

Филиал №4 МБУК "МЦРБ Спасского района
Пензенской области " в с. Кошелевка

Когда человек себе враг

26 июня-Международный
день борьбы с
наркоманией

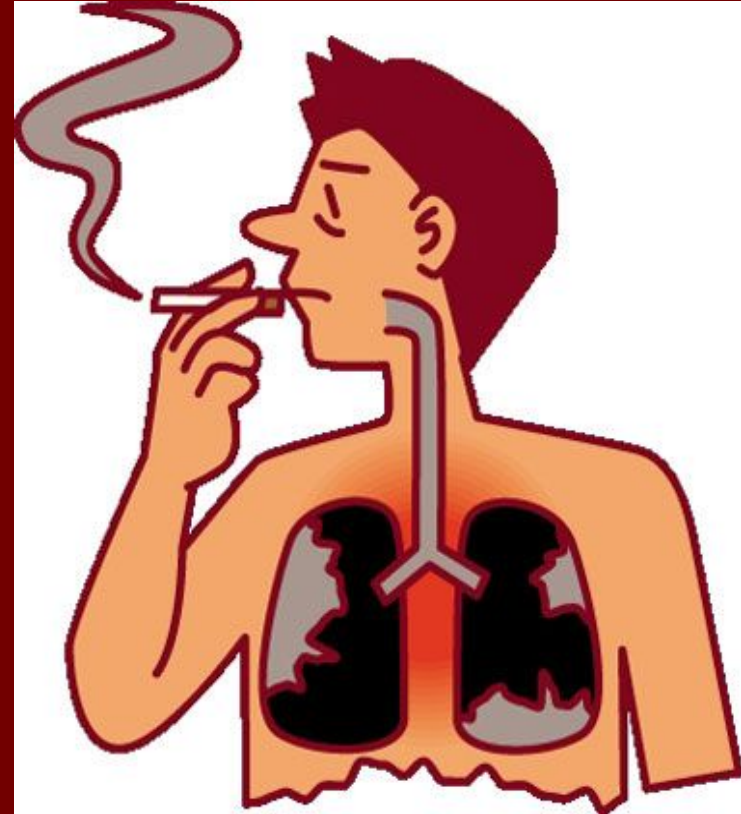


- В жизни каждого человека есть слабости, которые приходится преодолевать. Разрушение всего отрицательного – это не отказ от себя, а преодоление дурного в себе, освобождение в своем внутреннем мире места для интенсивного развития положительных качеств. Жизнь идет, и человек должен видеть, что в его духовном багаже устарело, мешает идти вперед, от чего надо отказаться. Есть пороки, которые наказываются потерей здоровья.

Один из таких пороков это— курение.

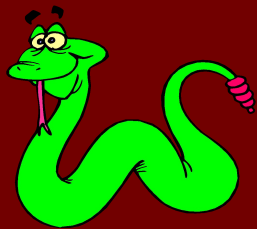


Начинают курить от тоски, от желания похудеть, подражать кому-то, походить на взрослых. А исход обычно один – астма, язва желудка, нарушение деятельности сердечно-сосудистой системы.



Аналогичны причины алкоголизма

- Но при этом еще в большей мере выходит из строя нервная система, теряются контрольные функции психики, она разрушается.



Нет наркотикам!!!

- Одними из наболевших проблем нашего общества являются наркомания .Больно констатировать тот факт, что эта беда коснулась уже не только молодых людей, но и подростков и детей. Как страшный вирус, она все больше и больше поражает наше общество.



- Увеличение наркотиками , достигло критического уровня . Преступность и насилие –наиболее очевидные результаты их распространения. Не менее серьезными последствиями употребления наркотиков является безнравственность , незаконченное образование и разрушение жизни.



Страшная статистика

- Средняя продолжительность жизни наркомана- 21 год.
- 50% наркоманов погибают спустя полгода после начала регулярного приема зелья.
- 13%, как пещерные люди, доживают до 30 лет; и лишь 1% до 40лет.
- От 30 до 80 % всех само убийств совершается в состоянии наркотического опьянения, наркоман становится рабом наркотиков.

10 причин, чтобы не принимать наркотики.

- Наркотики затрудняют обучение.
- Наркотики часто приводят к несчастным случаям.
- Наркотики уничтожают дружбу.
- Наркотики толкают на кражи и насилие.
- Наркотики делают человека слабым и безвольным.
- Наркотики – причина многих заболеваний.
- Наркотики разрушают семью.
- Наркотики приводят к уродствам у детей.
- Наркотики препятствуют творческому и духовному росту.
- Наркотики – фальшивое представление о счастье.

Как же
преодолеть
подобные
пороки?



12 занятий заменяющих вредные привычки

МОЖНО...

- ...бегать трусцой!
- ...играть!
- ...читать!
- ...петь!
- ...катать на
велосипеде!
- ...учиться в школе!
- ...разговаривать!
- ...плавать!
- ...танцевать!
- ...ловить рыбу!
- ...отдыхать!
- ...влюбляться!

Нужно:

- Первое и главное - просвещаться, читать книги, статьи, смотреть телепередачи, где пропагандируется здоровый образ жизни. Затем следует переключить себя на полезные увлечения, чтобы, избавляясь от дурных привычек, быть постоянно занятым интересным делом.

Исключить всякое провоцирование
дурных привычек.



НЕТ!



**ВРЕДНЫМ
ПРИВЫЧКАМ**



■ **Помни!**
Здоровье
это
праздник,
который
всегда с
тобой!

