

**Полезные привычки человека,
которые делают его
счастливым и успешным:**

- рано вставать (кто рано встает, тому бог подает);
- правильно питаться;
- быть благодарным (Закон обмена энергией «Получишь, столько же сколько отдал»);
- перестать завидовать (научится не сравнивать себя с другими, свои успехи с успехами других);
- мыслить позитивно;
- непрерывное обучение;
- делать чуть больше, чем запланировали;
- занятие спортом
- соблюдение режима дня;
- правильное питание;
- соблюдение гигиены;
- вежливость;

**Вредные привычки человека,
которые губят его:**

- обжорство;
- злоупотребление медикаментами;
- токсикомания;
- игровая зависимость;
- агрессия;
- не соблюдение режима дня;
- курение;
- алкоголь;
- токсикомания;
- несоблюдение гигиены;
- наркотики;
- сквернословие;

«Об алкоголе»

Согласно исследованиям, у подростка, начавшего регулярно употреблять алкоголь в возрасте 13-15 лет, психологическая зависимость развивается за один год, в 15-17 лет в течение двух - трех лет, с 22-25 лет в пять-семь лет. Склонность к алкоголизму зависит и от наследственности. Если в семье родители злоупотребляют алкоголем, то вероятность того, что дети станут алкоголиками - возрастает.

«О курении»

Никотин вызывает большое количество заболеваний, таких как инсульт, инфаркт миокарда, болезни крови и артерий ног, поражает органы чувств, пищеварения и дыхания, поражает нервную систему.

Надо знать, что:

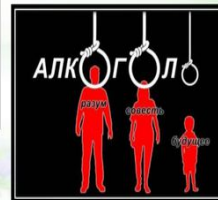
- выкуривая 1 пачку сигарет, курильщик забивает свои легкие в год 1 литром никотиновой смолы;
- каждая сигарета укорачивает жизнь на 8 минут;
- за последние 5 лет бросили курить 30 миллионов человек;
- сейчас в цивилизованных странах считается курить “немодным”;
- ежегодно в России умирает около миллиона человек от болезней, вызванных курением;
- курение не только сокращает жизнь, но и снижает ее качество.

Вредные привычки

Курение



Алкоголь



Наркотики



-Вред наносится с одной затяжки,
И ты свое дело сделаешь!

Эфен Гай

«О наркомании»

К наркотикам привыкают очень быстро, а зависимость вылечить очень трудно. Самая страшная болезнь называется **наркоманией**. Неведомая сила трясет человека, ломает и душит, у него так называемая “ломка”. Организм требует новую дозу наркотика. У подростков наркоманов пропадает интерес к учебе, разрушается психика: человек становится нервным, злобным, жестоким. Появляется физическая зависимость. Наркотики становятся потребностью организма. У человека остается в жизни один интерес – где и как добыть наркотики. Нарастает слабоумие, а затем и гибель. Проблема с наркотиками появилась не сейчас. В древние времена жрецы и шаманы использовали наркотики для того, чтобы было легче управлять людьми. Подросток, попробовавший наркотик, к 25 годам становится законченным наркоманом.



Наш адрес:

ГБУСО ВО «Селивановский КЦСОН»
Владимирская область,
Селивановский район,
п. Красная Горбатка, ул. 1-ая Заводская,
д.3-а
e-mail: seliv_cso@uszn.avо.ru

Директор

Седлова Алла Николаевна
Тел. 8(49) 236 2-29-70

Заведующий стационарным
отделением

Лузина Нина Борисовна
Тел. 8 (49) 236 2-40-29

Психолог

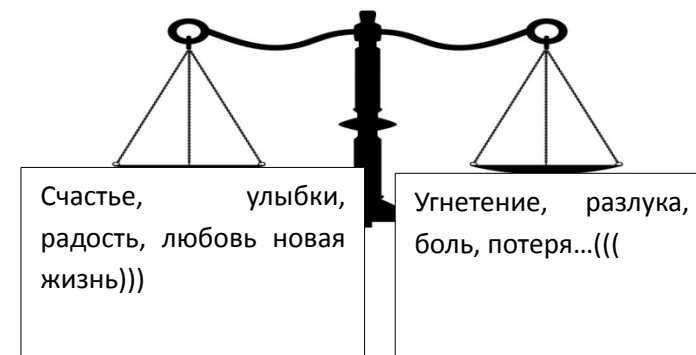
Полянская Елена Вячеславовна
Тел. экстренной психологической помощи
для детей и родителей
8(49)236 2-15-51



Департамент социальной защиты населения
администрации Владимирской области
Государственное бюджетное учреждение
социального обслуживания Владимирской
области «Селивановский комплексный
центр социального обслуживания
населения»

Что же выберешь ты?

*Жизнь, которая тебя погубит
или жизнь,
дарящая тебе все самое
светлое???*
*Сделай свой выбор, ступи на
правильный путь!!!*



п.Красная Горбатка

2019год