

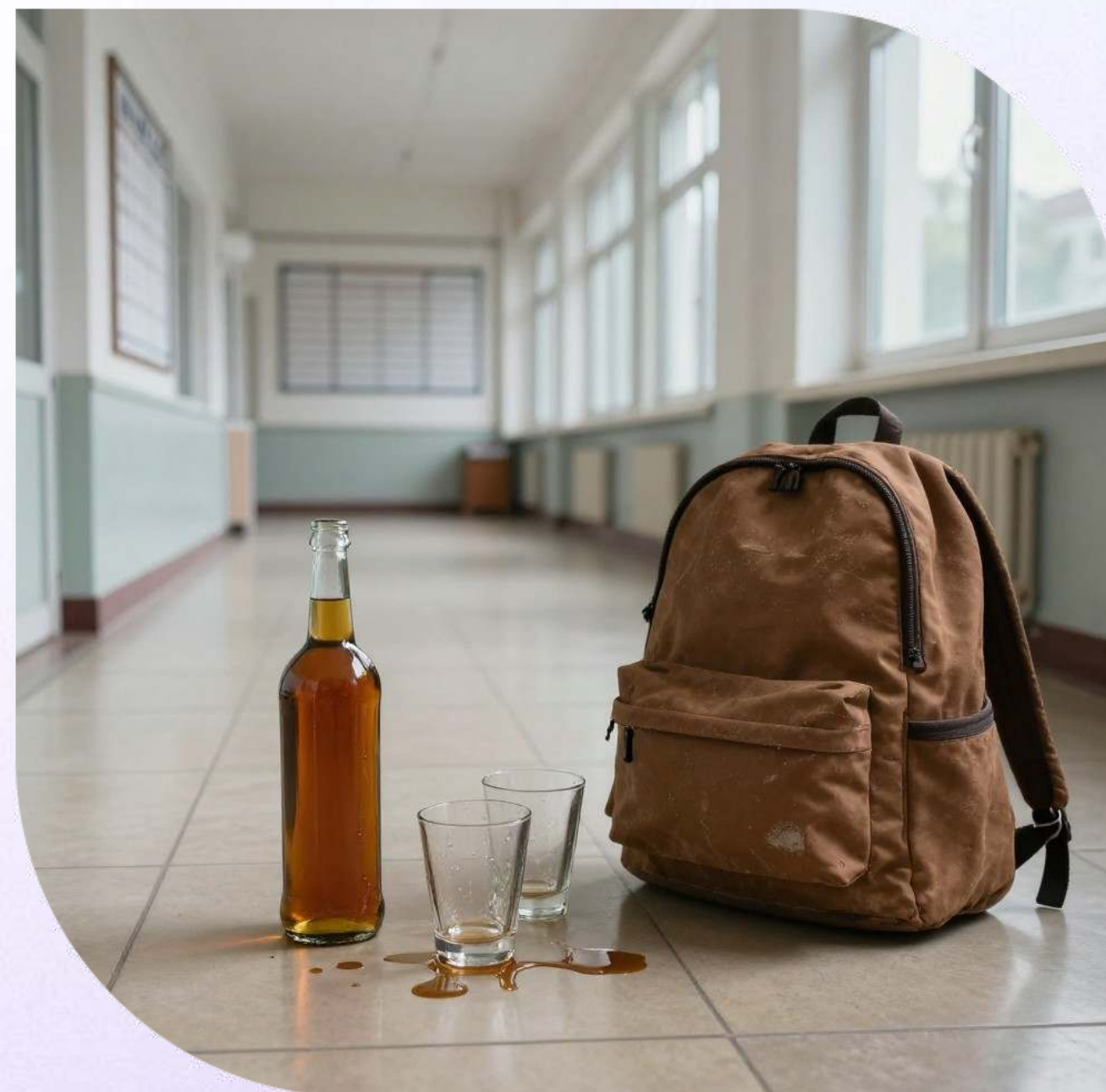
Алкоголь наносит удары по организму

Как алкоголь влияет на здоровье школьника и почему это опасно.

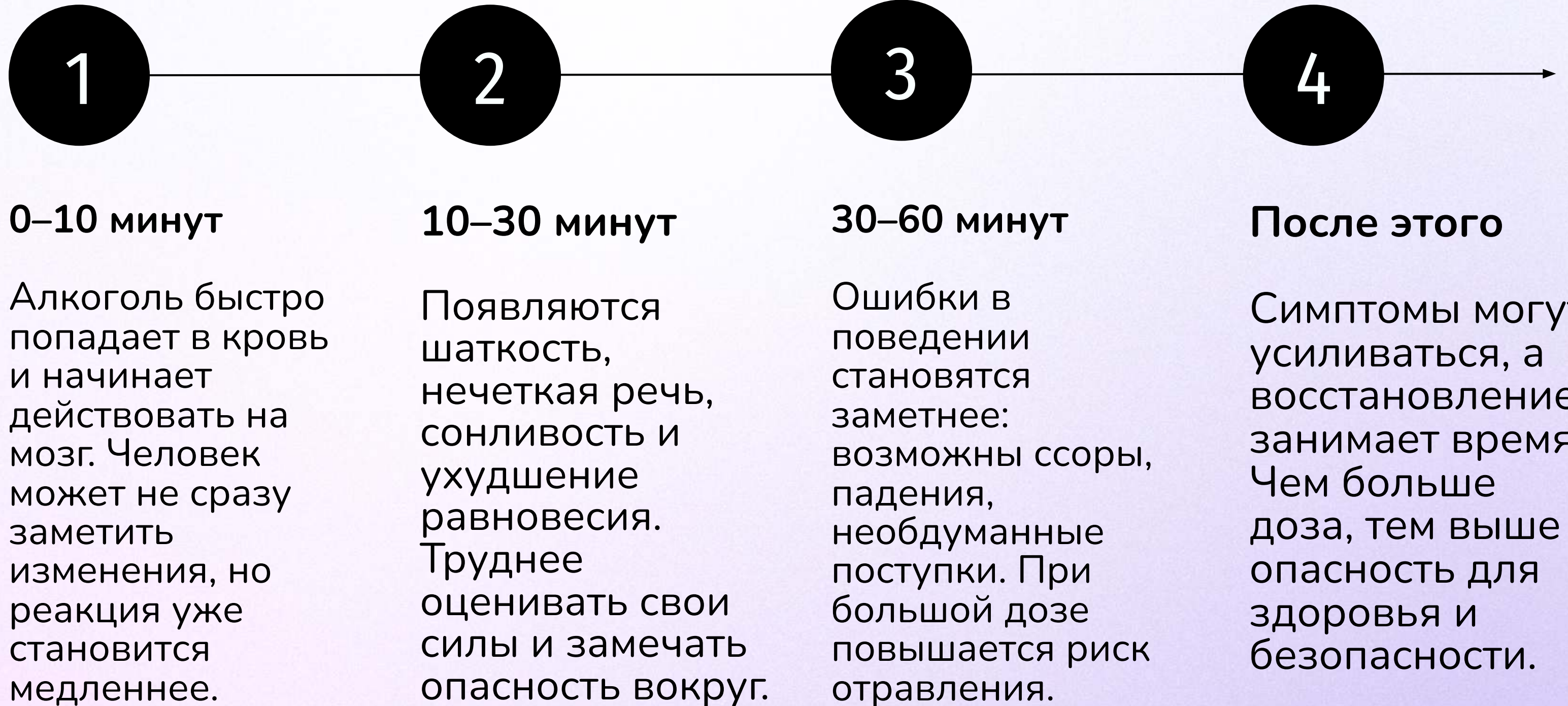


Почему подросткам важно знать об этом

Организм школьника еще растет, а мозг и нервная система только созревают. Поэтому даже небольшие дозы алкоголя сильнее мешают вниманию, координации и самоконтролю, чем у взрослого.



Что происходит сразу после употребления алкоголя



Как алкоголь влияет на мозг

1

Память и внимание

Алкоголь мешает запоминать новую информацию и удерживать внимание. На уроках это заметно сразу: человек быстрее отвлекается и чаще пропускает важные детали.

2

Мышление и реакция

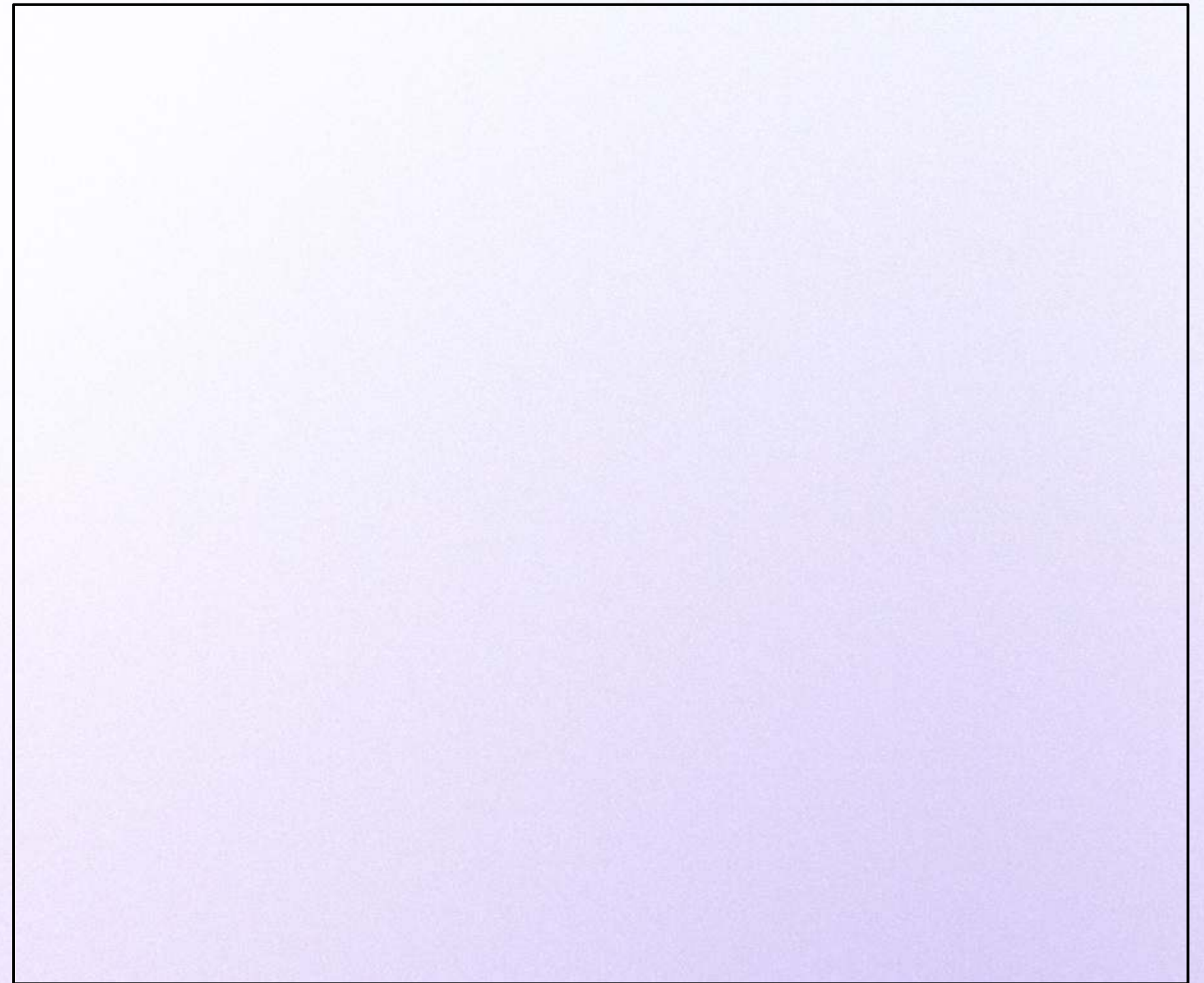
Мышление становится медленнее, а ответы — менее точными. Когда нужна быстрая реакция, например на контрольной или на улице, ошибки появляются чаще.



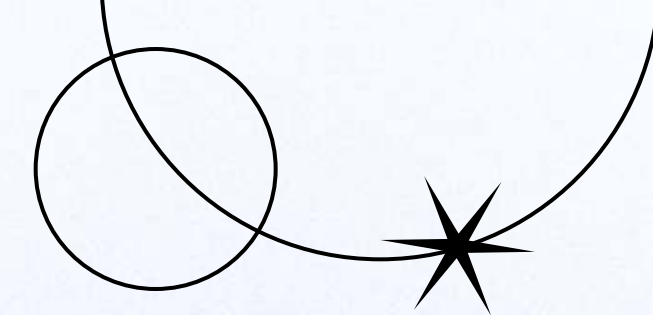
Какие органы страдают от алкоголя сильнее всего

Вред не ограничивается одним органом: алкоголь влияет на весь организм одновременно.

По диаграмме видно, что особенно уязвимы мозг и печень, но страдают и другие системы.



Печень — главный орган, который очищает организм



1

Печень расщепляет алкоголь и старается обезвредить его, но при частом употреблении не успевает восстанавливаться между нагрузками.

2

Из-за этого клетки печени повреждаются, может развиваться жировое поражение, воспаление, а затем более тяжелые нарушения работы органа.

3

Для подростков риск выше: организм еще растет, поэтому лишняя нагрузка переносится хуже и восстановление идет медленнее.

Кратковременный и долгосрочный вред алкоголя

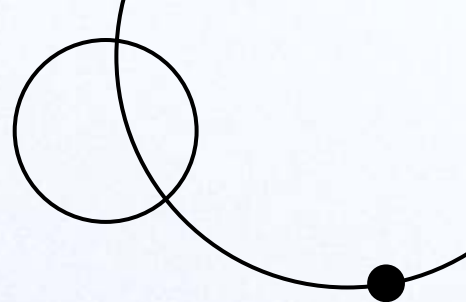


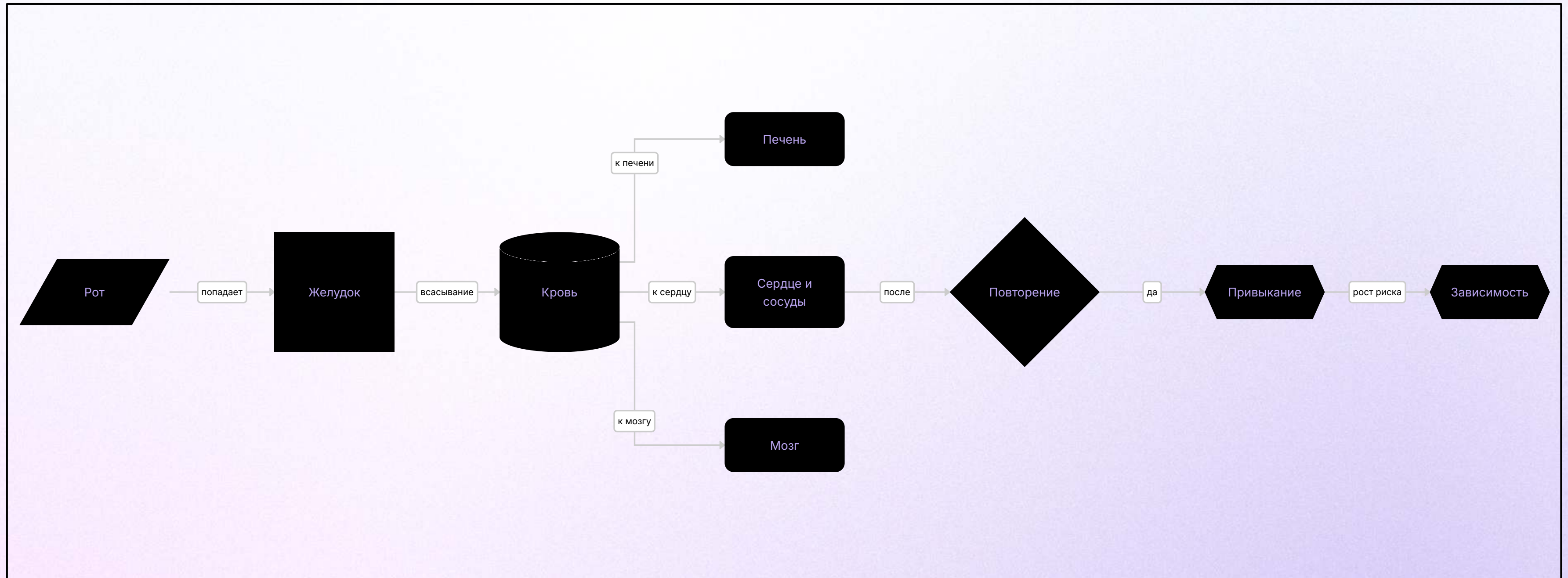
Таблица показывает, как быстрые симптомы со временем могут перейти в серьезные проблемы со здоровьем и поведением.

Орган/система	Кратковременно	Долгосрочно
Мозг	замедление	память хуже
Печень	тяжесть	болезни печени
Сердце	тахикардия	риск нарушений
Желудок	тошнота	плохое питание
Поведение	ошибки	зависимость

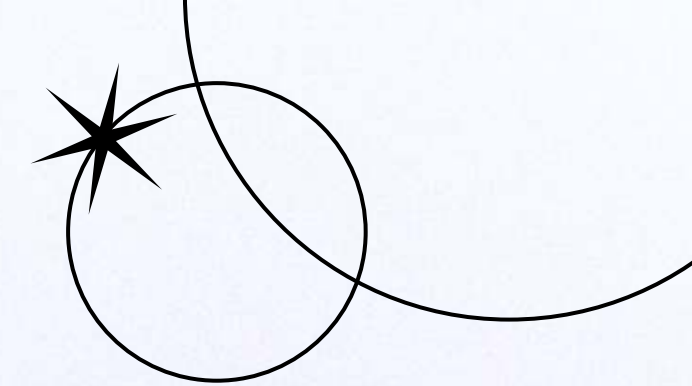
Быстрые неприятные симптомы — это не мелочь: они могут стать началом стойких нарушений здоровья.

Как алкоголь проходит по организму

Схема показывает путь алкоголя от попадания в организм до воздействия на органы и формирования привычки.



Как страдают сердце и сосуды



Нарушение ритма

Алкоголь может сбивать нормальный ритм сердца. Из-за этого появляются неприятные ощущения, слабость и чувство, что тело быстрее устает даже без большой нагрузки.



Колебания давления

Сосуды реагируют на алкоголь неустойчиво: давление может меняться, а самочувствие становится хуже. Это мешает нормально переносить физическую активность и жару.



Слабая выносливость

Человеку труднее бегать, играть в подвижные игры и заниматься спортом. Организм быстрее устает, потому что сердце и сосуды работают менее эффективно.

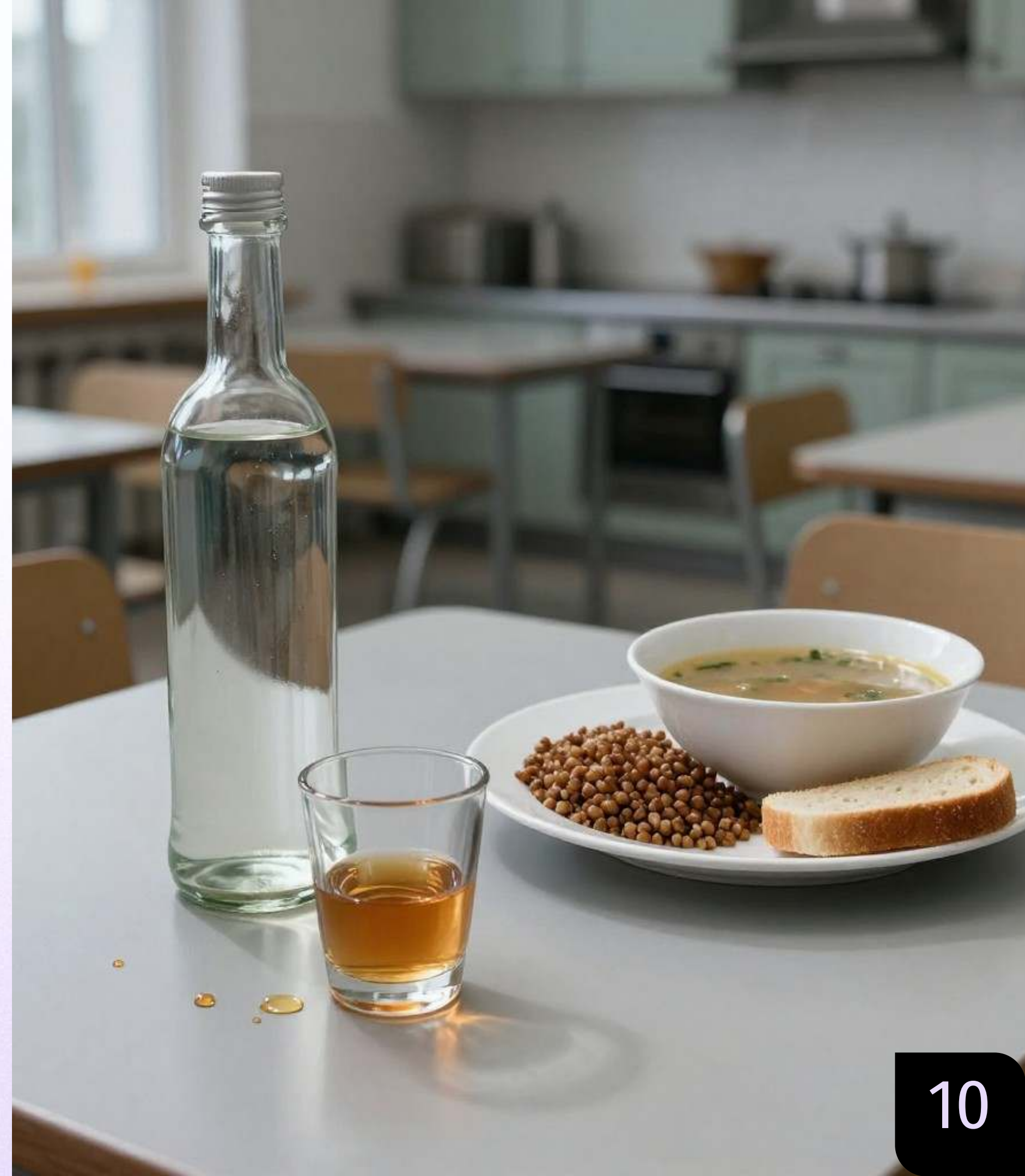


Риск при регулярном употреблении

Если алкоголь употреблять часто, нагрузка на сердечно-сосудистую систему растет. Это повышает вероятность заболеваний и ухудшает общее состояние здоровья.

Как алкоголь раздражает желудок и мешает питанию

- Алкоголь раздражает слизистую желудка, поэтому могут появиться тошнота, боль в животе, рвота и отсутствие аппетита. Пищеварение становится менее спокойным и более тяжелым.
- Из-за этого организму сложнее получать полезные вещества и витамины. Для растущего человека это особенно плохо: сил на учебу, спорт и восстановление становится меньше.

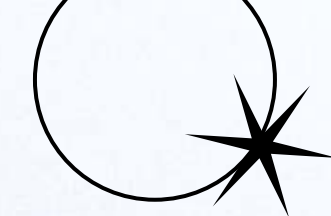


Почему подростки особенно уязвимы к алкоголю

У школьников даже небольшая доза может заметно изменить поведение и сделать обычные ситуации опаснее.

Чем организм моложе и меньше, тем сильнее воздействие алкоголя и выше риск ошибок, травм и плохого самочувствия.

Как формируется зависимость



- 1** Алкоголь может сначала казаться способом расслабиться: настроение временно улучшается, а тревога и напряжение на короткое время ослабевают. Мозг запоминает этот эффект как приятный.
- 2** При повторных употреблении человека нужно всё больше алкоголя для того же ощущения. Это называется ростом толерантности и делает привычку заметнее.
- 3** Постепенно желание повторить опыт становится сильнее. Человек начинает связывать алкоголь не только с отдыхом, но и с «помощью» при скуке, стрессе или компании.
- 4** Со временем привычка может перейти в зависимость. Тогда отказаться уже трудно: появляются навязчивые мысли, ухудшается самочувствие и снижается способность контролировать себя.

Как алкоголь мешает учебе

1

После употребления становится труднее сосредоточиться на объяснении учителя, не отвлекаться и удерживать в памяти новый материал. Из-за этого учеба требует больше времени и сил.

2

Алкоголь замедляет мышление и реакцию, поэтому сложнее решать задачи, писать контрольные и быстро проверять свои ответы. Ошибки появляются даже в знакомых заданиях.

3

Если это повторяется, страдают оценки, подготовка к урокам и уверенность в себе. Ученику тяжелее успешно учиться на протяжении всей четверти и готовиться к проверочным работам.

Почему алкоголь опасен для безопасности

1

Из-за нарушенной координации человек хуже держит равновесие, спотыкается, не замечает препятствия и может упасть даже на ровном месте. Риск травм возрастает в школе, на улице и дома.

2

Замедленная реакция мешает вовремя остановиться, отойти от опасности или правильно оценить ситуацию. Поэтому возрастает вероятность конфликтов, ожогов, несчастных случаев у дороги и на воде.



Что меняется в поведении после употребления алкоголя

Даже кратковременное опьянение может изменить манеру общения и сделать человека менее осторожным в обычных ситуациях.

Падение самоконтроля и координации ведёт к ошибкам, конфликтам и опасным поступкам, даже если человеку кажется, что он действует нормально.

Мифы и факты об алкоголе

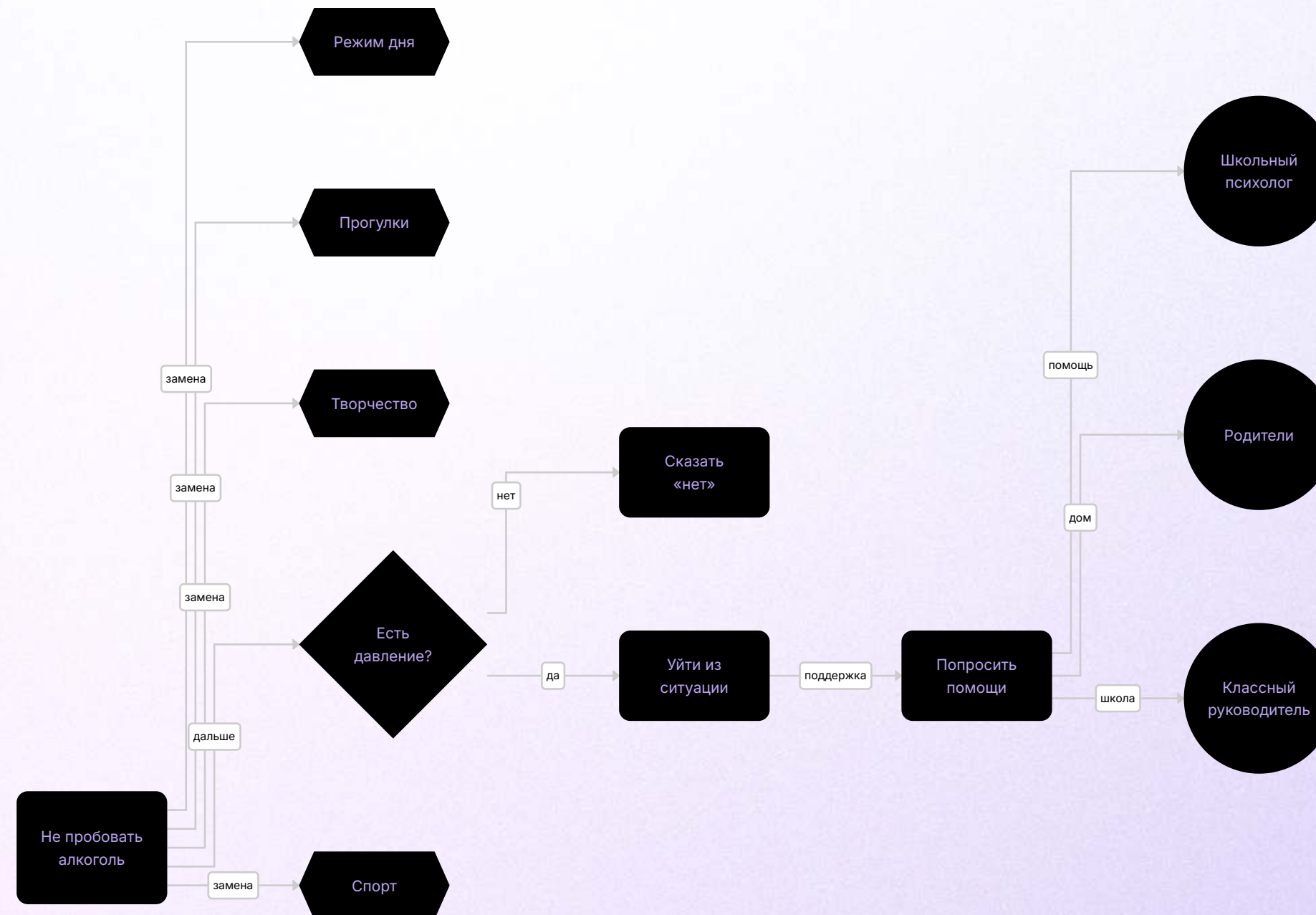
Миф	Факт	Вывод
Немного не вредно	Даже малая доза влияет	Риск есть
Пиво безопаснее	В нём тоже спирт	Вред остаётся
Подростку можно как взрослому	Организм незрелый	Опасность выше

Сравнение распространённых заблуждений с проверенными фактами о влиянии алкоголя на организм подростка.

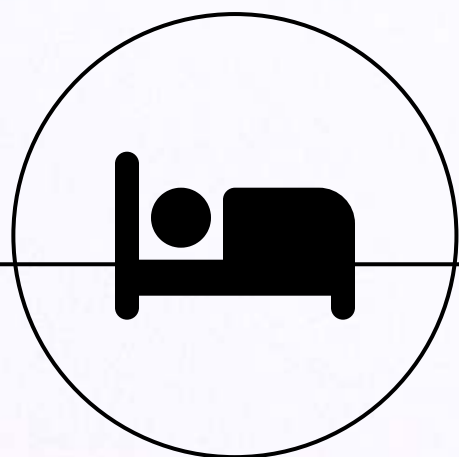
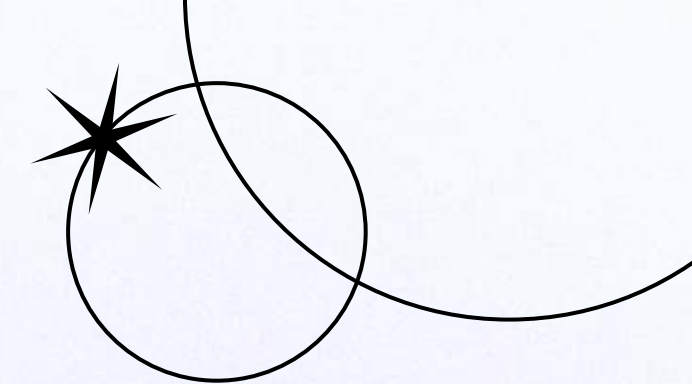
Алкоголь вреден не только в больших дозах, а разные напитки одинаково содержат спирт. Для подростков последствия особенно заметны.

Как сохранить здоровье и отказаться от риска

Схема показывает безопасные решения в ситуации давления и полезные привычки на каждый день.

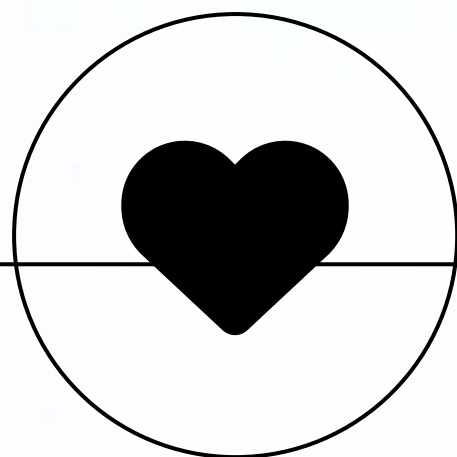


Как организм восстанавливается без алкоголя



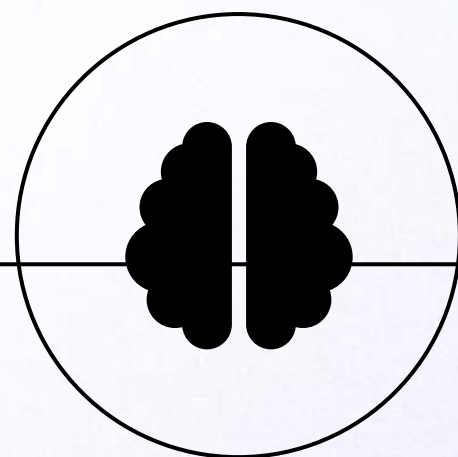
Спокойнее сон

Без алкоголя сон становится глубже и ровнее, поэтому утром легче просыпаться, сохранять бодрость и быть внимательнее на уроках и дома.



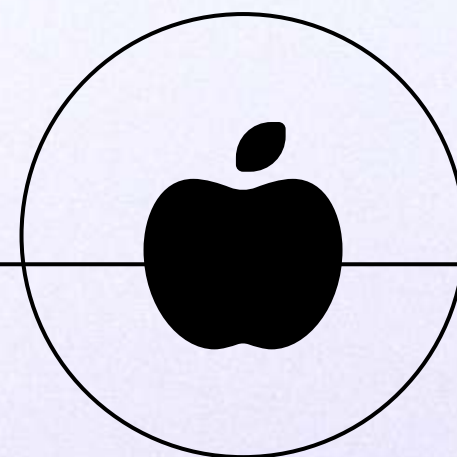
Меньше нагрузки

Печени и сердцу не приходится перерабатывать спирт, поэтому организму проще восстанавливаться после учебы, спорта и обычной дневной нагрузки.



Лучше внимание

Постепенно улучшаются память, сосредоточенность и настроение. Человеку легче учиться, выполнять задания и контролировать свои действия в сложных ситуациях.



Помогают привычки

Вода, полноценное питание, движение и режим дня поддерживают силы. Чем раньше человек выбирает такой образ жизни, тем дольше сохраняется здоровье.

Сравнение: с алкоголем и без алкоголя

Без алкоголя проще заниматься спортом, общаться спокойно и уверенно чувствовать себя в школе и дома.

Трезвое состояние помогает лучше учиться, двигаться и принимать решения, а алкоголь сразу снижает качество повседневной жизни.

Алкоголь не делает человека сильнее

Алкоголь ослабляет мозг, сердце, печень и желудок, а у подростков его вред проявляется особенно быстро. Самый разумный выбор — не начинать и беречь своё здоровье.