



Мы выбираем ЖИЗНЬ!



ВМЕСТЕ ПРОТИВ НАРКОТИКОВ

нужные телефоны в записную книжку





8-800-2000-122



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

ДЛЯ ДЕТЕЙ, ПОДРОСТКОВ
И ИХ РОДИТЕЛЕЙ

Психологическая помощь

бесплатно • анонимно • круглосуточно

8-800-2000-122



табакояд



алкояд



**другие
наркотики**



режим дня



спорт



правильное питание



свежий воздух



**хорошее
настроение**

Правила здорового образа жизни

Телефон «ЕДИНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»
ГУЗ «Тульский областной наркологический
диспансер № 1»
работает постоянно, круглосуточно



+7 (4872) 36 – 63 – 49

Памятка

«Здоровый образ жизни»

Быть здоровым- значит с самого раннего детства научиться вести здоровый образ жизни.

Запомните следующие правила:

- Живите в определенном режиме труда,отдыха,питания.*
- Начинайте день с утренней зарядки.*
- Откажитесь от вредных привычек.*
- Не стоит проводить много времени за компьютером и у телевизора.*
- Больше играйте и гуляйте на свежем воздухе.*
- Занимайтесь спортом.*



ЗДОРОВЬЕ



Телефон **«ЕДИНОЙ ГОРЯЧЕЙ ЛИНИИ»**

Для обращений граждан, в том числе анонимных, по вопросам противодействия наркопреступности и оказания социальнопсихологической и медицинской помощи наркозависимым и членам их семей.



8 – 800 – 450 – 71 – 00

Для подростков и молодежи



- Здоровый образ жизни – путь к благополучию.
- Здоровым быть модно.
- Роль физкультуры и спорта в укреплении здоровья.
- Рациональный режим жизнедеятельности и его соответствие биологическим ритмам.
- Психологический (индивидуальный, семейный, коллективный) оптимум.
- Личная гигиена.
- Гигиена жилища.
- Гигиена одежды.
- Эффективный отдых.
- Здоровый ночной сон.
- Отсутствие вредных привычек и увлечений.



**Телефон УМВД России по Тульской области,
на который необходимо направлять сообщения
о фактах торговли наркотическими
средствами и информацию о наркопритонах**



26 – 18 - 14

8 (4872)49-02-00 НОЧНОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 18.00 – 06.00

8 (4872)49-03-02 НОЧНОЙ ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ 18.00 – 06.00

8(4872)73-08-19 ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ – психотерапевт кризисного центра. Круглосуточно

8(4872)47-59-09 ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ — ВАЛЕОЦЕНТР экстренная психологическая помощь родителям и детям в кризисных ситуациях.

В рабочие дни 10.00-18.00