

**Муниципальное автономное учреждение культуры  
«Центр современной культурной среды  
городского округа Богданович»**

Утверждаю:  
директор  
МАУК «ЦСКС» ГО Богданович  
Сидорова М.И.

от «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2015г.

**Проект**  
по формированию здорового образа жизни  
и профилактике употребления ПАВ  
**«ЖИВИ на яркой стороне!»**

Автор проекта:  
Гл. специалист по профилактике  
МАУК «ЦСКС» ГО Богданович  
Ананичева Л.В.

ГО Богданович 2015 год.

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка.....	3
Цели и задачи, основные принципы реализации проекта .....	4
Ожидаемый результат, участники проекта, срок реализации, целевая группа, формы, режим работы.....	5
Учебно – тематический план занятий.....	6
Приложения .....	7-19

## **Необъявленная война в России.**

«Наркомания в России приняла характер эпидемии, угрожающей генофонду нации», – к такому выводу пришли участники парламентских слушаний в Государственной Думе. Согласно стратегии национальной безопасности РФ до 2020, утверждённой Президентом РФ 12 мая 2009 года, одним из источников угроз национальной безопасности признана деятельность транснациональных преступных группировок и организаций, связанная с незаконным оборотом наркотических средств.

По оценке Национального антикоррупционного комитета, только объём потребляемого героина в России, колеблется от 100 до 300 тонн. Количество потребляющих наркотики, по официальным данным, достигло четырёх, по неофициальным – шести миллионов человек. С каждым годом наркоманы в России всё моложе, уже треть из них – несовершеннолетние, остальные - до 35 лет, и максимум два процента – среднего возраста.

Около 20 миллионов, в том числе пять миллионов учащихся, пробовали наркотики. Каждый наркоман в среднем вовлекает в своё пристрастие до 15 человек.

По данным МВД Российской Федерации, число зарегистрированных преступлений, связанных с наркотиками, за десять последних лет выросло на 1407 процентов. Эксперты считают, что в России до 40% молодёжи имеют опыт общения с психотропными и наркотиками веществами.

### **ГО Богданович**

За 6 месяцев 2014 года 15 уголовных дел по материалам, полученным в ходе оперативно – розыскных мероприятий. АППГ 2013 года – 15.

За 6 месяцев 2015 года возбуждено 12 уголовных дел по материалам, полученным в ходе оперативно – розыскных мероприятий. Снижение с прошлым годом на 20%.

Наркозависимых, состоящих на учёте у нарколога – 152 человека. По сравнению с 2014 годом снижение на 2,6%.

Из них впервые поставлено на учёт – 8 человек. АППГ – 5. Рост на 60%.

Статистика предоставлена 3 отделением Сухоложского МРО Управления ФСКН России по Свердловской области.

И всё равно ситуация остаётся тревожной.

ПАВ – это уже часть молодежной субкультуры и для кого – то привычный элемент досуга. Приобщение и первые пробы начинаются в 12-13 лет, наиболее активный возраст приобщения – 14-15 лет, первые пробы чаще всего происходят в компании ровесников (57%).

Ведущая причина – «испытать новые ощущения» (51%).

Качествами, необходимыми и достаточными для устойчивости перед соблазнами, может обладать только здоровая во всех смыслах личность. Поэтому одной из главных задач профилактической работы среди подростков будет являться формирование здорового стиля жизни.

Мероприятия, предусмотренные проектом, ориентированы, прежде всего, на активизацию личностного потенциала подростка, уверенного позитивного отношения к себе, формированием нравственно – волевых качеств характера, способности самостоятельно и ответственно строить свою жизнь. Подобный подход в этой работе позволяет им выбрать осознанную жизненную позицию для достижения успеха и благополучия.

### **Цели и задачи проекта.**

#### **Цель:**

- Привить личную ответственность за сохранение своего здоровья с формированием мотивации к здоровому стилю жизни.

#### **Задачи:**

- Провести закрытый опрос подростков с целью получения уровня информированности о ПАВ;
- Предоставить подросткам объективную информацию о ПАВ и их последствиях на организм подростка;
- Сформировать навыки ответственного поведения и сознательного отказа от наркотических веществ в ситуациях давления извне;
- Развить коммуникативные навыки;
- Формирование ценности здорового жизненного стиля.

#### **Основные принципы реализации данного проекта:**

- Модульный характер /проект реализуется в рамках деятельности МАУК «ЦСКС» на базе Управления культуры с подростками, работающими на молодёжной бирже труда в период летних каникул/;
- Возрастная адекватность (предлагаемые формы работы должны носить соответствующий психологическим особенностям подростков характер);
- Принцип «запретной информации» в работе с подростками полностью исключается использование сведений, способных спровоцировать интерес к тем или иным ПАВ/;
- Данный проект прост в реализации.

Может быть запланирован и осуществлён, как в течение летнего периода, так и в период общеобразовательного обучения.

**Ожидаемый результат:**

- Устойчивая ориентация на здоровый стиль жизни;
- Формирование негативного отношения к наркотическим веществам у подростков;
- Осознанное и уверенное умение сказать «НЕТ»;
- Конструктивное общение между собой и взрослыми;
- Повышение уровня ответственного и уверенного поведения подростков.

**Участники проекта:**

Ананичева Л.В. – главный специалист отдела культурно – просветительской работы МАУК «ЦСКС»;

Рощагина Е.В. – главный специалист отдела социально – культурных инициатив МАУК «ЦСКС».

**Срок реализации:** июнь 2015 года.

**Целевая группа:**

Подростки в возрасте 14 - 17 лет.

Количество участников - **9** человек.

**Проект предусматривает следующие формы работы:**

- **индивидуальная работа:** анкетирование, тестирование;
- **групповая работа:** беседа, тренинг, дискуссия, просмотр видеоматериала.

**Режим работы:**

- **4** занятия продолжительностью по 2 часа и более – 2 раз в неделю, при этом каждое из занятий делиться на две части.

## Учебно – тематический план занятий.

	Тема.	Кол-во часов.
1:	<b>«Подростковая наркомания. Игры с разумом».</b> Вводное занятие. Знакомство. Вхождение в проблему. Что мы знаем о табачной, алкогольной зависимости? Мифы и реальность.	2
2:	<b>«Я и мои друзья».</b> ПАВ: мифы об алкогольной зависимости. Наркомания: знания и отношение, последствия и выбор. Навыки общения. Уверенное поведение - «Умей сказать «НЕТ».	2,5
3:	<b>«Наркозависимость – мир иллюзий».</b> Правоведение. Вопросы и ответы. Административная и уголовная ответственность за преступления в области незаконного оборота наркотиков. Ваш выбор сегодня – будущее великой России.	2
4:	<b>«Моя семья – моя вселенная».</b> Что такое здоровый образ жизни? Моё здоровье и Я. Создай свою судьбу!	2,5
	<b>Итого:</b>	<b>9</b>

Методический материал, используемый в работе с подростками, в приложениях.

Анкета «**Что мы знаем о табаке?**»

Ваш пол:

\_\_\_\_\_ мужской \_\_\_\_\_ женский

Сколько Вам лет? \_\_\_\_\_

Место учёбы \_\_\_\_\_



**1. Табакокурение опасно для здоровья?**

- Да
- Нет
- Не знаю

**2. Существуют безопасные сигареты?**

- Да
- Нет
- Не знаю



**3. Реклама сигарет в СМИ, курящие герои фильмов, телевизионных передач провоцируют желание закурить?**

- Да
- Нет
- Другое мнение \_\_\_\_\_

**4. Какие внутренние органы поражаются у курящего человека?**

- Лёгкие
- Пищеварительная система /ЖКТ/
- Почки
- Сердечно – сосудистая система
- Страдает весь организм



**5. Доступность дешёвых сигарет на ваш взгляд провоцирует табакокурение?**

- Да
- Нет
- Другое мнение \_\_\_\_\_

**6. Сколько содержит табачный дым ядовитых, химических, токсических веществ?**

- Около 1000 и канцерогенов более 10
- Около 2500 и канцерогенов более 30
- Более 4000 и канцерогенов более 40



**7. Какие вещества?**

- Аргон, ацетилен, ацетон, азот, антрацен, аммиак
- Бензол, кобальт, метен, муравьиная и синильная кислоты
- Нитробензол, окись углерода, пирен, ртуть, формальдегид, цианистый водород
- Радиоактивные компоненты: полоний, кадмий, радий, торий
- Вся таблица Менделеева
- Не знаю



**8. Пассивное курение опасно для окружающих?**

- Да
- Нет
- Не знаю



**9. Тому, кто не курит или бросил курить!**

**Сделали ли Вы свой выбор в жизни ради будущего – никогда не курить?**

- Да
- Нет

**СПАСИБО ВСЕМ ТЕМ, КТО НЕ КУРИТ!!!**  
**СПАСИБО ЗА ТО, ЧТО ВЫ ТАКИЕ ЕСТЬ!**



**Будьте здоровы и успешны.**

МКУ «Управление культуры, молодёжной политики и информации».

**Упражнение «День бывает».**

День бывает...  
Друг бывает...  
Урок бывает...  
Настроение бывает...  
Папа бывает...  
Небо бывает...  
Боль бывает...  
Красота бывает...  
Фильм бывает...  
Природа бывает...  
Мечта бывает...  
Еда бывает...  
Дом бывает...  
Подарок бывает...  
Ребёнок бывает...  
Дождь бывает...  
Бог бывает...  
Незнакомка бывает...  
Зима бывает...  
Отпуск бывает...  
Мама бывает...  
Сон бывает...  
Потеря бывает...  
Собака бывает...  
Фрукт бывает...  
День рождения бывает...  
Человек бывает...  
Чай бывает...  
Родина бывает...  
Машина бывает...  
Мужчина бывает...  
Украшение бывает...  
Последний звонок бывает...  
Любовь бывает...

**Жизнь бывает...**



### **Предрасположен ли ты к употреблению ПАВ?**

- 1.** К сожалению, табак, сигареты и другие ПАВ в нашей жизни очень распространены не только среди взрослых, но и подростков, девушек, молодых парней, а ведь даже никотин «атакует» не только лёгкие, но и весь организм. А как ты относишься к «серому дымку» и к курильщикам?

  - а)** я полагаю, что курильщики думают только о себе и превращают всех окружающих вокруг себя в пассивных курильщиков;
  - б)** каждый должен сам решать, где курить, ограничения излишни;
  - в)** курить можно, но не везде.
  
- 2.** Пора сдачи экзаменов. Твои одноклассники нервничают. Кто – то принёс и предлагает тебе «успокаивающие» таблетки. Ты согласишься их принять?

  - а)** да, я возьму её;
  - б)** нет, мне некогда будет думать о том, где взять её в следующий раз;
  - в)** нет, я не нуждаюсь в этом, справлюсь с волнением сам(а).
  
- 3.** На дискотеке тебе предлагают сигарету с неизвестным веществом. Компания из твоих друзей один за другим затягиваются, и вот настала твоя очередь. Как поступишь Ты?

  - а)** я в любом случае хоть разок да попробую;
  - б)** нет, я не стану этого делать, лучше уйду совсем с этой «тусовки»;
  - в)** я не возьму её и предложу им это не пробовать.
  
- 4.** Собралась весёлая компания, гости смеются, танцуют. Ты приходишь с опозданием, когда многие уже приняли алкоголь. Как поступишь Ты?

  - а)** выпью две – три «рюмочки», чтобы догнать других;
  - б)** терпеть не могу, когда в компании весело только из – за спиртного. Побуду немного и уйду;
  - в)** мне безразлично, если кто – то употребляет алкоголь, у меня и так хорошее настроение.
  
- 5.** Кто – то утверждает: «Наркотики не опасны. Ты веришь в это?»

  - а)** тот, кто так считает, в первую очередь обманывает самого себя;
  - б)** да, это действительно так, за исключением особо сильных наркотиков.
  
- 6.** Некоторые говорят, что музыку и наркотики разделить нельзя. А как думаешь Ты?

  - а)** можно создать прекрасную музыку, не прибегая к ним;
  - б)** приняв наркотик, вообще нельзя воспринимать музыку;
  - в)** все музыканты когда – нибудь, что – то, да принимали.
  
- 7.** Ты знаешь, что твой приятель употребляет ПАВ /наркотик/, и он настойчиво и убедительно просит тебя срочно дать ему денег в долг. Одолжишь ли ты ему денег?

  - а)** да;
  - б)** нет;
  - в)** только в том случае, если буду знать, зачем они ему.

- 8.** Ты влюблён(а). Вы бываете вместе в компании, в которой не прочь пропустить порцию – другую, а то и попробовать что –нибудь посильнее. Будете ли вы чувствовать себя там комфортно?
- а)** если там весело, почему бы и нет?
- б)** не обязательно часто проводить нам время в той компании;
- в)** эта компания не для нас.

**СПАСИБО за ИСКРЕННОСТЬ в ответах.**

#### Результаты теста.

	<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>		<b>А</b>	<b>Б</b>	<b>В</b>
<b>1.</b>	10	0	5	<b>5.</b>	10	0	–
<b>2.</b>	5	0	10	<b>6.</b>	10	5	0
<b>3.</b>	0	10	5	<b>7.</b>	0	10	5
<b>4.</b>	0	10	5	<b>8.</b>	0	5	10

**0 – 20 очков:** ты ведёшь себя так, словно проблем с наркотиками вообще не существует. Но, ты относишь к наркотическим веществам и никотин, и алкоголь, а психическая зависимость уже начинается с первой выкуренной сигареты, первой принятой дозы любого спиртного, наркотика. Задумайся ещё раз над своим отношением к ПАВ! Пожалуй, тебе стоило бы посоветоваться с тем, кому ты доверяешь и – кому ты дорог.

**25 – 55 очков:** время от времени ты не прочь попробовать или пропустить «рюмочку», но считаешь, что тебе ничто не угрожает и что ты контролируешь себя. Но следует быть на чеку: под влиянием друзей ты можешь поддаться самообману и попробовать ПАВ /наркотик/.

**60 – 80 очков:** ПАВ никогда не станут для тебя серьёзной проблемой. Ведь быть свободным – это всегда выбор сильного человека. Будь таким. Будь собой!

## Игра «Спорные утверждения».

### Примеры спорных утверждений:

- ✓ Наркомания – это болезнь.
- ✓ Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.
- ✓ Многие подростки начинают употреблять наркотики «за компанию».
- ✓ Продажа наркотиков не преследуется законом.
- ✓ По внешнему виду человека можно определить, употребляет ли он наркотики или нет.
- ✓ Наркотик – это медленное самоубийство.
- ✓ Наркоман за год приобщает к употреблению наркотиков от 10 до 15 человек.
- ✓ Наркоман может умереть от передозировки.
- ✓ Прекратить употреблять наркотики можно в любой момент.
- ✓ Наркоманы умирают от СПИДа.
- ✓ Лечение и реабилитация наркоманов должны быть абсолютно бесплатным, если государство хочет решить эту проблему.
- ✓ Есть страны, в которых наркотики легализованы. /Нидерланды. В Бельгии (разрешено употребление марихуаны).  
Отменили уголовную ответственность, оставив небольшой административный штраф за хранение, употребление: Великобритания, Германия, Чехия, Аргентина, страны ЕС – Испания, Люксембург, а также Боливия, Колумбия. В Португалии, Мексике, Бразилии тоже только административный штраф/.
- ✓ Лёгкие наркотики безвредны.
- ✓ Наркомания – это преступление. /Кодекс РФ об административных правонарушениях от 30.12.2001 №195-ФЗ – Статья 6.9 Потребление наркотических средств или психотропных веществ без назначения врача – штраф от 500 до 1 тысячи рублей или административный арест на срок до 15 суток/и статьи УК РФ от 13.06.1196 №63-ФЗ!!!
- ✓ Наркотики повышают творческий потенциал.
- ✓ У многих молодых людей возникают проблемы из – за наркотиков.
- ✓ Наркомания излечима.
- ✓ Чтобы решить проблему опиатов, нужно разрешить употребление ПАВ.
- ✓ Программа обмена шприцами на 100% предотвращает заражение гепатитами (В,С), ВИЧ-инфекцией.
- ✓ Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.
- ✓ Есть страны, в которых действуют жёсткие уголовные наказания (ЗАКОН) за хранение, торговлю, употребление наркотиков/ВСЕ мусульманские страны, США (зависит от штата), Китай и страны Юго-Восточной Азии - Сингапур, Малайзия/.
- ✓ Наркотик – это потеря всего /На самом деле наркоман теряет всё: здоровье, семью (кроме несчастных родителей), друзей, имущество/.

## Тест

1. В состоянии ли Ты завершить работу, которая тебе неинтересна, но необходимо её выполнить?
2. Преодолеваешь ли Ты без особых усилий внутреннее сопротивление, когда нужно сделать что – то трудное или не совсем приятное?
3. Если попадаешь в сложную, конфликтную ситуацию, в состоянии ли Ты взять себя в руки настолько, чтобы взглянуть на неё объективно?
4. Если друзья предложат тебе закурить, выпить, сможешь ли Ты им сказать – НЕТ?
5. Найдёшь ли Ты силы встать утром раньше обычного, хоть можно было и поспать дольше?
6. Останешься ли Ты на месте дорожного происшествия, чтобы рассказать сотрудникам ДПС МВД России о том, свидетелем чего Ты оказался?
7. Выполняешь ли Ты своё обещание?
8. Если посещение зубного врача, хирурга вызывает у тебя чувство страха... сумеешь ли Ты найти в себе силы и преодолеть свой внутренний страх?
9. Будешь ли Ты проходить очень болезненные процедуры, обследование которые рекомендует Тебе лечащий врач?
10. Сдержишь ли Ты спешно данное тобою слово или обещание, даже если выполнение его принесёт тебе дополнительные хлопоты?
11. Без колебаний ли Ты пойдёшь вместе с друзьями в гости к незнакомому тебе человеку, или в поход, всей компанией?
12. Строго ли Ты придерживаешься намеченного тобой расписания дня?
13. Относишься ли Ты осторожно, неодобрительно к тому, кто не возвращает взятые ненадолго у тебя вещи (флешку, книгу, CD-диск, фотоаппарат и т. п.)?
14. Даже самая интересная телепередача не сможет отнять Твоё время, чтобы отложить выполнение работы по дому?
15. Сможешь ли Ты прервать разговор в резкой форме, ссору и замолчать, какими бы обидными ни оказались обращённые к тебе слова?

Ответ:

«Да»

«Иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить»)

«Нет»

Варианты количества баллов, набранных Тобой.

«Да» - 2 балла;

«Иногда случается» («не знаю», «затрудняюсь ответить») – 1 балл;

«Нет» - 0 баллов.

**0 – 12 баллов.** С силой воли дела у Тебя обстоят неважно. Ты просто делаешь то, что легче и интереснее, даже если это в чём – то может навредить тебе. К обязанностям относишься нередко «спустя рукава», что бывает причиной разных неприятностей для тебя. Твоя позиция выражается известным выражением: «Что – мне больше всех надо?». Ты не откажешься попробовать закурить, выпить на предложение друзей, знакомых. Твою обязанность, любую просьбу Ты воспринимаешь, чуть ли не как принуждение, вопреки твоему желанию. Дело не только в слабой воле, но и в эгоизме. Постарайся взглянуть на себя с учётом такой оценки. Может быть, это поможет тебе изменить своё отношение к окружающим и кое – что «переделать, изменить» в твоём характере. Если удастся – от этого Ты только выиграешь.

**13 – 21 балл.** Сила воли у тебя средняя. Если сталкиваешься с препятствием, то начинаешь действовать, чтобы преодолеть его, но если увидишь обходной путь, тут же воспользуешься им. Ты не переусердствуешь, но и данное слово – держишь. Не совсем приятную работу стараешься выполнить, хоть можешь и побурчать при этом. Ты можешь твёрдо аргументировать свой отказ на встречное предложение – закурить, выпить. По доброй воле лишние обязанности на себя не возьмёшь. Это иногда отрицательно сказывается на отношении к тебе друзей, что не с лучшей стороны характеризует тебя в глазах окружающих. Если хочешь достичь в жизни большего, тренируй свою волю.

**22 – 30 баллов.** С силой воли у тебя всё в порядке. На тебя можно положиться – Ты не подведёшь. Тебя не страшат, ни новые поручения, ни те дела, которые других пугают. Тебе под силу отказаться от предложения друзей, знакомых попробовать закурить, выпить. Правда, тебе трудно обосновать свой отказ, но иногда твоя твёрдая и непримиримая позиция по принципиальным для тебя вопросам досаждают окружающим. **Сила воли** – это очень хорошо, но необходимо обладать и такими качествами, как гибкость, снисходительность, доброта.

## Анкета «Твоё мнение» по проблеме наркомании.

№	Утверждение, вопрос	«Верно»	«Неверно»
1	Есть «лёгкие наркотики», которые не вызывают привыкания.		
2	Наркотик вызывает зависимость.		
3	Наркотики повышают творческие способности человека.		
4	Наркомания – это болезнь.		
5	Изготовление и продажа наркотиков преследуется по закону.		
6	Зависимый /наркоман/ может в любой момент прекратить употреблять наркотики.		
7	Наркотик наносит необратимые изменения головному мозгу, организму человека, меняя его личность.		
8	Некоторые подростки начинают употребление наркотиков «за компанию», «от скуки» и т.п.		
9	Люди, употребляющие наркотики, очень часто не осознают, что зависят от них.		
10	Вероятность заражения ВИЧ-инфекцией у наркоманов очень высока.		
11	Зависимость от наркотиков формируется только после их многократного употребления.		
12	По внешнему виду зависимого человека /наркомана/ можно определить, употребляет он наркотики или нет.		
13	Наркоман может умереть от передозировки.		
14	Продажа наркотиков не преследуется законом.		
15	Наркомания неизлечима.		
16	Наркоман за год приобщает к употреблению наркотиков от 10 до 15 человек.		
17	Большинство употребляющих наркотик идут на преступление, чтобы найти деньги для их приобретения.		

**Спасибо за ваши ответы.**

Приложение 7.

- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровый образ жизни
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток
- Семья

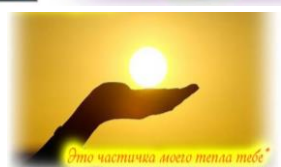


- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровый образ жизни
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток





- Семья
- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровый образ жизни
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток
- Семья



- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровье
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток
- Семья



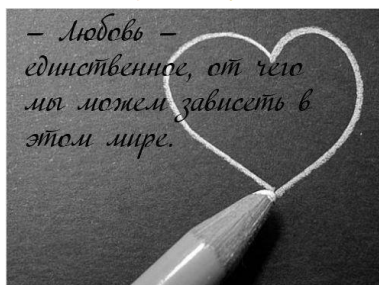


- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровый образ жизни
  
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток
- Семья



## МОЛОДЕЖЬ ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

- Здоровье
- Спорт
- Милосердие, доброта
- Целеустремлённость, мечта
- Честность
- Патриотизм
- Самосовершенствование
- Здоровый образ жизни
- Свобода выбора
- Дружба
- Вера, духовность
- Любовь к миру
- Материальный достаток
- Семья





# Моя семья



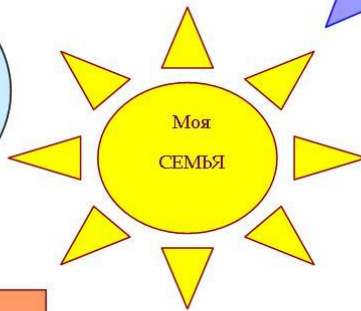
Наши общие мечты:



Наши лучшие друзья:



Наши любимые питомцы:

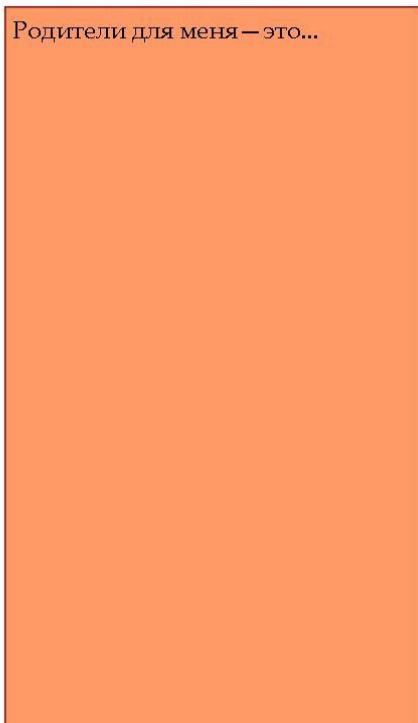


Моя  
СЕМЬЯ

Наши общие традиции:



Родители для меня — это...



Плюсы семейной жизни:



Любовь для меня —



Кто – то разжигает огонь, чтобы согреться и согреть тех, которые рядом...  
Кто – то, чтобы осветить путь себе и тех, которые идут рядом...  
А кто – то разжигает его, чтобы сжечь себя, и тех, кто рядом...

**Один огонь, но какие разные цели.**

Владимир Корт.

Все дело в мгновении. Оно определяет жизнь.

Франц Кафка

Никакой человек в мире не рождается готовым, то есть вполне сформировавшимся, но всякая его жизнь есть не что иное, как непрерывно движущееся развитие, беспрестанное формирование.

Виссарион Григорьевич Белинский.

**Познай самого себя.**

Пьер Абеляр.

**Желаем всем быть здоровыми, творческими и успешными в жизни!**

Наш контактный телефон:

г. Богданович.

Гл. специалист по профилактике Ананичева Любовь Владимировна.

МАУК «ЦСКС» ГО Богданович 8 /34376/ 5-18-32