***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***

***- беспрерывное обучение***

***- делать чуть больше, чем запланировали***

- ***занятие спортом***

***- соблюдение режима дня***

***- правильное питание***

***- соблюдение гиены***

***- закаливание***

***-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 - возрастет.



***«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.

* 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



***«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, ослабевает память, 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, его личность деградирует, потому что его психика еще не сформирована, и вылечить его очень трудно, а порой невозможно.



За информацией и помощью вы можете обратиться по следующим телефонам:

**тел.: 8-800-2000-122**

Единый ощеросийский детский «Телефон доверия»

 **тел.: 250-277, 250-278 –** муниципальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав по Нефтеюганскому району;

**тел.: 247-606, 211-017 -** Отдел по опеке и попечительству Администрации Нефтеюганского района.

**тел.: 259-210, 209-522** – инспектора отдела Министерства внутренних дел России по Нефтеюганскому району,

**тел.: 255-721, 215-856, 89505031681** - бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения».

 **и адрес сайта** [**www.zabota.usonnf.ru**](http://www.zabota.usonnf.ru)

****

Бюджетное учреждение Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

«Нефтеюганский районный комплексный центр социального обслуживания населения»

***Жизнь, которая тебя погубит***

***или жизнь,***

***дарящую тебе все самое светлое???***

***Сделай свой выбор, ступи на правильный путь!!!***



2020 год.