

**ДУМАЙТЕ О  
ПОСЛЕДСТВИЯХ**

**СКАЖИТЕ  
"НЕТ"  
НАРКОТИКАМ!**

**3** ХОРОШЕЕ ЗДОРОВЬЕ  
И БЛАГОПОЛУЧИЕ



**Это влияет не только на вашу жизнь  
Это влияет на всех**

Учеными доказано, что спорт может быть альтернативой наркомании. Организм человека вырабатывает вещества, отвечающие за психоэмоциональное состояние, - это эндорфины и энкефалины (опиоидные нейропептиды). Именно от них мы испытываем чувство радости, эмоционального подъема, удовольствия собой. Занятия спортом способствуют выработке "гормонов удовольствия" самим организмом и могут сыграть огромную роль в борьбе с наркоманией. Занятия творчеством оживляют душу. Творчество дает энергию и превращает жизнь в увлекательное приключение.