

Наш стиль - здоровье

Внимание! Помни!

Отказаться от вредных привычек сразу гораздо легче, чем лечить себя от них!

Первое - выброси из головы комплекс, что если ты не будешь пить и курить в компании, на тебя будут показывать пальцем. Алкоголь развязывает язык, делает Вас смелее, но притупляет разум.

Второе - не ведись на: «Ты же мужик!», «Пивонаш напиток!» и т.д. Это во-первых глупо, во-вторых, не делает тебя тупее в компании нормальных людей.

Третье - покупай любые другие напитки, кроме алкогольных. Так ты не оторвешься от «коллектива» и при этом будешь без алкоголя.

Четвертое - через максимум месяц, если выдержишь, поймешь всю красоту трезвой жизни. Если компания у тебя «пьющая» и люди не отстают от тебя с просьбами закурить и т.д. - меняй круг общения. Эти люди не те друзья, которые тебе нужны!



Регулярные занятия спортом и физической культурой помогают формировать привычку к активной жизни и стимулируют поддержание здоровья на всех уровнях.

Физические преимущества:

- Занятия спортом улучшают работу сердца и сосудов, что снижает риск развития сердечно-сосудистых заболеваний.
- Активные занятия спортом способствуют сжиганию калорий и снижению веса, предотвращая ожирение и связанные с ним заболевания.
- Регулярные физические нагрузки делают мышцы и суставы более сильными и гибкими, снижая риск получения травм.
- Занятия спортом могут улучшить иммунную систему, делая организм более устойчивым к инфекциям и другим заболеваниям.

Психологические преимущества:

- Физическая активность помогает снизить уровень стресса и напряжения, благодаря высвобождению эндорфинов – гормонов счастья.
- Достижения в спорте укрепляют самооценку и делают человека более уверенным в себе.
- Регулярные физические нагрузки положительно влияют на сон, улучшая его качество и продолжительность.

Социальные преимущества :

- Занятия спортом, особенно командным, расширяют социальный круг, помогая оттачивать навыки общения и развивать дружеские отношения.
- Командные виды спорта учат игроков концентрироваться на общей цели, уважать и поддерживать других участников команды.
- Успехи в спорте могут повысить социальный статус и признание со стороны окружающих.

Включите спорт в свою ежедневную жизнь и обретёте гармонию!



ЖИЗНЬ

без зависимостей:

путь

к счастью и здоровью!

ЕДИНЫЙ
ВСЕРОССИЙСКИЙ
ДЕТСКИЙ
ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ

8-800-2000-122
бесплатно, анонимно

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков, родителей

ЗДОРОВЫМ БЫТЬ МОДЕМ!

**МЫ-
ПОКОЛЕНИЕ ЗОЖ!**

Курение



В течение года именно курение уносит жизнь почти пяти миллионов жителей нашей планеты и в среднем, каждые 6 секунд умирает один человек!!!



Бросить курить сложно, но можно!
Некоторые советы для тех, кто решил бросить курить самостоятельно:

- Не докуривайте сигарету до конца, оставляйте последнюю треть, там находятся самые вредные компоненты табачного дыма;
- Не затягивайтесь. При глубоком затягивании до 95% никотина поступает в кровь;
- Старайтесь ежедневно сокращать количество выкуриваемых сигарет и меньше держите их во рту;
- Никогда не курите за компанию, избегайте ситуаций провоцирующих курение;
- Желание закурить приходит волнообразно, поэтому постарайся пережить такой «приступ»;
- Пейте больше жидкостей – воду, соки, некрепкий чай с лимоном (витамин «С» особенно нужен тем, кто бросает курить). Но не пейте крепкий кофе и чай, не ешьте острые и пряные блюда – это обостряет тягу к сигарете. Ешьте больше овощей и кисломолочных продуктов;
- Каждый день съедайте ложку меда, это очищает организм от вредных веществ;
- Найдите себе новое, «бездымное» и полезное занятие. Посещайте те места, где курение запрещено;
- Найдите партнера по отказу от курения – тогда вы сможете оказывать друг другу моральную поддержку.

Наркотики



10 причин сказать "НЕТ" наркотикам
Наркотики дают фальшивое представление о счастье. Наркотики не дают мыслить за самого себя. Наркотики часто приводят к несчастным случаям. Наркотики уничтожают дружбу. Наркотики делают человека слабым и безвольным. Наркотики являются препятствием к духовному развитию. Наркотики толкают людей на кражи и насилие. Наркотики являются источником многих заболеваний. Наркотики разрушают семьи. Наркотики приводят к уродству детей.

Что же делать, если ты уже начал употреблять наркотики?

1. Не молчи о случившемся, расскажи близким и вместе решайте проблему.
2. Подумай о том, как сменить свою компанию. Продолжая дружить с ними, ты рискуешь стать наркоманом.
3. Скажи себе твердо: я хочу быть здоровым, сильным, счастливым. Я хочу иметь здоровых детей.

Умей сказать - нет!!!!



Отказавшись от наркотиков, ты: сбережешь свое здоровье, сохранишь своих друзей, не причинишь боль своей семье, останешься свободным и независимым.

Алкоголь



Памятка

«Мое здоровье в моих руках».

1. Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
2. Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
3. Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
4. Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
5. Оглянись: вокруг много интересных занятий.
6. Хочешь экстрима – займись спортом.
7. Не умеешь общаться – учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!
8. Нечего делать – ставь перед собой цели и стремись достигать их.
9. Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»



Алкоголиками не рождаются. Ими становятся!
Причины приобщения подростков к алкоголю: любопытство; стремление почувствовать себя взрослым; облегчение общения с другими ребятами; устранение страха; для снятия напряжения; для смелости.

Психологические причины: трудности приспособления к условиям окружающей среды; конфликт с окружением; неудовлетворенность своим положением, одиночество; осознание своей неполноценности в чем-либо.

Стадии приобщения к алкоголю:

1. Употребление «безобидных» и «безалкогольных» легких напитков.
2. Постепенный переход к крепким напиткам.
3. Частое употребление алкоголя, отсутствие выраженных соматических последствий.
4. Отрицание наличия проблем, связанных с алкоголем.
5. Негативное отношение к предложению начать лечение.