

АЛЬТЕРНАТИВА АЛКОГОЛЮ

Алкоголь – это внутриклеточный яд, который разрушает жизненно важные органы человека – печень, сердце, мозг. 100 граммов водки убивают 7,5 тысяч клеток головного мозга.

Что вместо алкоголя? Тысячи вариантов! Вот несколько...

Занимайся спортом!

Занятия спортом улучшают работу всех органов человека, люди становятся здоровее и крепче. Развиваются такие качества, как сила, ловкость, гибкость, выносливость. Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.

Играй!

Геокэшинг – знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.

Мафия – командная ролевая игра с детективным сюжетом, которая пользуется популярностью во всем мире.

Найди свое хобби!

Фингербординг – катание на миниатюрной копии скейтборда пальцами на всех домашних поверхностях.

Граффити – уличное раскрашивание стен аэрозольным баллончиком.

Танцуй! Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.

Влюбляйся! На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее, чище.

Ученые доказали... - что у юношей и девушек алкоголизм как тяжелая, трудно излечимая болезнь возникает и развивается в ЧЕТЫРЕ раза быстрее, чем у взрослых. Разрушение личности также происходит гораздо быстрее.

При употреблении алкоголя у девушек и юношей поражаются все органы, но особенно ранимы центральная нервная система, резко падает память, нарушается психика, снижается контроль за своими действиями.

Алкоголь влияет также на кровеносные сосуды, несущие кровь к мозгу. С начало они расширяются, и насыщенная алкоголем кровь бурно приливает к мозгу, вызывая резкое возбуждение нервных центров. Вот откуда чрезмерно веселое настроение и развязность пьянеющего человека.

Как ответить «Нет!» на предложение употребить алкоголь

1. Не шепчите и не бубните, говорите с нормальной громкостью.
2. Не смотрите в сторону, когда говорите с человеком, не смотрите в пол. Смотрите ему прямо в глаза.
3. Не улыбайтесь, если хотите, чтобы ваши слова серьезно восприняли.
4. Когда смотрите на человека мысленно нарисуйте треугольник «глаза-лоб» и не опускайте свои глаза ниже, сделайте шаг назад или отклонитесь назад корпусом.
5. Держите правильную дистанцию. Стойте подальше, если вы не хотите соглашаться. Если необходимо сделайте шаг назад или отклонитесь назад корпусом
6. Восстановите дыхание - сделайте глубокий вдох, пока считаете до четырёх задержите дыхание и сосчитайте до четырёх, выдохните, пока считаете до четырёх. Повторите 3-5 раз.