

МБУК Манская межпоселенческая библиотека

**МОЛОДЕЖЬ
ВЫБИРАЕТ
ЖИЗНЬ**



Мы молодежь 21 века,
Проблемы и трудности нам не
помеха,
Мы сильные дети единой страны,
Живем под девизом «Живите как
МЫ»



Что имеем – не храним,
потерявши – плачем.

Твоя жизнь – твой
выбор.

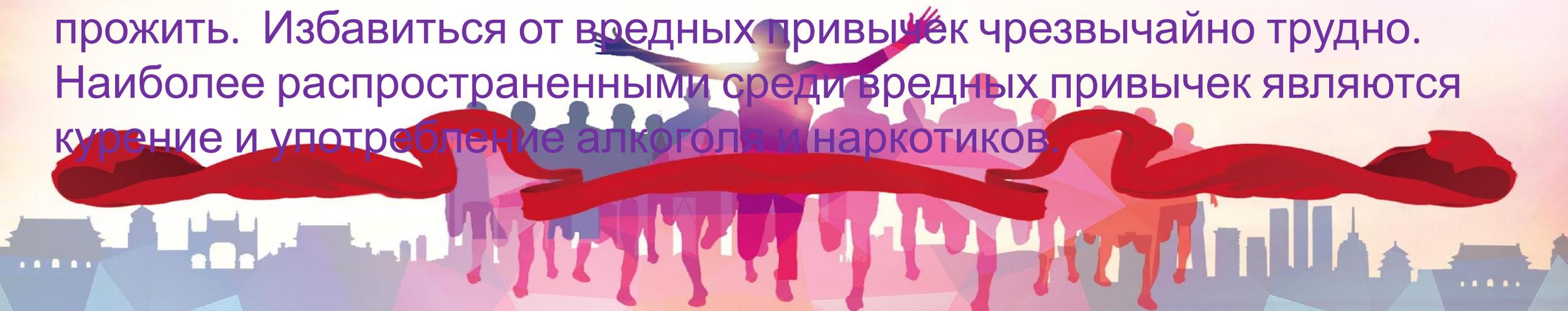


Сегодня быть здоровым это модно.
Здоровье человека – это главная ценность в жизни. Его не купить ни за какие деньги! Будучи больным вы не сможете воплотить в жизнь свои мечты, не сможете отдать свои силы на преодоление жизненных задач, не сможете полностью реализоваться в современном мире.



Вредные привычки - это привычки, которые вредят здоровью человека и мешают ему осуществлять свои цели и полностью использовать в течение жизни свои возможности.

Вредные привычки обладают рядом особенностей, среди которых особенно следует отметить: употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны как здоровью самого подверженного им человека, так и здоровью окружающих его людей. Вредные привычки в конечном итоге обязательно подчиняют себе все остальные действия человека, всю его деятельность. Отличительной чертой вредных привычек является привыкание, невозможность без них прожить. Избавиться от вредных привычек чрезвычайно трудно. Наиболее распространенными среди вредных привычек являются курение и употребление алкоголя и наркотиков.



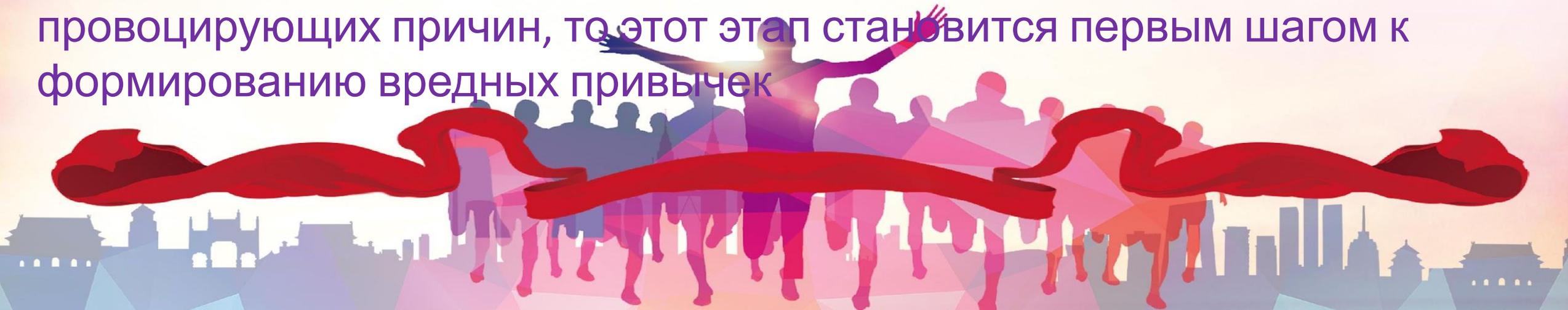
Можно выделить следующие группы основных причин приобщения молодежи к вредным привычкам:

1. Отсутствие внутренней дисциплины и чувства ответственности. Из-за этого молодые люди часто вступают в конфликт с теми, от кого они находятся в определенной зависимости. В этом случае вредные привычка становятся своеобразным бунтарством, протестом против исповедуемых взрослыми или обществом ценностей.
2. Отсутствие мотивации, четко определенной жизненной цели. Поэтому такие люди живут сегодняшним днем, сиюминутными удовольствиями и не заботятся о своем будущем, не задумываются о последствиях своего нездорового поведения.



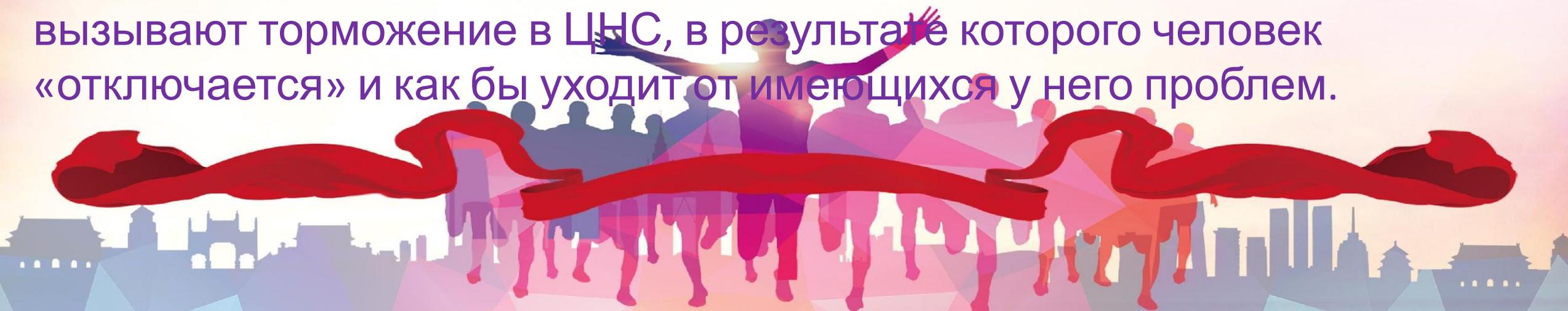
3. Ощущение неудовлетворенности, несчастья, тревога и скука. Эта причина особенно сказывается у людей неуверенных, с низкой самооценкой, которым жизнь кажется беспросветной, а окружающие их не понимают.

4. Экспериментирование. Когда человек слышит от окружающих о приятных ощущениях от употребления вредных веществ, он, хотя и знает об их пагубных влияниях на организм, хочет сам испытать эти ощущения. К счастью, большинство экспериментирующих этим этапом знакомства с вредными веществами и ограничивается. Но если человеку свойственны и еще какие-либо из указанных провоцирующих причин, то этот этап становится первым шагом к формированию вредных привычек



5. Трудности общения. Свойственные людям, которые не имеют прочных дружеских связей, трудно вступают в тесные отношения с родителями, учителями, окружающими, не легко поддаются под дурное влияние. Поэтому если среди ровесников есть употребляющие вредные вещества, они легко поддаются их нажиму («попробуй, и не обращай внимания на то, что это плохо»). Почувствовав под влиянием этих веществ раскрепощенность и легкость, они пытаются расширить круг знакомств и повысить свою популярность.

6. Желание уйти от проблем. Видимо, основная причина употребления вредных веществ подростками. Дело в том, что все вредные вещества вызывают торможение в ЦНС, в результате которого человек «отключается» и как бы уходит от имеющихся у него проблем.



БОРЬБА С ВРЕДНЫМИ ПРИВЫЧКАМИ. Самая лучшая тактика в борьбе с вредными привычками — держаться подальше от людей, страдающими ими. Если вам предлагают попробовать сигареты, алкогольные напитки, наркотики, попытайтесь уклониться под любым предлогом.

Варианты могут быть разными:

- Нет, я не хочу и вам не советую.
- Нет, это помещает моим тренировкам.
- Нет, я должен идти — у меня дела.
- Нет, это вредно для меня.
- Нет, я знаю, что мне это может понравиться, а я не хочу стать зависимым.



В вашей индивидуальной ситуации вы можете придумать свой вариант. Если предложение поступает от близкого друга, который сам только начинает пробовать никотин, алкоголь или наркотики, то можно сделать попытку объяснить ему вред и опасность этого занятия. Но если он не хочет слушать, то лучше оставить его, спорить с ним бесполезно. Помочь ему можно, только если он сам захочет бросить эти вредные занятия.

Помните, что есть те, кому выгодно, чтобы вы страдали вредными привычками. Это люди, для которых табак, алкоголь, наркотики — средство обогащения.



Правда и ложь о наркотиках.

ЛОЖЬ: Наркотики употребляют сильные и талантливые люди.

ПРАВДА: Все они если и были такими, то очень скоро деградировали.

ЛОЖЬ: наркотик делает человека свободным.

ПРАВДА: Наркоманы абсолютно свободны от всех радостей

жизни ЛОЖЬ: Наркотики бывают «всерьез» и «не серьезно» -
всегда можно отказаться.

ПРАВДА: К сожалению, часто вместе с жизнью. Отказаться можно
только один раз - первый



Начав регулярно выпивать, курить или принимать наркотики, ты будешь хуже и болезненнее выглядеть и чувствовать себя порой словно при смерти. Когда ты потеряешь контроль над состоянием своего здоровья, незаметно уйдет контроль над разумом. И однажды ты обнаружишь, что не ты теперь хозяин, а алкоголь или наркотик. Поэтому, если кто-то предлагает тебе, здоровому, сильному и мыслящему человеку, попробовать вина, водки или другой дряни, подумай хорошенько!



Цена наркотиков - ЖИЗНЬ
СПОРТ вместо наркотиков



ПОМНИ - выбор за тобой!!!





НЕТ

- наркотики
- алкоголь
- сигареты



Умей сказать

ДА

- физические упражнения
- правильное питание
- личная гигиена
- хорошее настроение

