***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.
* 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. 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:

Единый ощеросийский детский «Телефон доверия» –

**8-800-2000-122**

Территоприальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Ростовского муниципального района –

**6-12-61**

Подразделение по делам несовершеннолетних ОМВД России по Ростовскому району–

**7-90-38**

врач-нарколог

ГБУЗ ЯО «Ростовская ЦРБ»-

**7-41-51**

ГКУ СО ЯО социально-реабилитационный центр для несовершеннолетних «Росинка» –

**29-4-92**

МУ Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи «Содействие»-

**7-41-81**

**

Территориальная комиссия по делам несовершеннолетних и защите их прав Ростовского муниципального района

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



 **2021 год**