

Как сделать правильный выбор?

Спроси себя

- Стоит ли твое здоровье и жизнь столь сомнительного удовольствия как наркотики?
- Зачем это тебе?
- Действительно ли ты получаешь удовлетворение от этого?
- Готов ли ты причинить боль близким ?

Запомни, что

- все вредные привычки вызывают зависимость, лишают тебя свободы.
- Вредные привычки не помогут уйти тебе от проблем,
- Каждую вредную привычку можно всегда заменить двумя полезными.
- нужен 21 день, что бы выработать в себе полезную привычку. А для вредной достаточно и одного.



Алтайский краевой наркологический диспансер.

Ул. Л. Толстого, 23. Тел. 23-39-32.
г. Барнаул.



Алтайская краевая наркологическая больница

Змеиногорский тракт, 108. Тел. 32-14-80.
г. Барнаул.



Общество медицинской и психологической защиты населения

Ул. Партизанская, 147. тел 26-81-80.
г. Барнаул.

Если у тебя или у твоих близких есть проблемы с наркотиками. Обязательно обратиться за помощью.



Как сделать правильный выбор?

Последствия вредных привычек.

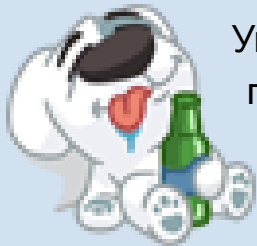
Куда обратиться за помощью?

Живи

В ритме



Вредные и полезные привычки. Их последствия.



Употребление алкогольных напитков.

Разрушает нервные клетки. Вызывает цирроз печени, язву, гастрит, рак..

Увеличивает словарный запас и объем знаний.



Чтение художественной и научной литературы.

Употребление наркотиков



Вызывает зависимость. Толкает на преступления. Разрушает организм, иммунную систему. Является возбудителем многих заболеваний. Приносит страдания вам и вашим близким.

Спорт и здоровое питание



Тонизирует мышцы. Улучшает обмен веществ и повышает иммунитет. Укрепляет сердечную мышцу.

Курение.



Вызывает хронические заболевания : воспаление легких, хронический бронхит, астма, бесплодие. Разрушает зубную эмаль. Вызывает привыкание.

Вызывает стремительный набор веса, необратимые изменения печени, снижение иммунитета, инфаркт, диабет.



Изобразительное искусство и литература.

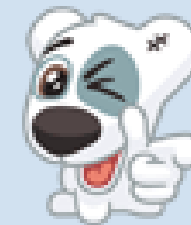
Помогает проявить себя. Развивает фантазию.

Поднимает уровень эндорфина «гормона счастья», улучшает настроение.

Чрезмерное употребление фаст-фуда.



Прослушивание любимой музыки.



Сделай правильный выбор.