МБУК «ЦБС городского округа г. Выкса»
Городская библиотека «Отчий край»

Жизнь – без вредных привычек

Виртуальная выставка

Выкса, 2020 г.

Виртуальная выставка « Жизнь – без вредных привычек»

1 раздел: **«Жизнь прекрасна и без допинга»**

2 раздел: **«Цени свою жизнь»**

3 раздел: **«Алкоголизм – путь в никуда»**

Здоровье и счастье каждого – в его собственных руках. Каждый может быть хозяином своей судьбы, но не каждый им становится

«Жизнь прекрасна и без допинга» 1 раздел

Коробкина З.В. Профилактика наркотической зависимости у детей и молодёжи: учеб. пособие для высш. пед. учеб. заведений / З. В. Коробкина, В. А. Попов. – М.: Академия, 2002. – 189 с. – (Высшее образование).

В книге дан всесторонний анализ причин потребления детьми и молодежью алкоголя, наркотиков, табака и других психоактивных веществ, проанализированы основные пути преодоления этого негативного социального явления. Наибольшее внимание уделено антинаркотическому просвещению детей и молодежи в образовательной среде и семье.

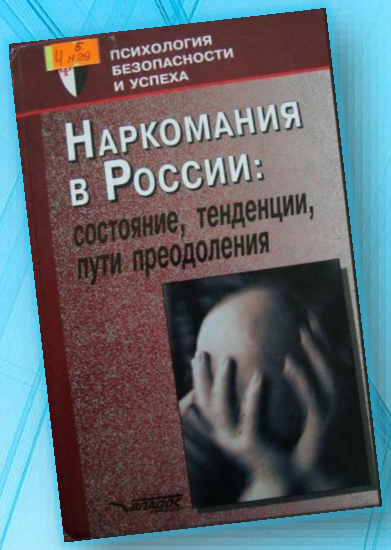
Исмуков Н. Н. Без наркотиков: программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости / Николай Николаевич Исмуков. – М.: ФАИР-ПРЕСС, 2001. – 384 с.: ил.

Книга поможет выработать у подростков наркотическую настороженность, а также организовать эффективную психологическую и физическую реабилитацию наркозависимых.

Жизнь прекрасна и без допинга 1 раздел

Как бросить наркотики / Н. Р. Казарян, Т. В.Титун, О. Д. Абрамович.– Москва : ЭКСМО, 2007. – 255 с. – (STOP. Бросить – легко!).

Данная книга содержит подробное описание причин и механизма возникновения наркотической зависимости, её признаков и стадий. Рассматривает известные на сегодняшний день методы лечения наркомании. Книга поможет как тем, кто решил справиться с наркотической зависимостью, так и их близким.



Наркомания в России: состояние, тенденции, пути преодоления: пособие для педагогов и родителей / под общ. ред. д-ра социологич. наук, проф. А. Н. Гаранского. – М.: ВЛАДОС-ПРЕСС, 2003. – 352 с. – (Психология безопасности и успеха).

Книга посвящена борьбе с наркоманией среди молодёжи. Она адресована педагогам, руководителям образовательных учреждений, всем наставникам молодежи, работающим в сфере воспитания, родителям.

Наркомания - это состояние хронического отравления организма, при котором человек испытывает непреодолимое влечение к наркотику

«Жизнь прекрасна и без допинга» 1 раздел

Ерышев О. Ф. Жизнь без наркотиков. – М.: Астрель: АСТ, 2005. – 159, [1] с. – (Советы психолога).

Наркомания. При одном упоминании о ней у многих начинает учащённо биться сердце из-за тревоги за свою судьбу или жизнь близких. Как избежать этого зла, уберечь от него детей, куда обратиться за помощью, если беда всё-таки случилась? Ответы на эти и другие вопросы вы найдёте в данной книге.

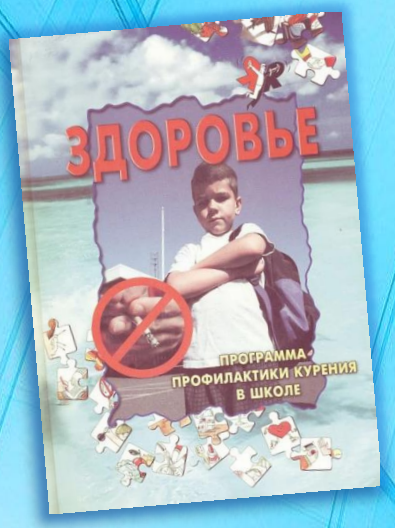
Гузиков Б. М. Что губит нас…: о проблемах алкоголизма, наркомании и табакокурении / Б. М. Гузиков, А. А. Мейроян. – Л.: Лениздат, 1990. – 208 с.

Эта книга о том, какое место в жизни современного человека занимают вещества наркотического действия, как люди попадают в зависимость от них и чем можно помочь им в её преодолении. Рассматривает вопросы предупреждения наркологических заболеваний, формирования трезвого, здорового образа жизни.

«Цена жизни» 2 раздел

Стоппард М. Бросим курить: пер с англ. / комментарии В. П. Некрасова. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 80 с.: ил. – (Физкультура и здоровье).

В книге содержатся конкретные рекомендации для тех, кто уже принял это важное решение, но не знает, как приступить к его осуществлению.



Здоровье. Программа профилактики курения в школе / В. Н. Касаткин, И. А. Паршутин, О. Л. Рязанова [и др.].– Москва, 2005. - 132 с.

Программа предназначена для учителей, психологов, администраторов образовательных учреждений, которые организуют в своей школе целенаправленную работу по профилактике и уменьшению курения.

«Цена жизни» 2 раздел

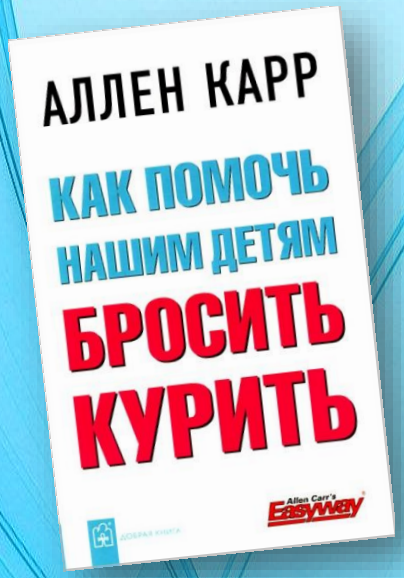
Соколов Ю. А. Как отказаться от курения: действенный способ расстаться с сигаретой. – СПб.: Комплект, 1997. – 221 с. - (Рука помощи).

Книга содержит цикл лекций автора, которые он применяет в работе с людьми, страдающими от табачной зависимости. В очень доступной форме даются рекомендации по избавлению от табакокурения.

Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. - М.: Просвещение, 1985. – 112 с.

Книга посвящена предупреждению курения и употребления алкоголя среди подростков. В ней приводятся данные о химическом составе табачного дыма и спиртных напитков, их вредных свойствах, патологических реакциях организма на поступление никотина и этилового спирта. Даются яркие картины тех зол, которыми грозят курение и пьянство: ущерб здоровью, изменение психики, снижение работоспособности и др.

«Цена жизни» 2 раздел



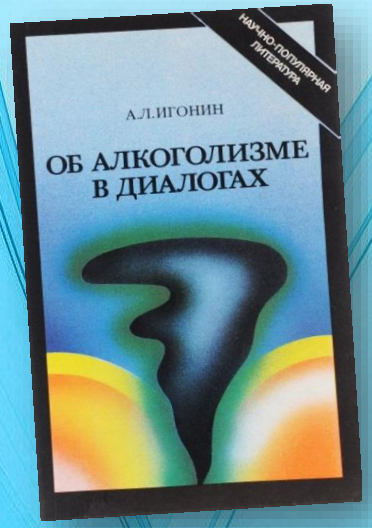
Как помочь нашим детям бросить курить / Аллен Карр; пер. с англ. – М.: Добрая книга, 2007. - 208 с.

В книге рассматриваются причины возникновения никотиновой зависимости у детей и принципы действия никотиновой ловушки; развенчиваются бытующие у взрослых и подростков мифы и заблуждения, связанные с курением; комментируются основные положения легкого способа применительно к несовершеннолетним курильщикам.

Надеждина В. Бросаю курить. –[б. м.и.]: Харвест, 2007. – 96 с. - (Альтернативная и народная медицина).

Книга рассказывает о вреде, наносимом здоровью и даже благосостоянию приверженцев курения. Убедительно опровергаются причины, которыми они пытаются оправдать свое пристрастие к табаку. Приводятся различные способы преодоления тяги к сигарете, советы.

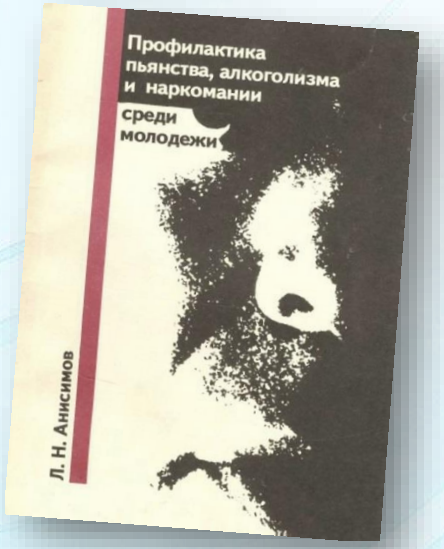
«Алкоголизм – путь в никуда» 3 раздел



Игонин А. Л. Об алкоголизме в диалогах. – М.: Медицина, 1989. - 176 с. – (Науч.-попул.мед.лит.).

В книге описаны проявления алкоголизма, тяжкие последствия пристрастия к спиртному, рассказывается о нелёгких путях, которые должны быть пройдены пристрастившимися к спиртному людьми для достижения трезвости, о современных методах лечения алкоголизма.

Анисимов Л. Н. Профилактика пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодёжи. – М.: Юрид. Лит., 1988. – 176 с.



В книге рассказывается о правовых, социально-психологических, медицинских аспектах профилактики пьянства, алкоголизма и наркомании среди молодежи, создании мощного фронта борьбы с этим социальным злом, координации усилий различных государственных и правоохранительных органов, общественных организаций, трудовых коллективов, учреждений культуры.

«Алкоголизм – путь в никуда» 3 раздел

Трезвость – норма жизни: сборник / послесл. Д. В. Колесова. – М.: Мол. гвардия, 1984. – 143 с.: ил.

Сборник состоит из рассказов писателей В. Распутина, Ю. Казакова, В. Потанина и других, очерков и статей публицистов, педагогов, врачей. Авторы призывают молодых людей к борьбе за трезвый образ жизни, за нравственное самоусовершенствование.

Лёгкий способ бросить пить / Аллен Карр; пер. с англ. В. Венюкова, Ю. Шпакова. – М.: Добрая книга, 2008. - 272 с.

В книге «Легкий способ бросить пить» Аллен Карр развенчивает иллюзии, которые окружают проблему алкоголизма и изображают жизнь без алкоголя невозможной. Он предлагает помощь всем, кто искренне хотел бы избавиться от недуга, который разбивает семьи и разрушает жизни.

Курение, алкоголь, наркотики – эти нарушители здоровья являются причиной многих заболеваний, резко сокращают продолжительность жизни, снижают работоспособность, пагубно отражаются на здоровье подрастающего поколения и на здоровье будущих детей.

Откажитесь от вредных привычек!

Курение и алкоголь значительно сокращают продолжительность жизни человека. Поэтому здоровый образ жизни с ними просто несовместимы.

Спасибо за внимание!

**Наш адрес: 607065, г. Выкса,
м-н Гоголя, 50**

**Тел.: 8(83177) 3-26-25
8(83177) 3-50-69**

E-mail : otchykray@mail.ru

Сайт: http://bibliokray.ru/