МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека – филиал №1

**Не отнимай у себя завтра!**

Здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы и человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других, а вредные привычки – это наши коварные враги, они наносят огромный вред нашему здоровью. Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычки среди молодежи. Из-за курения снижается восприятие учебного материала. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. А при частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

* социальная согласованность;
* уход от стресса;
* неумение правильно использовать свободное время;
* отчуждение и неустроенность в жизни.

Именно неумение правильно использовать своё свободное время и попытка доказать что-то

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека – филиал №1

**Не отнимай у себя завтра!**

Здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы и человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других, а вредные привычки – это наши коварные враги, они наносят огромный вред нашему здоровью. Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычки среди молодежи. Из-за курения снижается восприятие учебного материала. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. А при частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

* социальная согласованность;
* уход от стресса;
* неумение правильно использовать свободное время;
* отчуждение и неустроенность в жизни.

Именно неумение правильно использовать своё свободное время и попытка доказать что-то

МБУК «Анапская ЦБС»

Детско-юношеская библиотека – филиал №1

**Не отнимай у себя завтра!**

Здоровье - самый драгоценный дар, который получает человек от природы и человек - сам творец своего здоровья, за которое надо бороться. С раннего возраста необходимо вести активный, здоровый образ жизни, закаливаться, заниматься физкультурой и спортом, соблюдать правила личной гигиены.

Защита собственного здоровья – это обязательство каждого из нас, и не надо это обязательство перекладывать на других, а вредные привычки – это наши коварные враги, они наносят огромный вред нашему здоровью. Курение и злоупотребление алкоголем являются основными и самыми распространенными вредными привычки среди молодежи. Из-за курения снижается восприятие учебного материала. Постоянное и длительное курение приводит к преждевременному старению. А при частом употреблении алкоголя нарушается деятельность центральной и периферической нервной системы, а так же деятельность функций некоторых внутренних органов.

Среди основных причин возникновения и распространения вредных привычек можно назвать:

* социальная согласованность;
* уход от стресса;
* неумение правильно использовать свободное время;
* отчуждение и неустроенность в жизни.

Именно неумение правильно использовать своё свободное время и попытка доказать что-то

своим сверстникам приводит к тому, что молодые люди начинают пробовать все запретное и очень вредное.

Какой же выход из этой ситуации?

Во-первых, это Ваши родные и друг. Именно настоящий друг поможет в трудной ситуации, выслушает, поддержит.

Во-вторых, надо уметь сказать «НЕТ!» всем вредным привычкам.

В-третьих, найти занятие по душе, которое займет свободное время – это может быть спорт, чтение книг, участие в различных клубах и многое другое.

В нашей библиотеке (г-к. Анапа, ул. Крымская, д. 83) для Вас создан Молодёжный клуб по интересам «Квадра».

Одним из ярких направлений клуба можно назвать психологию, цель которой помочь развитию личности, научить справляться с возникающими проблемами во взаимоотношениях с другими людьми, а также лучше понять своё окружение в рамках таких типологий, как соционика и психософия. Также в клубе проводятся мастер-классы по рукоделию или обсуждения (дискуссии) фильмов, книг, с учётом пожеланий участников. Все желающие могут сами предложить тему занятий, встреч. (Подробнее о клубе по тел.: 86133 5-64-42 или на нашей страничке в ВК <https://vk.com/knigolife>).



Анапа, 2016

своим сверстникам приводит к тому, что молодые люди начинают пробовать все запретное и очень вредное.

Какой же выход из этой ситуации?

Во-первых, это Ваши родные и друг. Именно настоящий друг поможет в трудной ситуации, выслушает, поддержит.

Во-вторых, надо уметь сказать «НЕТ!» всем вредным привычкам.

В-третьих, найти занятие по душе, которое займет свободное время – это может быть спорт, чтение книг, участие в различных клубах и многое другое.

В нашей библиотеке (г-к. Анапа, ул. Крымская, д. 83) для Вас создан Молодёжный клуб по интересам «Квадра».

Одним из ярких направлений клуба можно назвать психологию, цель которой помочь развитию личности, научить справляться с возникающими проблемами во взаимоотношениях с другими людьми, а также лучше понять своё окружение в рамках таких типологий, как соционика и психософия. Также в клубе проводятся мастер-классы по рукоделию или обсуждения (дискуссии) фильмов, книг, с учётом пожеланий участников. Все желающие могут сами предложить тему занятий, встреч. (Подробнее о клубе по тел.: 86133 5-64-42 или на нашей страничке в ВК <https://vk.com/knigolife>).



Анапа, 2016

своим сверстникам приводит к тому, что молодые люди начинают пробовать все запретное и очень вредное.

Какой же выход из этой ситуации?

Во-первых, это Ваши родные и друг. Именно настоящий друг поможет в трудной ситуации, выслушает, поддержит.

Во-вторых, надо уметь сказать «НЕТ!» всем вредным привычкам.

В-третьих, найти занятие по душе, которое займет свободное время – это может быть спорт, чтение книг, участие в различных клубах и многое другое.

В нашей библиотеке (г-к. Анапа, ул. Крымская, д. 83) для Вас создан Молодёжный клуб по интересам «Квадра».

Одним из ярких направлений клуба можно назвать психологию, цель которой помочь развитию личности, научить справляться с возникающими проблемами во взаимоотношениях с другими людьми, а также лучше понять своё окружение в рамках таких типологий, как соционика и психософия. Также в клубе проводятся мастер-классы по рукоделию или обсуждения (дискуссии) фильмов, книг, с учётом пожеланий участников. Все желающие могут сами предложить тему занятий, встреч. (Подробнее о клубе по тел.: 86133 5-64-42 или на нашей страничке в ВК <https://vk.com/knigolife>).



Анапа, 2016