

Нет вредным привычкам!

В образовательных учреждениях, расположенных на территории муниципального образования Московская застава, прочитан курс тематических лекций (всего 21), направленных на профилактику вредных привычек и рискованного поведения.

Учащиеся школ с большой заинтересованностью слушали о привычках, негативно влияющих на здоровье человека. Они узнали, что курение, алкоголь, татуировки и даже энергетические напитки – это недруги растущего организма. По данным Всемирной организации здравоохранения, ежегодный показатель смертности в мире от эпидемии табакокурения к 2030 году может возрасти до 8 млн. человек. Сегодня Россия занимает 1 место в мире по потреблению табака. А ведь курить не только не модно, но и крайне затратно, ведь расходы на приобретение сигарет россиянами в 2009 году составили почти 1% валового внутреннего продукта страны. Ежегодно от болезней, связанных с потреблением табака, умирает в среднем 400 человек. Не ниже в нашей стране и алкогольная смертность. С точки зрения общественного здравоохранения нет никаких научных подтверждений безопасного предела алкоголя, когда это касается детей и подростков, являющихся наиболее уязвимым контингентом потребителей.

Энергетические напитки также вредны, хоть в них и не содержится алкоголь. Так называемые «Энергетики» содержат кофеин, поэтому может возникнуть зависимость человека от них. Кофеин «энергетиков», стимулируя нервную систему, увеличивает частоту сердечных сокращений и повышает давление в сосудах, что вредно после больших физических нагрузок. Даже у подростка может случиться инфаркт. Употребляя энергетические напитки, человек обманывает сам себя. Энергетические допинги бодрят, но ресурсы организма быстро исчерпываются, не успевая восстанавливаться. Смешивание «энергетиков» и алкоголя может привести к неадекватному состоянию и даже коме. Кофе, чай или свежевыжатый фруктовый сок взбодрит дух лучше любого энергетического напитка.

На сегодняшний день 575 детей из школ №№ 371, 373, 366 прослушали лекции, и надеемся, будут более ответственно относиться к своему здоровью.

Екатерина ГОРЫШИНА