

**В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ ВАМ
ПОМОГУТ:**

**Круглосуточный телефон
психологической помощи
6 2- 16 - 16**

**Центр психолого-педагогической
помощи
62 - 12- 66**

**Городской наркологический
диспансер
66 - 88 - 22**

**Комитет по делам молодежи
61 - 23 - 40**

**Центр содействия укреплению
здоровья обучающихся,
воспитанников образовательных
учреждений
69 - 48 - 74**

**Подразделение по делам
несовершеннолетних
Рудничного района
69 - 65 - 11**

**Центрального района
61 - 81 - 03**

**Зенковского района
61 - 47 - 80**

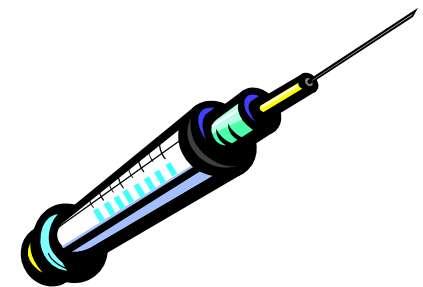
**Межрайонный Прокопьевский
Отдел Управление Федеральной
службы по контролю за оборотом
наркотиков по Кемеровской
области
62 – 24 – 81
62 – 24 – 61**

**МБОУ ДОД «Центр дополнительного
образования детей»
653047, г. Прокопьевск, ул. Обручева, 65
т.: 69-48-74, zdodprk@ mail.ru**

Управление образования администрации
города Прокопьевска
МБОУ ДОД «Центр дополнительного
образования детей»



**ПРОЧИ
И ЗАПОМНИ**



Центр содействия укреплению здоровья
обучающихся, воспитанников
образовательных учреждений

Прокопьевск, 2012

ЧТО БОЛЬШЕ ВСЕГО НАДО ЦЕНИТЬ?

“...человек умирает не от определенной болезни, а от своего образа жизни”.

Уровень здоровья зависит от:

- экологии (влияние внешней среды) на 20%;
- наследственности на 20%;
- здравоохранения на 10%;
- уровня, качества и стиля жизни на 50%.

Здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не просто отсутствие болезней и физических недугов.

Качество и стиль жизни зависят от:

1. Рациональное, сбалансированное и регулярное питание.
2. Двигательная активность.
3. Оптимальный двигательный режим.
4. Личная гигиена.
5. Положительные эмоции.
6. Отказ от вредных пристрастий (курение, употребление алкогольных напитков, наркотических веществ).
7. Полезное и любимое дело.

“СТОЙ ОПАСНО ДЛЯ ЖИЗНИ!”

Подростки - это значительная и наиболее перспективная часть нашего общества. В этот период складываются основные черты личности, формируется характер, изменяется мотивировка поступков, более объективной становится самооценка. Поэтому в подростковом возрасте одной из форм поведенческих реакций является склонность к наркотизации.

ПАМЯТКА.

Что ты можешь сделать, чтобы удержать себя от употребления наркотиков?

Помни подросток:

- развивай внутренний самоконтроль и целеустремленность;
- больше общайся со своими близкими;
- активно участвуй в общественной жизни;
- стремись овладеть новыми знаниями и умениями;
- свободное время посвяти любимому увлечению или занятию спортом.

Запомни!

Чем расплачивается наркоман за свою привязанность к наркотикам!

- страх и презрение близких;
- обнищание и разорение семьи;
- отставание от сверстников в физическом и умственном развитии;
- гепатит, венерические болезни и СПИД;
- арест и лишение свободы;
- преждевременное старение и инвалидность;
- ранняя смерть.