

ВИРТУАЛЬНАЯ КНИЖНАЯ ВЫСТАВКА

"Нет - вредным привычкам"



Вредная привычка - это разум глупцов. (Пьер Буаст)

**Ничто так не нуждается в исправлении, как вредные привычки.
(Марк Твен)**



Каждый хочет иметь хорошее здоровье и красивое тело, но не у каждого это получается. Очень важный фактор, который мешает в достижении этой цели – вредные привычки. Необходимо осознавать, что даже незначительная на Ваш взгляд вредная привычка – может нанести непоправимый ущерб Вашему здоровью.

Самые распространенные вредные привычки это курение, употребление алкоголя и наркомания.

Если в жизни человека присутствует хотя бы одна из этих проблем, то говорить о хорошем здоровье не приходится.




Алкоголизм – самая распространенная вредная привычка, зачастую превращается в серьезное заболевание, характеризующееся болезненным пристрастием к алкоголю, с психической и физической зависимостью от него, сопровождающаяся систематическим потреблением алкогольных напитков несмотря на негативные последствия.

И.Н. Пятницкая

Пить- значит не быть

Пятницкая И.Н. Пить-значит не быть - М. : Сов. Россия, 1987. - 176 с.;

Автор рассказывает о влиянии алкоголя на самого пьющего, на его потомство, значительное внимание уделяет раскрытию причин, толкающих людей на путь потребления спиртного. Книга расширит представления читателей о закономерностях возникновения этого разрушающего личность заболевания.



О вреде пьянства, курения, наркомании знают все, о них пишут и говорят очень много. Эти вредные привычки несут множество бед и страданий как самим зависимым от них людям, так и их семьям. Ведь в результате воздействия этих вредных привычек значительно снижается продолжительность жизни, а смертность населения повышается.

Э.С. ДРОЗДОВ,
Е.И. ЗЕНЧЕНКО

АЛКОГОЛИЗМ:

100

вопросов и ответов

•
«Алкогольная личность» —
существует ли она?

•
Мы и наше потомство

•
Алкоголь — мозг —
патологическая
зависимость

Дроздов Э.С., Зенченко Е.И. Алкоголизм : 100 вопросов и ответов. - 2-е изд., доп. - М. : Сов. Россия, 1988. - 160 с.;

Алкоголизм... Сегодня по призыву партии развернуто поистине всенародное наступление на этот страшный недуг, который, по выражению французского мыслителя XVI века М. Монтеня, «разрушает мозг и поражает тело». Авторы убеждают в необходимости для здоровья соблюдать трезвый образ жизни, критикуют бытовавшую до недавнего времени «теорию культурного питья», отвечают на наиболее распространенные вопросы о пьянстве и алкоголизме.



А.С. Логинов
Ю.Е. Блок
К.Д. Джалалов

АЛКОГОЛЬ И ПЕЧЕНЬ



Логинов А.С. и др. Лекции о влиянии алкоголя на организм человека / А. С. Логинов, Ю. Е. Блок, К. Д. Джалалов. - М. : Высш. шк., 1987. - 94 с. : ил.;

Пособие знакомит с современными научными представлениями о механизмах развития, симптомах и последствиях алкогольной болезни печени. В книге последовательно в популярной форме изложены экспериментальные и клинические данные по возникновению, эволюции, методам раннего диагноза, профилактике и лечению основных форм этой болезни.

Влияние алкоголя на организм человека:

Проблема употребления алкоголя очень актуальна в наши дни. Сейчас потребление спиртных напитков в мире характеризуется огромными цифрами. От этого страдает все общество, но в первую очередь под угрозу ставится подрастающее поколение: дети, подростки, молодежь, а также здоровье будущих матерей. Ведь алкоголь особенно активно влияет на несформировавшийся организм, постепенно разрушая его. Вред алкоголя очевиден. Доказано, что при попадании алкоголя внутрь организма, он разносится по крови ко всем органам и неблагоприятно действует на них вплоть до разрушения.

При систематическом употреблении алкоголя развивается опасная болезнь – алкоголизм. Алкоголизм опасен для здоровья человека, но он излечим, как и многие другие болезни.

Особого внимания заслуживает проблема пьянства среди подростков. Основными принципами побуждающими их к первому знакомству с алкоголем являются желание "быть как все" в компании друзей и просто любопытство.

**В. И. АЛИПОВ
В. В. КОРХОВ**

и АЛКОГОЛИЗМ

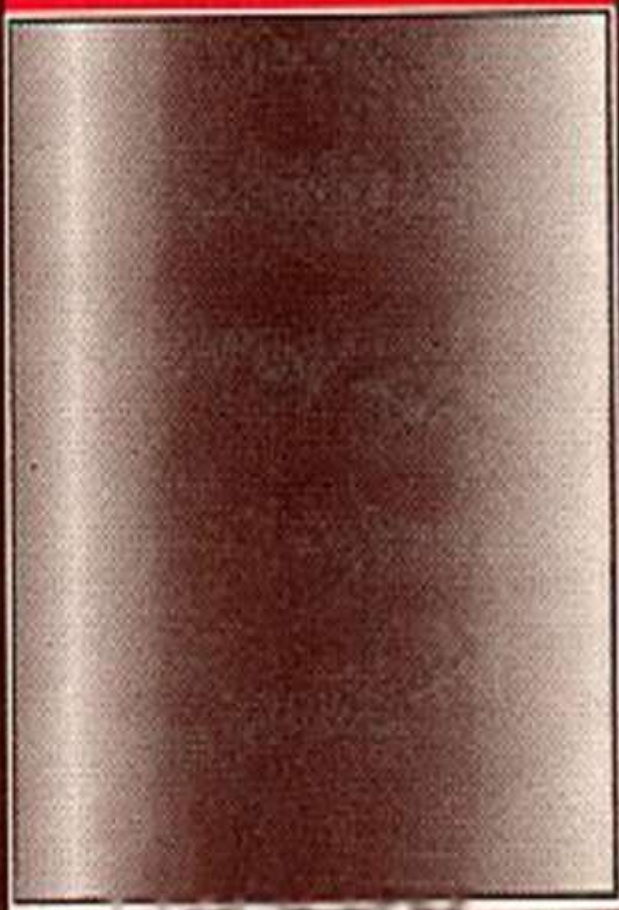
МАТЕРИНСТВО

Алипов В.И. и Корхов В.В. Алкоголизм и материнство - Л. : "Знание", 1988. - 32 с.;

Авторы знакомят читателей с последствиями женского алкоголизма, который действует пагубно на организм не только матери, но и на организм плода новорожденного, а также на последующее развитие ребенка.

О.С. РАДБИЛЬ, Ю.М. КОМАРОВ

КУРЕНИЕ



Радбиль О.С., Комаров Ю.М./ Курение. – М.: Медицина, 1988. – 160 с.

В работе обобщены и проанализированы результаты более чем 100 крупномасштабных научных исследований, выполненных в СССР и других странах. Представлены данные о распространении курения и влияния различных компонентов табака и табачного дыма на функционирование отдельных органов и систем. особое внимание уделено анализу социально - экономического ущерба, наносимого табакокурением, формам и способам борьбы с ним, а также основным методам лечения курильщиков.

Влияние курения на организм человека:

Курение является одной из социальных проблем общества, как для его курящей, так и для некурящей части. Для первой - проблемой является бросить курить, для второй - избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой, а также - сохранить своё здоровье от продуктов курения, поскольку вещества входящие в выдыхаемый курильщиками дым, не на много безопаснее того, если бы человек курил сам.

Ни для кого не секрет, насколько опасно курение, однако же, во всём мире ежедневно выкуривается около 15 миллиардов сигарет.

Что касается курения среди подростков, то в данной ситуации притягательным фактором является желание выглядеть взрослым, т.е. имеет место подражание, лишь затем привычка укореняется и вступают в действие факторы зависимости. При курении у подростка очень сильно страдает память. Также замедляется реакция в движении, снижается мышечная сила, под влиянием никотина ухудшается острота зрения.

Установлено, что смертность людей, начавших курить в подростковом возрасте (до 20 лет), значительно выше, чем среди тех, кто впервые закурил после 25 лет.

Курение нарушает нормальный режим труда и отдыха, особенно у курящих подростков, не только из-за действия никотина на центральную нервную систему, но и в силу желания закурить, появляющегося во время занятий.

Никотин снижает физическую силу, выносливость, ухудшает координацию и скорость движений. К сожалению, в силу возрастных особенностей подростки не осознают до конца степень пагубных последствий курения табака.

Л. Л. ГЕНКОВА Н. Б. СЛАВКОВ

ПОЧЕМУ ЭТО ОПАСНО



Генкова Л.Л. Славков Н.Б./ Почему это опасно: Пер. с болг. - М.: Просвещение., 1989. - 96 с.: ил.

В книге раскрывается общая картина разрушительного действия никотина, алкоголя и наркотических веществ на организм человека. Авторы знакомят читателей с одной из организационных форм пропаганды здорового образа жизни.



В течение года через легкие курильщика проходит до 800 г. табачных смол. Если человек выкуривает в среднем по пачке сигарет в день, то за 30 лет он прогоняет через свои легкие дым примерно от 160 кг табака. Курение наносит вред многим органам и системам, но в первую очередь сердечно – сосудистой системе и органам дыхания.

Станислав Гурски

ВНИМАНИЕ, РОДИТЕЛИ!



Гурски С./ Внимание, родители: наркомания! / Пер. с пол. - Изд. 2-е - М.: Профиздат, 1989. - 128 с. - (Библиотека семейного воспитания)

Польский публицист и учёный С. Гурски высказывает свою точку зрения на сложные, волнующие всех проблемы, связанные с социально - психологическими последствиями пристрастия молодёжи к одурманивающим веществам. Показывая картину нарастающей угрозы чумы XX века, приводя леденящие душу, полные драматизма исповеди подростков, оказавшихся в плену наркотиков, автор вместе с тем даёт полезные и поучительные советы по реабилитации наркоманов, профилактике страшного недуга.

Б.М. Левин М.Б. Левин

НАРКОМАНИЯ НАРКОМАНЫ

Б.М. Левин, М.Б. Левин "Наркомания и наркоманы": Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 1991. - 160 с.

В книге рассматриваются социальные проблемы наркомании среди молодежи. Анализируются причины и тенденции процесса, дается информация об образе жизни наркоманов и их демографическая характеристика.

Л. Н. Анисимов


**Профилактика
пьянства, алкоголизма
и наркомании**

**среди
молодежи**



Л. Н. Анисимов Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи. - М.: Юрид. лит., 1988. - 176 с.

В книге рассказывается о правовых, социально-психологических, медицинских аспектах профилактики пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи, создании мощного фронта борьбы с этим социальным злом.



Наркомания - это тяжелая болезнь, неизлечимая болезнь, разрушающая мозг, психику, физическое здоровье человека и оканчивающаяся преждевременной смертью.

Наркомания - беда нашего времени. Наркоманы не доживают даже до среднего возраста. Употребление наркотиков сокращает жизнь в 2-2,5 раза, то есть на 30-40 лет!

В мире около миллиарда наркоманов. Каждый шестой житель Земли - наркоман!

57
ПЕДАГОГИКА

РОДИТЕЛЯМ



С.Н. Шевердин

**У опасной
черты**

С.Н. Шевердин Уопасной черты: Как уберечь детей от алкоголя. - 2-е изд., доп. и перераб. - М.: Педагогика, 1987. - 160 с.

Автор книги анализирует причины возникновения пьянства и ошибки в воспитании, которые могут привести к формированию вредных привычек у подростков. Книга адресована родителям, на которых в первую очередь лежит ответственность за воспитание здорового поколения, за выработку у него иммунитета против алкоголя.