

Как провести время без вреда для организма?

1. Спорт.

Помимо платных занятий, можно самостоятельно делать комплекс упражнений для поддержания физической формы.

2. Художественные хобби.

Рисование, музыка, фотография, вышивка, лепка, создание украшений.

3. Хобби на природе.

Прогулки на свежем воздухе, рыбалка, садоводство.

4. Посещение занятий по интересам.

Прогулки на свежем воздухе, рыбалка, садоводство.

5. Участие в благотворительных проектах.

Например, помощь приютам для животных, участие в экологических акциях, помощь пожилым людям.

Управление образования Гомельского городского исполнительного комитета
Государственное учреждение образования «Гомельский городской социально-педагогический центр»

Отдел профилактики и комплексной реабилитации



Наши контакты:
тел./факс: 32-70-40,

Сайт центра:

www.gomel-ggspc.guo.by

Эл. почта:

ggspc@gorouogomel.by

Инстаграм:

[ggspc.opikr](https://www.instagram.com/ggspc.opikr)

Адрес центра:

г.Гомель, ул.Маневича, 26а,
индекс: 246035

Государственное учреждение образования
«Гомельский городской социально-педагогический центр»



Вся правда о твоём здоровье

(для несовершеннолетних)

Гомель, 2025

В подростковый период активно развиваются внутренние органы: *увеличивается масса сердца, совершенствуется легочная система, усиливается деятельность эндокринных органов, идет «гормональная перестройка организма».*

Для развития подросткового алкоголизма требуется всего 2-3 года регулярного приема алкогольных напитков.



АЛКОГОЛЬ...

удар в мозг. Приводит к снижению умственных способностей, угасают когнитивные функции, нарушается концентрация внимания.

удар по сердечно-сосудистой системе. Нарушается процесс переноса кислорода из легких по тканям организма, регуляция сахара в крови, провоцирует изменения давления.

удар в живот. Негативное воздействие на органы пищеварения: пищевод, желудок, поджелудочную железу, происходят ожоги, омертвление тканей, гибель клеток, вырабатывающих инсулин. Это приводит к нарушениям пищеварения.

удар по нервной системе. Проблемы с памятью, вниманием, восприятием окружающего мира, психикой, в дальнейшем возникновение зависимости и деградации личности.



удар по печени. Под воздействием алкоголя гибнут печеночные клетки, а на их месте образуется рубец, который не может выполнять свои функции. Наиболее известное заболевание печени как результат употребления алкоголя – цирроз печени.