

**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.