**ПАМЯТКА**

**ЖИТЕЛЮ ГОРОДА СОЧИ:**

**Что делать всем нам, сочинцам, уже сегодня? Действовать!**

* **Если есть признаки зависимости лично у меня от алкоголя**, табака, психоактивных веществ – не откладывать, немедленно обращаться за помощью в государственные учреждения, общественные организации, оказывающие такую помощь**. Зависимость – это когда я нуждаюсь в обязательном курении, принятии алкоголя для настроения, для снятия напряжения; когда мне нужно употребить психоактивные вещества, чтобы быть «нормальным», естественным, спокойным и не напряженным.**
* **Если у моих близких и родных есть признаки зависимости от алкоголя**, табака, психоактивных веществ, **обращаемся к психологу для того, чтобы научиться правильно выстраивать свои взаимоотношения с зависимыми родственниками, друзьями и самим не стать созависимым.**

**Что должен делать каждый из нас?**

* **Всегда искать и находить поводы для хорошего настроения без приема химических веществ.**
* **Растить в себе оптимизм, уверенность в своих силах, учиться правильно понимать свой характер и свои чувства.**
* **Приучать себя к полезным «антидепрессантам» - пешим прогулкам, спорту, подвижным играм, чтению книг, решению кроссвордов, слушанию разнообразной музыки.**
* **Становитесь экспертами по хорошей , качественной жизни, и учите такой здоровой жизни других людей. Хорошее настроение, уверенность и внутреннее спокойствие заразно, заражайте своим уместным и здравым оптимизмом всех вокруг!**

**Хартия жителей города Сочи  
 «Я люблю Сочи» призывает всех нас:**

* **1.Улыбаться, быть дружелюбным, вежливым и участливым**!- **– «Я улыбаюсь солнцу, городу тебе!»**
* **2.Быть добрым, милосердным и внимательным человеком не только к своим близким и родным людям, но и к соседям, коллегам и сослуживцам, и к просто прохожим!** – **«Я проявляю доброту и милосердие»!**
* **3.Не мириться с хамством, грубостью, мусором и равнодушием!** Не проходить мимо сквернословящих людей и подростков, делать замечания в вежливой форме и тем, кто считает возможным вытряхнуть мусор из карманов и сумки прямо на улицы нашего прекрасного города**. Если каждый из нас будет делать по одному замечанию в день, мы победим, потому что нас будет большинство!** Мы введем с Вами новую культуру поведения и будет по-настоящему стыдно грубо выражаться, громко разговаривать на улице и в транспорте, мусорить в общественных местах! **Давайте делать наш город чистым, модным и красивым каждый день!**
* **Быть здоровыми, подтянутыми и спортивными!** А для этого в нашем городе есть все: парки и скверы, велосипедные дорожки и уличные тренажеры, спортивные площадки и комплексы, центры медицинской профилактики, современные поликлиники и больницы, и лучшие врачи! **– Давайте все вместе заниматься спортом, осознанно и активно беречь свое здоровье, и жить с удовольствием**!
* **Сегодня модно быть культурным, настоящим «театралом», начитанным человеком и знатоком своего родного города и края!** И у нас все для этого есть – музеи, дома культуры, калейдоскоп концертных программ, фестивалей, театральных премьер! **– Давайте позвать мир через искусство, природу и историю!**

**Давайте будем вместе с Вами культурными, любознательными, активными людьми, потому что мы - СОЧИНЦЫ!!!**