

---

# СОДЕРЖАНИЕ

---

От авторов.....	3
Основаы здорового образа жизни .....	4
Компоненты здорового образа жизни.....	7
Вредные пристрастия: последствия и профилактика.....	14
Табачокурение.....	15
Потребление спиртных напитков .....	19
Хулиганство .....	25
Нарушение режима сна и питания.....	26
Потребление наркотиков и их влияние на организм .....	26
15 уроков по профилактике вредных пристрастий.....	39
Приложения.....	44
<i>Приложение 1.</i> Анкета-опросник «Портрет курильщика».....	44
<i>Приложение 2.</i> Анкета-опросник «Подросток и алкоголь».....	45
<i>Приложение 3.</i> Терминология и классификация психоактивных веществ .....	46
<i>Приложение 4.</i> Анкета-опросник «Подросток и наркотики».....	54
Рекомендуемая литература.....	56