

**ПУСТЬ
ВСЕГДА
БУДЕТ
ЗАВТРА**

**ИНФОРМАЦИОННАЯ
ВИТРИНА**

**МБУК "ЦРБ МО УСТЬ-ЛАБИНСКИЙ РАЙОН"
БИБЛИОБУС УСТЬ-ЛАБИНСКОГО РАЙОНА**



ЗДОРОВЬЕ – ЭТО ЦЕННОСТЬ И БОГАТСТВО,
ЗДОРОВЬЕМ ЛЮДЯМ НАДО ДОРОЖИТЬ!
ЕСТЬ ПРАВИЛЬНО И СПОРТОМ ЗАНИМАТЬСЯ,
И ЗАКАЛЯТСЯ, И С ЗАРЯДКОЮ ДРУЖИТЬ.
ЧТОБЫ ЛЮБАЯ ХВОРЬ НЕ ПОДСТУПИЛА,
ЧТОБ БИЛОСЬ РОВНО СЕРДЦЕ, КАК МОТОР,
НЕ НУЖНО НИ КУРИТЬ, НИ ПИТЬ, НИ ЗЛИТЬСЯ,
УЛЫБКОЙ ПОБЕДИТЬ ЛЮБОЙ УКОР.
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ – ЭТО СИЛА!
ВЕДЬ БЕЗ ЗДОРОВЬЯ В ЖИЗНИ НИКУДА.
ДАВАЙТЕ ВМЕСТЕ БУДЕМ МЫ СИЛЬНЫ, КРАСИВЫ
И ЗАВТРА ПУСТЬ БУДЕТ ВСЕГДА!

ИСКУССТВО ВЕСТИ ЗДОРОВЫЙ **ОБРАЗ ЖИЗНИ**

Станислав Трча



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ



2-е издание

А.Г. Фурманов
Ю.Н. Князев

15 уроков по профилактике вредных пристрастий

ТЕСЕЙ
2007

<http://www.mogilev.by>

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Питательные вещества,
лечебная сила растений,
спокойный сон



Медицина и здоровье

11 МАРТА В РОССИИ ОТМЕЧАЮТ ПРОФЕССИОНАЛЬНЫЙ
ПРАЗДНИК - ДЕНЬ РАБОТНИКА ОРГАНОВ НАРКОКОНТРОЛЯ,
УСТАНОВЛЕННЫЙ УКАЗОМ ПРЕЗИДЕНТА РФ

№ 205 ОТ 16 ФЕВРАЛЯ 2008 ГОДА.

ДАТА ВЫБРАНА В СВЯЗИ С ТЕМ, ЧТО В ЭТΟТ ДЕНЬ В 2003 ГОДУ
БЫЛО СОЗДАНО СПЕЦИАЛЬНОЕ ВЕДОМСТВО ПО КОНТРОЛЮ
ЗА ОБОРОТОМ НАРКОТИКОВ.



ГОСНАРКОКОНТРОЛЬ ЗАНИМАЕТСЯ БОРЬБОЙ С НЕЗАКОННЫМ ОБОРОТОМ ЗАПРЕЩЕННЫХ ВЕЩЕСТВ И ПРОФИЛАКТИКОЙ НАРКОМАНИИ. В ЗАДАЧИ СЛУЖБЫ ТАКЖЕ ВХОДИТ БОРЬБА С НАРКОБИЗНЕСОМ. ЗА ПОСЛЕДНИЕ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ В РОССИИ ВЫЯВЛЕНА И ПРЕСЕЧЕНА ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ТЫСЯЧ ПРЕСТУПНЫХ ГРУПП И НАРКОСООБЩЕСТВ, ЛИКВИДИРОВАНЫ ДЕСЯТКИ ТЫСЯЧ НАРКОПРИТОНОВ, ПРОВЕДЕНЫ СОТНИ МЕЖДУНАРОДНЫХ ПОЛИЦЕЙСКИХ ОПЕРАЦИЙ.



ХАРАКТЕР И БОЛЬШИНСТВО ПРИВЫЧЕК ЧЕЛОВЕКА ФОРМИРУЕТСЯ В РАННЕМ ВОЗРАСТЕ И В НАЧАЛЬНЫХ КЛАССАХ ШКОЛЫ. ПОЭТОМУ ЧРЕЗВЫЧАЙНО ВАЖНО ДОНОСИТЬ РЕБЕНКУ ИНФОРМАЦИЮ О НАРКОТИКАХ И ОБ ИХ ПАГУБНОМ ВЛИЯНИИ НАЧИНАЯ С ЭТОГО ВОЗРАСТА. ЧЕЛОВЕК, КОТОРЫЙ В ЭТОМ ВОЗРАСТЕ СФОРМИРОВАЛ ДЛЯ СЕБЯ ОПРЕДЕЛЕННОЕ МНЕНИЕ, УЖЕ ОТ НЕГО НЕ СМОЖЕТ ОТКАЗАТЬСЯ.



ЛЮДИ, РЕГУЛЯРНО ПРИНИМАЮЩИЕ НАРКОТИКИ,
ПОДВЕРГАЮТ СВОЙ ОРГАНИЗМ ПОСТОЯННОЙ
ИНТОКСИКАЦИИ. УПОТРЕБЛЕНИЕ ТАКИХ СРЕДСТВ МОЖНО
СРАВНИТЬ С ПРИЕМОМ ЯДА: СТРАДАЮТ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ
СИСТЕМЫ И ОРГАНЫ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА, РАЗВИВАЮТСЯ
РАЗНЫЕ ПСИХИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ. ВЫСОКАЯ
СМЕРТНОСТЬ, СОЦИАЛЬНАЯ ДЕГРАДАЦИЯ И ПОРАЖЕНИЕ
ВСЕГО ОРГАНИЗМА – ПОСЛЕДСТВИЯ УПОТРЕБЛЕНИЯ
НАРКОТИКОВ.



ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОЕ ДЕЙСТВИЕ НАРКОТИКОВ НА
ЗАВИСИМОГО (ПО ВРЕМЕНИ – ГОД ИЛИ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ)
ПРИВОДИТ К ПОЛНОМУ РАЗРУШЕНИЮ ВСЕГО ОРГАНИЗМА
В ЦЕЛОМ. ЧЕЛОВЕК НЕ СПОСОБЕН САМОСТОЯТЕЛЬНО
ОТКАЗАТЬСЯ ОТ ПРИЕМА ДАННЫХ СРЕДСТВ, ЕМУ
НЕОБХОДИМА СРОЧНАЯ ПОМОЩЬ.

В ПРОТИВНОМ СЛУЧАЕ ЛЕТАЛЬНЫЙ ИСХОД НЕИЗБЕЖЕН!



**«СЧАСТЬЕ», ПОЛУЧЕННОЕ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НАРКОТИКОВ
КРАТКОВРЕМЕННО И ИЛЛЮЗОРНО.**

ИСПЫТАТЬ СЧАСТЬЕ МОЖНО:

- РЕГУЛЯРНО ЗАНИМАЯСЬ СПОРТОМ;
- ПОЗИТИВНО ГЛЯДЯ НА МИР;
- ПОЛУЧАЯ ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЕ ЭМОЦИИ ОТ ПОСЕЩЕНИЯ ТЕАТРА, ПРОСЛУШИВАНИЯ ЗАПИСЕЙ ЛЮБИМОГО ИСПОЛНИТЕЛЯ, ОТДЫХА НА ПРИРОДЕ;
- ОБЩАЯСЬ С ЛЮБИМЫМИ ЛЮДЬМИ И ПИТОМЦАМИ;
- ЗАГОРАЯ НА ПЛЯЖЕ ИЛИ В СОЛЯРИИ;
- ЗАНИМАЯСЬ ЛЮБИМЫМ ЗАНЯТИЕМ: МУЗИЦИРОВАНИЕМ, РИСОВАНИЕМ, РУКОДЕЛИЕМ;
- ДЕЛАЯ ЧТО-ТО ДЛЯ ДРУГИХ, ДАРЯ ЛЮДЯМ РАДОСТЬ;



ЭМОЦИАНАЛЬНЫЙ УРОВЕНЬ МОЖНО УСИЛИТЬ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ НЕКОТОРЫХ ПРОДУКТОВ:

- авокадо. ДАЖЕ ПОЛОВИНКА ПЛОДА СПОСОБНА ПОВЫСИТЬ НАСТРОЕНИЕ;
- банан. ОДИН ПЛОД СОДЕРЖИТ КОЛИЧЕСТВО ТРИПТОФАНА, НАДОЛГО ОБЕСПЕЧИВАЮЩЕЕ ПРИПОДНЯТОЕ НАСТРОЕНИЕ;
- паприка. ЕЕ АКТИВНЫЕ ВЕЩЕСТВА УСИЛИВАЮТ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ МОЗГА, ОН БЫСТРЕЕ ВОССТАНАВЛИВАЕТ СВОЮ РАБОТУ И СПРАВЛЯЕТСЯ СО СТРЕССОМ;
- перец чили. НЕБОЛЬШАЯ ЧАСТИЦА ЧИЛИ УЛУЧШАЕТ САМОЧУВСТВИЕ, ОБЛЕГЧАЕТ БОЛЬ.
- горчица. МАСЛО, ВХОДЯЩЕЕ В ЕЕ СОСТАВ, СПОСОБСТВУЕТ ПРИЛИВУ СИЛ И БОДРОСТИ;



- СВЕКЛА. В СОСТАВ ВХОДИТ МНОГО ПОЛЕЗНЫХ ВЕЩЕСТВ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ФОЛИЕВАЯ КИСЛОТА, РАЗРУШАЮЩАЯ ГОМОЦИСТЕИН – ВЕЩЕСТВО, ВЫЗЫВАЮЩЕЕ ЧУВСТВО ПОДАВЛЕННОСТИ, ДЕПРЕССИИ;
- ТЕМНЫЙ ШОКОЛАД, НАДОЛГО СОЗДАЕТ ОЩУЩЕНИЕ СЧАСТЬЯ;
- КЛУБНИКА. СПОСОБСТВУЕТ ВЫРАБОТКЕ ЭНДОРФИНОВ, А ТАКЖЕ ОБОГАЩАЕТ ОРГАНИЗМ ВАЖНЫМИ ЭЛЕМЕНТАМИ – МАГНИЕМ, ЖЕЛЕЗОМ, ФОЛИЕВОЙ КИСЛОТОЙ, ВИТАМИНАМИ Е И С;
- МОРОЖЕНОЕ. ПРИГОТОВЛЕННОЕ ИЗ НАТУРАЛЬНЫХ СЛИВОК И СОДЕРЖАЩЕЕ САХАР СПОСОБСТВУЕТ УСПОКОЕНИЮ, РАССЛАБЛЕНИЮ И ГАРМОНИЗАЦИИ ЛИЧНОСТИ.

