**О вреде алкоголя**

Алкоголь - яд! Он вызывает заболевания желудка и других органов. Особенно опасен алкоголь для детей. Даже несколько глотков спиртного вызывают у вас отравление, которое может привести к смерти. Проникнув в организм, алкоголь ведет «вредительскую деятельность». Он спешит в «цех» нервной системы. К нервной системе относится головной мозг, спинной мозг и нервы: одни, по которым бегут сигналы от наших органов чувств к мозгу, и другие, по которым возвращаются приказы мозга к мышцам, внутренним органам. Мозг управляет нашим поведением, настроением. Когда алкоголь проникает в нервную систему, он тормозит проведение сигналов к мозгу и от мозга, как бы замедляет скорость реагирования.

Алкоголь не только замедляет реакцию, он отрицательно воздействует на способности: человек, что называется, «тупеет». Употребление детьми небольших доз алкоголя ухудшает их память: они не могут выучить даже небольшое стихотворение, а 13-14-летние не в состоянии своими словами рассказать прочитанное, в самых простых арифметических действиях делают грубейшие ошибки. Алкоголь поражает не только нервную систему. Попав в организм, он направляется и к другим жизненно важным органам - сердцу, легким, нарушая их нормальную деятельность. Наше сердце работает, не останавливаясь ни на минуту, на протяжении всей жизни: оно перекачивает кровь, заставляя ее доходить до самых отдаленных уголков нашего организма. Мы можем почувствовать его работу, найдя у себя пульс. Сердце нуждается в постоянном притоке питательных веществ и кислорода, а алкоголь препятствует ему, поэтому сердце может остановиться, и наступит смерть. Другим важным органом, работе которого мешает алкоголь, являются легкие. Они тоже работают всю жизнь, не останавливаясь. Легкие отдают во внешнюю среду отработанный, бедный кислородом воздух и забирают свежий, богатый кислородом. Алкоголь повреждает ткань легких, делая ее уязвимой для микробов, которые вызывают легочные заболевания.

Алкоголь вредно действует и на кровь. В крови содержатся красные кровяные шарики и тельца, которые склеиваются друг с другом. В крови есть белые кровяные тельца, которые борются и уничтожают микробы, проникшие в организм. Алкоголь воздействует на эти элементы крови, снижая их возможности: белые кровяные тельца не могут бороться с микробами, а красные - разносить кислород. Нарушается работа всего организма. Но наш организм начинает бороться с алкоголем, стремится обезвредить и вывести его. Печень обезвреживает алкоголь: за 1 час - 1 грамм алкоголя. Некоторые клетки печени при этом гибнут. А с большим количеством алкоголя печень справиться не в состоянии, и тогда наступает смерть.

***Пословицы об алкоголе:***

1.  Поздоровавшись с водкой, попрощайся с умом.

2.  Когда появляется вино, удаляется мудрость.

3.  Вино ремеслу не товарищ.

4.  Пьяного дело — трезвого ответ.

5.  Вино начинается церемонией, а кончается дракой.

6.  Хмель шумит — ум молчит. И др.