

**ЕСЛИ ПОПАДЁШЬ В НЕПРИЯТНОСТИ
ИЛИ СТОЛКНЁШЬСЯ С ПРОБЛЕМАМИ,
КОТОРЫЕ ТРУДНО РЕШИТЬ,
МОЖЕШЬ ОБРАТИТЬСЯ:**

В Екатеринбургский Центр
психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»
ул. 8 марта, 55а,
запись на консультацию
(343) 251-29-04

В Центр социально-психологической помощи
детям и молодежи «Форпост»
переулок Трамвайный, 5,
телефон доверия
(343) 385-73-83
круглосуточно

ВСТУПАЙ К НАМ!

Здесь ты найдешь единомышленников:

- В** vk.com/vybirayu_zhizn
- В** vk.com/profilaktica.ru

PROFILAKTICA.RU

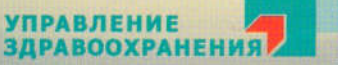
**ЕКАТ
ЕРИН
БУРГ**



ЕКАТЕРИНБУРГ.РФ



Администрация г.Екатеринбурга



**ЕСЛИ ТЕБЕ ПРЕДЛАГАЮТ СИГАРЕТУ,
АЛКОГОЛЬ ИЛИ НАРКОТИКИ...**

УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»! А ЗНАЧИТ:



Правильно мотивируй причину отказа:
Я и без этого прекрасно себя чувствую.
Я занимаюсь спортом.
Я хочу быть здоровым!



Всегда будь готов к давлению, умей
противостоять и отказаться!



Умей выбрать компанию.
Там, где употребляют алкоголь,
наркотические вещества,
курят -тебе не место!



Умей развлечь себя другими способами!



Будь самостоятельным в выборе
решения!



Возьми ответственность
за свою жизнь на себя!



Помни, успех приходит к тем,
кто независим!

ХОЧЕШЬ ИЗМЕНИТЬ
ЖИЗНЬ?
НАЧНИ С СЕБЯ



СКАЖИ **НЕТ!**
ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ

**ЕСЛИ НЕ СЕЙЧАС
ТО КОГДА**



Занимайся спортом...
как минимум 30 минут в день.

Это могут быть:

- подвижные игры (фрисби, мяч, бадминтон, скакалка, запуск воздушного змея)
- утренняя гимнастика
- прогулки на велосипеде, роликах
- плавание и другие



Соблюдай режим дня...

- ложись спать в одно и то же время
- спи не менее 8-9 часов в сутки
- исключи просмотр телевизора, телефона, планшета перед сном



Чаще улыбайся...

- хвали себя и других за хорошие поступки
- оставайся позитивным

Питайся правильно...

в одно и то же время

- употребляй 5 порций овощей и фруктов ежедневно
- недосаливай пищу
- исключи сладкие газированные напитки и фаст-фуд



Читай книги...

- обменивайся с друзьями впечатлениями
- примкни к общественному движению "Буккроссинг"



Расширяй кругозор...

- путешествуй
- ходи в театр, на выставки
- общайся с интересными людьми