



Твой выбор —
твое будущее!

Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций Рязанской области в ООО "Сокз Полиграфистов", 390013, г. Рязань, ул. Заозернова, д. 5, офис 219.
Основной тираж 7500 экз., дополнительный тираж 555 экз.
Заказ №69/12, 2013 г.

Спортивные федерации, школы, клубы:

1. Федерация спортивного туризма Рязанской области
г. Рязань, ул. Почтовая, 54.
Телефон: (4912) 25-41-84.
2. Велосипедный клуб «ГИТ-88»
г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон: (4912) 96-92-71.
3. Клуб скололазания «Генкон»
г. Рязань, ул. 2-я Линия, 25а.
Телефон: (4912) 99-40-15.
4. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 76-04-74.
5. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу
г. Рязань, ул. Дзержинского, 71. Телефон: (4912) 76-57-21.
6. Рязанский дайвинг-клуб «Одиссея»
г. Рязань, ул. Есенина, 15. Телефон: (4912) 45-14-36, 24-04-03.
7. Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»
(футбол, художественная гимнастика, хоккей, никбоксинг, баскетбол)
г. Рязань, проезд Яблочкива, 7. Телефон: (4912) 27-45-48.
8. Детско-юношеская спортивная школа №7
(большой и настольный теннис)
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 75-42-89.



Твой выбор
в твоих руках



Насвай

Ходят разные слухи. Одни говорят, что насвай — это средство для того, чтобы бросить курить, другие считают его безобидным некурительным табаком для сосания...

ЭТО НЕПРАВДА!

Что такое насвай?



Основные компоненты насвая — гашеная известь, клей, зола растений, табачная и махорчатая пыль. Фабричного насвая **НЕ СУЩЕСТВУЕТ!** Его лепят руками в домашних условиях.



Есть данные, что в него добавляются верблюжий кизяк (навоз), голубиный, куриный и козий помет. В общем, **мусор и грязь**, которые в буквальном смысле валяются под ногами.

Чем опасен насвай?



Насвай вызывает никотиновую и психологическую зависимость.

У людей, которые его употребляют, ухудшается память, нарушается психика, отмечается состояние растерянности, неуравновешенности, раздражительности.

У «любителей» этого продукта появляется жжение во рту, губы покрываются волдырями и язвами. Желтеют и разрушаются зубы.



**Расскажи друзьям,
чем ОПАСЕН насвай!
ОТКАЖИСЬ,**

если тебе предложат
его попробовать!



**Сделай выбор в пользу
ЗДОРОВЬЯ!**



Со стороны это выглядит так:
апатия, тупое выражение лица и запах
курильщика изо рта.

Постоянные спутники потребителей насвая —
головные боли, головокружение, рвота и понос.

Последствия «удовольствия» от употребления насвая констатируют онкологи: 80% его потребителей имеют рак губ, ротовой полости, горлани и пищевода.

У насвая есть еще одна опасность: экскременты животных, используемые в его составе, заражены вирусным гепатитом, кишечными инфекциями, глистами и гельминтами.



Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций Рязанской области в ООО "Союз Полиграфистов",
390013, г. Рязань, ул. Заваринская, д. 5, офис 219.
Основной тираж 7500 экз., дополнительный тираж 4635 экз.
Заказ №68/12, 2013 г.



Твой выбор —
твое будущее!

Спортивные федерации, школы, клубы:

1. Федерация спортивного туризма Рязанской области
г. Рязань, ул. Почтовая, 54.
Телефон: (4912) 25-41-84.
2. Велосипедный клуб «ГИТ-88»
г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон: (4912) 96-92-71.
3. Клуб скалолазания «Геккон»
г. Рязань, ул. 2-я Линия, 25а.
Телефон: (4912) 99-40-15.
4. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 76-04-74.

5. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу
г. Рязань, ул. Дзержинского, 71. Телефон: (4912) 76-57-21.
6. Рязанский дайвинг-клуб «Одиссея»
г. Рязань, ул. Есенина, 15. Телефон: (4912) 45-14-36, 24-04-03.
7. Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола»
(футбол, художественная гимнастика, хоккей, никбоксинг, баскетбол)
г. Рязань, проезд Яблочкива, 7. Телефон: (4912) 27-45-48.
8. Детско-юношеская спортивная школа №7
(большой и настольный теннис)
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 75-42-89.



Твой выбор
В твоих руках



**Жить дурно, неразумно,
невоздержанно –
значит медленно умирать.**
Демокрит

Студенческие годы кажутся лучшим временем жизни: отсутствие родительского контроля, новые друзья, частые вечеринки, походы вочные клубы.

Атрибутом веселья нередко становится алкоголь.

Для одних он является способом расслабиться. Другим кажется, что с его помощью легче пережить неудачи, наладить отношения.

ЭТО ИЛЛЮЗИЯ

Алкоголь – причина многих несчастий, бедности, загубленных талантов, бессмысленных конфликтов и бед.

Из-за алкоголя происходит 50% автомобильных аварий, треть самоубийств. Существенно сокращается вероятность родить здорового ребенка.



ЧЕМ ТЫ РИСКУЕШЬ?

Алкоголь разрушает личность. Каждый стакан спиртных напитков губит 1000-2000 клеток в мозге человека.

Чрезмерное злоупотребление алкоголем со временем может привести к алкогольной зависимости, депрессии, циррозу печени, раку.



Ты можешь попасть
в неприятную историю, связанную
с криминалом.

Каким будет ТВОЕ будущее?

В нем есть место образованию, друзьям, семье, успехам?

ЧТО ДЕЛАТЬ?

У тебя много возможностей. Тебя ждет прекрасная интересная жизнь!

Веселись без выпивки. Занимайся спортом. Физические нагрузки преобразуют накопившееся напряжение в позитивную энергию.

Выбери активный отдых: туризм, плавание на байдарках, участие в соревнованиях. Времени на выпивку просто не останется!

Поставь перед собой цель. Достигни ее. Развивайся. Путешествуй.



**Выбери свое будущее,
стани успешным
и счастливым!**

Отпечатано по заказу министерства печати и массовых коммуникаций Рязанской области в ООО "Союз Полиграфистов", 390013, г. Рязань, ул. Завражнова, д. 5, офис 219.
Основной тираж 7500 экз., дополнительный тираж 4635 экз.
Занес №68/12, 2013 г.



Твой выбор —
твое будущее!

Спортивные федерации, школы, клубы:

- 1. Федерация спортивного туризма Рязанской области
г. Рязань, ул. Почтовая, 54.
Телефон: (4912) 25-41-84.
- 2. Велосипедный клуб «ГИТ-88»
г. Рязань, ул. 2-я Железнодорожная, 38.
Телефон: (4912) 96-92-71.
- 3. Клуб скалолазания «Генкон»
г. Рязань, ул. 2-я Линия, 25а.
Телефон: (4912) 99-40-15.
- 4. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по легкой атлетике
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 76-04-74.

- 5. Детско-юношеская спортивная школа олимпийского резерва по баскетболу
г. Рязань, ул. Дзержинского, 71. Телефон: (4912) 76-57-21.
- 6. Рязанский дайвинг-клуб «Одиссея»
г. Рязань, ул. Есенина, 15. Телефон: (4912) 45-14-36, 24-04-03.
- 7. Детско-юношеская спортивная школа «Золотые купола» (футбол, художественная гимнастика, хоккей, никбоксинг, баскетбол)
г. Рязань, проезд Яблочкива, 7. Телефон: (4912) 27-45-48.
- 8. Детско-юношеская спортивная школа №7 (большой и настольный теннис)
г. Рязань, ул. 2-я линия, 25а. Телефон: (4912) 75-42-89.

Твой выбор
в твоих руках



Привет!

Какие у тебя планы на вечер?

Идешь в кино, музей, спортзал, на концерт или в ближайший парк пить пиво с приятелями?

Что для тебя важнее всего именно сегодня?
Как ты хочешь выглядеть в глазах знакомых и друзей?

Конечно, ты хочешь быть интересным для окружающих и привлекательным в глазах девушек. Что может помочь тебе в достижении цели?

Попробуй посмотреть на себя со стороны...

Тебе нравится идти по улице с бутылкой пива «как все»? Ты думаешь, что это модно и круто.

Ты считаешь, что выглядишь взрослым, смелым, мужественным и можешь легко познакомиться с девушкой.

Ты уверен, что так будет всегда?



Со временем ты начнешь чувствовать слабость, будешь тяжело переносить физические нагрузки, часто болеть. Не сможешь отжаться даже десять раз и пробежать 300 метров.



Из-за большого веса и живота, отекшего лица и дряблых мышц ты быстро потеряешь свою привлекательность. Не сможешь купить себе классную одежду, какую носят твои спортивные сверстники. Ты будешь стесняться своей внешности, станешь избегать друзей, замкнешься в себе.



На тебя не посмотрит ни одна девушка, потому что она выберет трезвого, сильного, подтянутого, здорового и успешного парня.

Но у тебя есть возможность сделать СВОЙ и только СВОЙ ВЫБОР.

Любовь, успех, карьера, свобода.

Спортивный зал, теннисный корт, бассейн, велосипедная прогулка, поход с девушкой в кино или театр.

И у тебя больше не будет вопроса, чем занять себя вечером.

Позови с собой друзей.
Стань интересным для них!

