

*Наш адрес:*  
607910,  
Нижегородская обл.  
с. Починки,  
пл. Ленина, д. 55  
Центральная библиотека

Тел/факс: 8(83197)51-6-10  
8(83197)50-3-34

Эл. почта: E-mail: [pochinki\\_bibl@mail.ru](mailto:pochinki_bibl@mail.ru)

Сайт ЦБ: <http://www.pochinki-bibl.ru>

VK: <http://vk.com/id326758405>

Одноклассники:

<http://www.ok.ru/p.tsentralnayabiblioteka>

**Часы работы:**

с 8.00 до 17.00

без перерыва на обед

**выходной день** – суббота



Составитель: Гаврикова Е. Н.

12+

МБУК ЦБС Починковского муниципального округа  
Центральная библиотека  
Методико - библиографический отдел



**МЫ ЗА ЗОЖ!**



**Памятка по профилактике вредных привычек у молодёжи**

Починки  
2022

## ПРОФИЛАКТИКА ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК

Бороться со своими вредными привычками нелегко, ведь борьба с самим собой – дело сложное. Если вы осознали, что табак и алкоголь вредят вашей жизни и жизни окружающих людей, то приложите все усилия чтобы справиться с этой пагубной зависимостью. Читайте литературу, смотрите передачи, обращайтесь к специалистам и вы обязательно найдете метод и справитесь с этой задачей.

### Вредные привычки: КУРЕНИЕ

Курение – одна из самых распространенных вредных привычек. Специалисты все чаще относят эту привычку к наркомании. Курильщики вдыхают в легкие продукты горения и насыщают организм целым набором ядовитых веществ. Кроме этого все эти гадости вдыхают окружающие курильщика люди и очень часто это еще и дети.

## ВЛИЯНИЕ ВРЕДНЫХ ПРИВЫЧЕК НА ЗДОРОВЬЕ ЧЕЛОВЕКА



Очень часто люди, страдающие вредными привычками, не знают о влиянии этих привычек на здоровье или же не осознают всю опасность, которую таят в себе алкоголь и табак. И нередки случаи когда человек, просто поняв какой вред, наносит себе и окружающим, расстается с вредными привычками.



## Влияние курения на здоровье человека:

- Портится структура ногтей и волос, меняется цвет кожи.
- Желтеют и слабеют зубы, появляется неприятный запах изо рта.
- Сосуды курильщика становятся хрупкими и неэластичными.
- Табакокурение способствует гниению органов желудочно-кишечного тракта.
- Повышается риск возникновения язвы желудка.
- Нарушается кислородный обмен в организме и как следствие затрудняется очистка крови.
- Никотин способствует повышению давления.
- Увеличивается вероятность возникновения инсультов, инфарктов, стенокардии и других заболеваний сердечнососудистой системы.
- Нарушается защита дыхательных путей, в результате чего курильщики более подвержены заболеваниям горла, бронхов и легких, а так же тяжелее переносят данные заболевания.
- Курение способствует развитию онкологических заболеваний.
- Курение беременных женщин очень негативно сказывается на здоровье ребенка. Очень часто такие дети отстают в развитии и чаще болеют.