## Шкідливі звички

**Паління є найпоширенішою шкідливою для організму людини звичкою. Мільйони людей на планеті палять цигарки, хоча знають, що паління спричиняє багато захворювань, скорочує життя, призводить до передчасної смерті.**

 **Паління вражає не лиш курців. Учені стверджують, що кожна людина вражається пасивним палінням.**

 **Чому ж людина палить?**

**Результати досліджень свідчать про те, що багато курців набули цієї звички у підлітковому віці. Тиск збоку товаришів і бажання бути схожим на дорослих спонукає багатьох підлітків до паління. Цю згубну звичку важко перебороти, оскільки тютюновий дим містить нікотин, який спричиняє наркотичну залежність у людини, що палить.**

 **А що таке звичка?**

 **Коли людина виконує якісь дії постійно, підсвідомо у неї виникає бажання або необхідність робити їх знову – це і є звичка. Інакше кажучи, звичка це особлива форма поведінки людини, яка виявляється у схильності робити ті чи інші дії, що закріпилися внаслідок багаторазового повторення їх.**

 **Звичка є важливим аспектом життя людини, стосовно здоров’я людини, її способу життя, звички можуть бути корисними і шкідливими. Корисні звички підвищують працездатність, сприяють фізичному і психічному розвитку особи, зумовлюють її активне довголіття.**

 **Чим раніше вони сформувалися, тим міцніше її здоров’я, тим легше їй уникнути шкідливих звичок.**

 **Шкідливі звички, навпаки, руйнують її волю і здоров’я, знижують працездатність, скорочують тривалість життя. Шкідливі звички з’являються у різному віці. Чим раніш вони утворюються, тим згубніше діють і тим складніше їх позбутися. Як дослідили вчені тютюновий дим містить нікотин, окис вуглецю, сірчану та інші кислоти сполуки свинцю, радіоактивний полоній, тютюновий дьоготь, аміак, солярні масла, етиловий спирт тощо.**

 **Понад 40 речовин мають канцерогенну дію. Паління виключно шкідливо впливає на стан серцево – судинної системи. Особливо чутливі до нікотину судини серця. У результаті звуження судин після кожної випадкової цигарки, які часто повторюються, може виникнути порушення кровопостачання, живлення міокарда – ішемічна хвороба серця та її важкі ускладнення. Під час паління тютюновий дим безпосередньо діє слизову оболонку рота і може стати причиною її запалення, та раку. Аміак, що входить до складу тютюнового диму, спричиняє запалення ясен. Наявність у курців запальних процесів порожнини рота і каріозних зубів зумовлює неприємний запах із рота. Нікотин, який ковтає курець разом із слиною, подразнює слизову оболонку шлунково - кишкового тракту, спричиняє її запалення.**

 **Паління негативно впливає також на функцію печінки. Посилене паління впливає і на вітамінний обмін, у результаті чого кількість деяких вітамінів в організмі суттєво зменшується, особливо вітаміну С. Дефіцит вітаміну С розвивається також і у пасивних курців.**

 **\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\* Випивка \*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\*\***

# Навряд чи якесь свято, сімейні урочистості або день народження обходиться без чарки спиртних напоїв. Вживання вина, пива чи горілки міцно увійшло в побут і традиції нашого народу. Так що ж таке алкоголь ? Харчовий продукт наркотик чи отрута? І перше і друге і третє. Алкоголізм - часте вживання спиртних напоїв. Причини, які спричиняють розповсюдженню алкоголізму безліч.

#  Алкоголізм спричиняє розвиток тяжкого і небезпечного захворювання – хронічного алкоголізму. Це, як правило, супроводжується суттєвим фахового і професійного рівня, спотвореним життєвих пріоритетів і орієнтирів, руйнуванням особистості і, врешті – решт, соціальною, духовною і психічною деградацією, яка опускає людину на “дно” суспільства і неминуче призводить до загибелі особи. Близько 5% підлітків які почали вживати алкогольні напої в цьому віці, закінчують життя в наркотичному диспансері, психіатричній лікарні або “на вулиці”. Вирватись з цього виру дуже важко. Значно легше в нього не потрапити. І це залежить від вас, вашої волі, ваших переконань вашого світогляду.

#  Вживання і зловживання алкогольними напоями особливо небезпечно в дитячому і підлітковому віці, коли вже завершилося формування організму. У цей період у печінці відсутні спеціальний фермент – алкоголь дегідрогіназа, - який розщеплює етиловий спирт на прості токсичні сполуки.

#  Вкрай небезпечним є гострі отруєння алкоголем.

#  Основна небезпека вживання і зловживання спиртними напоями, особливо в підлітковому і юнацькому віці, полягає у виникненні алкогольної залежності, яка поступово переходить у тяжкі захворювання – алкоголізм – і проявляється у необоротному ураженні центральної нервової системи та всіх органів і систем. Розвиваються і психічні зміни, які супроводжуються пригніченістю злісною дратівливістю.

#  Алкоголь стає байдужим до роботи, сім’ї і дітей, настає зниження вищих емоційних емоцій.