алкоголя у них резко снижается контроль за своим поведением и они легко совершают такие поступки, которых потом сами же стыдятся.

- Но самое страшное, когда из-за таких вот поступков страдают другие люди. Пьяные ссоры часто заканчиваются драками. **Многие преступления совершаются под воздействием алкоголя.** Согласно статистике, по вине пьяных водителей происходит большинство дорожно-транспортных происшествий.

- Особенно опасен алкоголь для детей. У ребёнка, выпившего даже очень небольшое количество вина, наступает сильное отравление. Известен не один случай, когда из-за подобных отравлений организма дети умирали. Для десятилетнего ребёнка достаточно всего лишь 100 граммов вина, чтобы его организм получил острое отравление. Конечно же, совсем не случайно наши предки считали единственными пригодными напитками для детей только воду, соки и молоко. Если начать употреблять алкоголь уже в подростковом возрасте, неокрепший организм будет отставать в своём росте и развитии. Алкоголь плохо влияет на кожу лица, на рост и состояние волос, вызывает перхоть и появление угрей.

Если ты хочешь быть сильным и красивым, а главное здоровым, воздержись от употребления алкогольных напитков.

С уважением, социальный педагог Вачаева Т.Ю.