

**Живи трезво –  
учись говорить твердое «НЕТ»,  
когда тебе предлагают алкоголь:**



Нет. Спасибо.

Нет. Я не пью.

Нет. Я не хочу  
конфликтов с  
родителями, учителями.

Нет. Мне не нравится  
этот вкус.

Нет. Это не в моем стиле.

Нет. Я хочу сохранить ясность мыслей.

Нет. Я за здоровый образ жизни.

Нет. Я иду на тренировку.

Нет. Мне еще ехать через весь город/ на  
велосипеде.

Так приятно, что ты вспомнил обо мне, но я  
сегодня не пью.

Нет, спасибо. Ни в одном напитке в мире нет  
столько алкоголя, чтобы решить все мои  
проблемы.

Я очень ценю твою заботу, но нет, я не буду.

### Выбор за тобой!



**Твое здоровье и будущее  
в твоих руках!**

### **Поэтому:**

- ☑ Если ты стоишь перед выбором, сделай его в пользу здоровья.
- ☑ Помни: «силен тот, кто побеждает самого себя».
- ☑ Если ты не избавишься от вредных привычек, то они избавятся от тебя!
- ☑ Сумел побороть в себе тягу к вредным привычкам, помоги в этом другу.
- ☑ Оглянись: вокруг много интересных занятий.
- ☑ Хочешь экстрима – займись спортом.
- ☑ Не умеешь общаться – учись дружить по-настоящему. Будь честным, искренним, уважай других!
- ☑ Нечего делать – ставь перед собой цели и стремись достигать их.
- ☑ Каждый день говори себе: «Мое здоровье в моих руках!»

**Наш адрес: 353307  
КРАСНОДАРСКИЙ КРАЙ  
АБИНСКИЙ РАЙОН  
СТАНИЦА ХОЛМСКАЯ  
УЛ. ШКОЛЬНАЯ, 5**

**Тел/ факс 8 (861 50) 3- 19- 69  
Электронный адрес:  
[srcn\\_abinsk@mtsr.krasnodar.ru](mailto:srcn_abinsk@mtsr.krasnodar.ru)**

**Составитель:  
педагог – психолог Жданова А.Н.**

**МИНИСТЕРСТВО ТРУДА И СОЦИАЛЬНОГО  
РАЗВИТИЯ КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ**

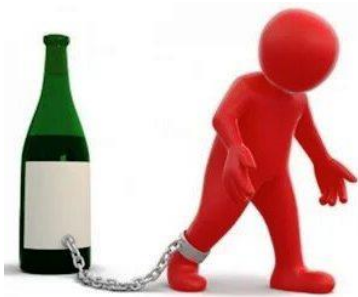
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ  
«АБИНСКИЙ СОЦИАЛЬНО -  
РЕАБИЛИТАЦИОННЫЙ ЦЕНТР ДЛЯ  
НЕСОВЕРШЕННОЛЕТНИХ»**

**Рекомендации  
несовершеннолетним  
в рамках пропаганды здорового образа  
жизни и профилактики вредных привычек**

# Живи трезво!



2024 год



*Всем известно, что употребление алкоголя представляет собой угрозу для здоровья. О том, что алкоголь начинает воздействовать на организм, дает знать множество признаков. Часть из них появляется быстро, часть – через некоторое время.*

*Не стоит забывать, что здоровье – это состояние физического, духовного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.*

### **Вред здоровью, наносимый алкоголем:**

- ☹ всевозможные расстройства эмоциональной и волевой сфер;
- ☹ снижение умственной активности;
- ☹ снижение возможности нормально трудиться;
- ☹ постоянная смена настроения;
- ☹ нарушение нормального сна;
- ☹ изменения характера, развитие самых плохих подростковых качеств (агрессивности, ожесточения, безволия, непорядочности, неспособности любить, лживости, эгоизма, негативизма и др.);
- ☹ негативные изменения в иммунной

системе;

- ☹ деформация органов эндокринной и нервной системы;
- ☹ нарушение функционирования дыхания, мочеиспускательной системы;
- ☹ поражение печени, развитие цирроза печени;
- ☹ «разъедание» слизистой оболочки пищевода, желудка, нарушение секреции и состава желудочного сока, что затрудняет процесс пищеварения, резкое истощение организма с потерей веса;
- ☹ постоянное ощущение усталости;
- ☹ невозможность восстановить силы после дневной нагрузки;
- ☹ при тяжелой патологии – летальный исход (смерть);
- ☹ проблемы и конфликты в семье: с родителями, братьями и сестрами;
- ☹ отсутствие взаимопонимания в семье;
- ☹ потеря нормальных дружеских взаимоотношений в школе, классе;
- ☹ вовлечение в хулиганские, преступные группировки;
- ☹ неадекватное восприятие себя и своих поступков или снижение самооценки, уверенности в себе;
- ☹ суицидальные попытки или желание острых ощущений;
- ☹ полная деградация личности – утрата внешних и внутренних качеств, которые делали человеком, интересным, умным и успешным.



**Как же быть, чтобы не попасть на удочку алкоголизма?**

**Выбирай ТРЕЗВОСТЬ!**



**Трезвость** – естественное, творческое состояние человека, семьи, общества в целом, свободное от запрограммированности на самоотравление алкоголем, табаком и дрядами и физического отравления ими.

**Жить трезво -**

- ☹ отказаться от вредных привычек и зависимостей;
- ☹ принимать себя таким, какой ты есть;
- ☹ адекватно оценивать себя и реальность вокруг;
- ☹ полноценно общаться;
- ☹ иметь верных друзей;
- ☹ иметь взаимопонимание в семье;
- ☹ заниматься любимым делом, хобби;
- ☹ вести активный, здоровый образ жизни;
- ☹ самосовершенствоваться;
- ☹ путешествовать;
- ☹ помогать людям и животным;
- ☹ расширять кругозор;
- ☹ быть успешным в школе и кружке.