

## **В мире мудрых мыслей:**

«Пьяный человек—не человек,  
ибо он потерял то, что отличает че-  
ловека от скотины—разум».

Т. Пэн (английский публицист)

### **Народные пословицы и поговорки**

Человеку грош цена, коль люби-  
тель он вина.

Вино любить—себя губить.

Где опьянение, там и преступле-  
ние.

Вино не красит, но ум гасит.

Кто ищет в водке силы, тот ходит  
по краю могилы.



## **3 октября**

### **Всемирный день Трезвости и борьбы с алкоголизмом (алкогольной зависимостью)**

Телефон доверия для детей и родителей

8-800-2000-122



**Откажись от вредных привычек!  
Выбирай спорт!  
Движение—это жизнь!  
Продли свою жизнь!**

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа № 11» г. Смоленск



## **«Твоё здоровье и вредные привычки»**

**Выпуск № 1  
о вреде алкоголя**



Не зависимо от того, пьет человек шампанское, вино, пиво, водку, коньяк или другие алкогольные напитки, он вводит в свой организм **ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ**. Этиловый (он же винный) спирт, или ЭТАНОЛ, входит в состав всех без исключения спиртных напитков. Он представляет собой **БЕСЦВЕТНУЮ, ПРОЗРАЧНУЮ, ЛЕТУЧУЮ, ВОСПЛАМЕНЯЮЩУЮСЯ ЖИДКОСТЬ, КОТОРАЯ ЛЕГКО СМЕШИВАЕТСЯ С ВОДОЙ**. Термин «АЛКОГОЛЬ» – это синоним словам «ЭТАНОЛ» и «ЭТИЛОВЫЙ СПИРТ».

В различных напитках содержится различное количество этанола. Для того, чтобы выяснить количественное содержание алкоголя в любом виде спиртного достаточно изучить этикетку бутылки, на которой указано какую часть от общего объема напитка составляет этиловый спирт, например, в пиве – от 2 до 6 % этилового спирта, в сухом вине – то 7 до 12 %, в ликерах от 20 до 30 %, в водке – около 40 %, в роме и коньяке – от 40 % и т.д. Этот признак поможет вам понять является ли напиток алкогольным.



**АЛКОГОЛЬНЫМИ НАПИТКАМИ ЯВЛЯЮТСЯ ВСЕ ТЕ, В СОСТАВ КОТОРЫХ ВХОДИТ ДАЖЕ НЕ ЗНАЧИТЕЛЬНОЕ КОЛИЧЕСТВО АЛКОГОЛЯ**

**Узнать, о том, что человек употреблял алкоголь и находится в состоянии алкогольного опьянения можно по изменению его внешнего вида и поведения.**

Покраснение лица (и шеи)	Часто проявляет агрессивное или развязное поведение по отношению к окружающим
Покраснение и повышенная влажность слизистой оболочки глаз	Настроение или неоправданно повышенное или необоснованно угрюмое
Затуманенный, тяжелый взгляд	Речь становится более громкой и часто невнятной, при этом человек проявляет повышенную «болтливость»
Отечность лица	Отсутствие правильной координации движений
Неопрятность и неряшливость в одежде	Суетливость (или наоборот, заторможенность) движений (вплоть до полного «омертвления» и очень глубокого сна)

В нормальном состоянии человеку присущ инстинкт самосохранения: его назначение в случае опасности за счет возникающего чувства тревоги предупредить нас о ней и тем самым заставить принять меры самосохранения. **Алкоголь изменяет сознание человека: настроение на первом этапе опьянения** у него повышается, у него возникает ощущение бесстрашия, и поэтому его инстинкт самосохранения притупляется. Он может совершать поступки, которые никогда не совершил бы, будучи трезвым, а значит, и поведение его становится более неадекватным, не соответствует окружающей его ситуации. Он находится и живет как бы в нереальном мире.



**На более поздних стадиях опьянения** повышенное возбуждение может смениться заторможенностью, сонливостью, что также не будет соответствовать требованиям действительности. В конечном итоге человек, употребивший спиртное, **становится опасным для самого себя и для окружающих**.

Даже небольшое количество однократно выпитого спиртного напитка ведет к изменению внешности и поведения человека. В состоянии алкогольного опьянения человек теряет способность критически оценивать себя. Он перестает обращать внимание на свою внешность и поведение, может стать агрессивным, наглым, вести себя развязно.

Недаром народная мудрость гласит: «Что у трезвого на уме, то у пьяного на языке». Смысл данной поговорки именно в том, что **контроль сознания над мыслями, чувствами, эмоциями и над их выражением у пьяного человека отсутствует**.

