

Говорят великие:

«Надо прожить жизнь так,
чтобы не было мучительно больно
за бесцельно прожитые годы».

Н. Островский

«Привычка принуждает нас ко
многим глупостям:
самая большая глупость —
стать её рабом»

Наполеон

«После того, как совершенно
бросил курить, у меня уже
не бывает мрачного
и тревожного настроения»

У. Шекспир

«Хочешь быть чистым —
для начала не пачкайся.
Не начинай. Не делай первого
шага!»

Рейчел Уорд

Из книги «Числа. Хаос»

Детская библиотека «Алые паруса»



Понедельник
Вторник
Среда
Четверг
Пятница
Суббота
Воскресенье - выходной

с 10:00 до 18:00

Последний четверг месяца — санитарный день

г.Новотроицк, ул. Ситкина, д. 7,
Тел.: 67-83-68

Автор - составитель: Бычкова Г.К.
Верстка: Бычкова Г.К.



МАУК «ЦБС муниципального
образования г. Новотроицк»
Детская библиотека «Алые паруса»

ЦЕНИ
СВОЮ
ЖИЗНЬ



12+

2022 г.

ПОЧЕМУ ПОДРОСТКИ НАИБОЛЕЕ ПОДВЕРЖЕНЫ ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ?

- Из любопытства.
- От скуки.
- Для поднятия авторитета среди друзей.
- За компанию.
- Чтобы почувствовать себя взрослым.

Подумай, так ли это необходимо—быть «крутым» в такой компании? Нужны ли такие друзья тебе?

Выход: Стань лучше для себя самого! Найди увлечение по душе—это может быть все что угодно: велосипед, танцы, картины, и твоими друзьями станут твои единомышленники, это будет твоя собственная компания.

«Умей сказать - НЕТ»

1. Прежде, чем взять в руки вредные вещества, подумай: а зачем тебе это надо? Кроме дополнительных проблем ничего хорошего не получишь.
2. Допустим, в силу обстоятельств, в твои руки попал-таки наркотик. Будь мужественным, не поленись и донеси его до унитаза.
3. Если, попробовав вредные вещества, тебе захотелось повторить, знай, ты - в начале пути к своей безвременной смерти. Но еще до ее прихода ты испытаешь такие муки и страдания, какие не пожелаешь своему злейшему врагу.



Употребление вредных веществ – худшее из любых болезней, и самая ужасная из всех смертей. Оно подобно вирусу, поражает все области человеческой жизни: физическую, психическую и социальную. Увеличиваясь до чудовищных размеров и доводя свою жертву до физической и духовной смерти... Самые опасные наркотики это те, которые разрушают душу.

Эти простые приемы помогут тебе ОТКАЗАТЬСЯ!

Давление	Тактика отказа
Хочешь попробовать?	Вежливо отказаться
Почему не хочешь?	Придумать причину (сдаю анализы)
Давай попробуем!	Сменить тему
Если бы ты был крутым, ты бы попробовал!	Надавить со своей стороны (а если бы ты был крутым...)
Вам предлагают наркотик	Не проявлять интереса, пройти мимо
Места, где возможно давление	Избегать таких мест и ситуаций
Если приходится посещать такие места	Идти вместе с тем, кто не употребляет наркотики



ПРАВИЛА ЗДОРОВОГО ЧЕЛОВЕКА:

1. Сон 8 часов, из которых 2 до полуночи.
2. Ходьба 30 мин. Ежедневно в быстром или в умеренном темпе.
3. Отказ от вредных привычек.
4. Правильное питание.
5. Хорошее настроение.
6. Регулярные профилактические медицинские осмотры.



Лучшая профилактика вредных привычек – здоровый и активный образ жизни. Вряд ли человек, увлекающийся танцами или бегом, решит закурить или выпить. Занятия любимым делом: шитьё, вышивание, рисование, игра на различных музыкальных инструментах и многие другие.