



**Танцуй!** Танцы не только развлекают, но и тонизируют, успокаивают, дают возможность подчеркнуть свою индивидуальность, привлекают внимание противоположного пола.

**Люби!** На свете нет более сильного чувства, чем любовь. Рядом с любимым человеком мы стремимся быть лучше, честнее и чище.

# УГОЛ ПАДЕНИЯ – 40°:

памятка

Составитель: библиограф  
Отдела методической и инновационной работы  
Н. Б. Богатырева  
Оформление: библиотекарь  
Отдела методической и инновационной работы  
К. Н. Фролова

[Library\\_pyti-yah-muzej@mail.ru](mailto:Library_pyti-yah-muzej@mail.ru)  
[www.pytyahlib.ru](http://www.pytyahlib.ru)

Пыть-Ях  
2021

16+



## **ДОРОГОЙ ДРУГ!**

**Вредные привычки ухудшают здоровье человека, ограничивают его в полном использовании своих потенциальных возможностей. Самая «популярная» привычка, такая как употребление алкоголя, критично опасна, особенно в молодом возрасте. У зависимых людей происходит потеря потенциала и мотивации, преждевременное старение организма, они приобретают тяжелые, зачастую неизлечимые болезни.**

### **Что такое алкоголизм?**

**Алкоголизм** - это болезнь, которая возникает при регулярном употреблении даже небольшого количества алкоголя. Употребление алкоголя в больших дозах за один раз может повлечь смерть. Основным действующим началом опьянения любого напитка является алкоголь - этиловый или винный спирт. Принятый внутрь он через 5-10 минут всасывается в кровь и разносится по всему организму.

### **ТЕБЕ ГОВОРЯТ, А ТЫ НЕ ВЕРЬ, ЧТО:**

#### **Помогает при простуде...**

Алкоголь снижает иммунитет, с простудами организм справляется сам.

#### **Расширяет сосуды...**

Сосуды расширяются даже там, где не нужно, таким образом провоцирует гастрит, язву.

#### **Снимает усталость...**

Алкоголь парализует активность коры головного мозга, вызывает расторможенность.

#### **Согревает...**

Алкоголь расширяет поверхностные подкожные сосуды, вызывает теплоотдачу и быстрое замерзание.

#### **Снимает страх...**

Вызывает безрассудность и неконтролируемое поведение.

#### **Снимает стресс...**

Алкоголь вызывает временный наркоз, выход из которого тяжелее стресса.

#### **Улучшает сон...**

Вызывает тяжелый наркотический сон.

#### **Устраняет депрессию**

Усложняет депрессивное состояние.

#### **Очищает организм от токсинов...**

Алкоголь - это токсин.

**Из изложенного выше необходимо каждому для себя сделать вывод: прежде чем взять рюмку спиртного, кем бы она ни была предложена, нужно подумать о последствиях. Понять, что ты хочешь: быть здоровым, жизнерадостным, способным воплотить свои желания в жизнь или ты с этого шага начнешь уничтожать себя.**

## **А ЧТО ВМЕСТО АЛКОГОЛЯ?**

**Занимайся спортом!** Спорт продлевает жизнь, улучшает общее самочувствие и настроение.

**Играй!** Геокэшинг- знаменитая увлекательная игра, в которой необходимо найти спрятанный другой командой тайник с «кладом», пользуясь координатами GPS, подсказками и своей эрудицией.

### **Найди свое хобби!**

**Скетчинг** - это техника скоростного рисунка. Она позволяет выполнять быстрые рисунки, отражая композицию и основные идеи, передавать эмоции и атмосферу.

**Квиллинг** - скручивание в спирали длинных полос бумаги и последующее создание из получившихся заготовок объемных или плоских декоративных композиций.

**Декупаж** – декорирование мелких и крупных предметов с помощью бумажных картинок (иногда – ткани, сусального золота или модельной массы), акриловой краски, клея и лака. Благодаря этой технике можно дать новую жизнь старым вещам.

**Карвинг** - декорирование предметов посредством резьбы. Эта техника используется для создания кулинарных украшений из овощей и фруктов. Кстати, если вы в совершенстве овладеете карвингом, вас с удовольствием возьмут на работу в любой ресторан, так что увлечение вполне может стать прибыльным делом.