**Список литературы**

1. Березин, С.В. Психология ранней наркомании [Текст] / С. Березин, К. Лисецкий. – Самара : Самарский ун-т, 2000. – 72 с.
2. Курение и здоровье [Текст] : материалы МАИР / под. ред. Д. Заридзе, Р. Пето ; пер. с англ. – Москва : Медицина, 1989. – 384 с. : ил
3. Кулинич, Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей [Текст] : 8-11 классы / Г.Г. Кулинич. – Москва : ВАКО, 2008. – 272 с. – (Педагогика. Психология. Управление).
4. Акопов, И.Э. Вредные привычки и их последствия. / И. Акопов. – Краснодар.: : Кн.изд-во, 1981. – 95 с.
5. Ураков, И.Г. Наркомания: мифы и действительность [Текст] / И.Г. Ураков. –Москва : Медицина, 1990. – 64 с. – (Научно- популярная медицинская литература).
6. Альтшулер, В.Б. Наркомания:дорога в бездну / В. Альтшулер. – Москва : Просвещение, 2000.
7. Бородкин, Ю.С. Алкоголизм [Текст] : причины, следствия, профилактика / Ю. Бородкин, Т. Грекова. – Ленинград : Наука, 1987. – 157 с. – (Трезвость - норма жизни).

Центральная городская библиотека

353290 г. Горячий Ключ,

ул. Ленина, 203/1

тел.: *(86159) 3-74-41*

**e-mail**: *biblioteka.gorkluch@gmail.com*

**www.librarygk.ru**

Часы работы

10.00-18.00

Без перерыва

Выходной – понедельник

Последний день месяца – санитарный

МБУК «ЦБС»

Центральная городская библиотека

Отдел методической работы

Здоровье

всего дороже



Горячий Ключ

2018

Вредные привычки

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки

Они ведь вредные для земли,

В употреблении людьми.

Они мешают людям жить,

Так, что хочется аж выть!

Сигареты, водка – ни к чему

Ты задай себе вопрос «А зачем и почему»

А наркотики сейчас

Устрашают просто нас!

Ах, эти вредные привычки,

Не вступайте с ними в стычки.

**«9 заповедей здоровья»**

* четкий режим дня;
* свежий воздух;
* больше смеха;
* физическая активность;
* правильное питание;
* не пить, не курить;
* личная гигиена;
* любовь к себе и другим;
* занятия по душе.

*Курение* – это вдыхание дыма листьев табака. Главным, действующим веществом в табачном дыме, является никотин. Именно из-за него формируется зависимость от табакокурения

*Алкоголь* создает иллюзию благополучия. Алкоголь опутывает ум и волю человека, а опутав – держит крепко. Разрушение личности у взрослого человека происходит через 10 лет, а у детей через 3-4 года.

*Наркотики* – это гибель для человека. Человек, который начал принимать наркотики, сразу привыкает к ним, теряет волю. Те, кто не прекращает употреблять наркотики, умирает от мучительных, страшных болей. У человека, употреблявшего наркотические вещества, нарушается ориентация в пространстве, его мучают кошмары, страхи. Друзья и близкие прекращают с ним общаться.

Т*оксикомания* – это болезнь, возникающая в результате употребления веществ, вызывающих кратковременное чувство приятного психологического состояния. Человек становится раздражительным, злобным, угрюмым, все время ждет каких-то неприятностей. У него трясутся руки, портится почерк, речь становится несвязной, спутанной. Постепенно он деградирует, как личность, у него окончательно расстраивается память, гаснет интеллект. Ему мерещатся всякие страхи, состояние тревожное.

**Как избавиться от вредных привычек**

Вот 8 действенных рекомендаций, которые могут помочь вам на сложном пути избавления от плохих привычек.

**1.** *Лучшие друзья курильщиков* – конфетки и семечки. Хочется вытащить сигарету и закурить? Покушайте конфеты или погрызите семечки. Это уменьшить влечение.

**2***. Найдите точку опоры* – главную [мотивацию](http://pikacho.ru/kak-usilit-motivaciyu-v-100-raz/), почему вам так важно избавиться от привычки. Мотивацией может стать семья, жена, ребенок, хорошая работа, большая зарплата, замужество и т.д.

**3.** *Составьте письменный план* и строго ему следуйте.

**4.** *Пусть ваши друзья возьмут вас «на слабо»* или заключите с ними пари, что вы справитесь. И поставьте на кон что-то очень важное для вас: дорогое кольцо, ну ли хотя бы просто любимые сережки или шкатулочку.

**5.** *Заставляйте себя постепенно минимизировать «дозу»* — если дело касается алкоголя, выпивать не 100г, а 50, затем 30 и так до 0. А если привычка – бросать носки под кровать, — заставляйте себя их снова поднять и положить в правильное место;

**6***.Найдите себе интересное увлечение* – рукоделие, спорт, боулинг и прочее.

**7.** *Повышайте свою проинформированность* касательно вреда именно вашей вредной привычки;

**8.** *Найдите альтернативу*. Замените курение на сосание леденцов, алкоголь на соки, сплетни на похвалы.