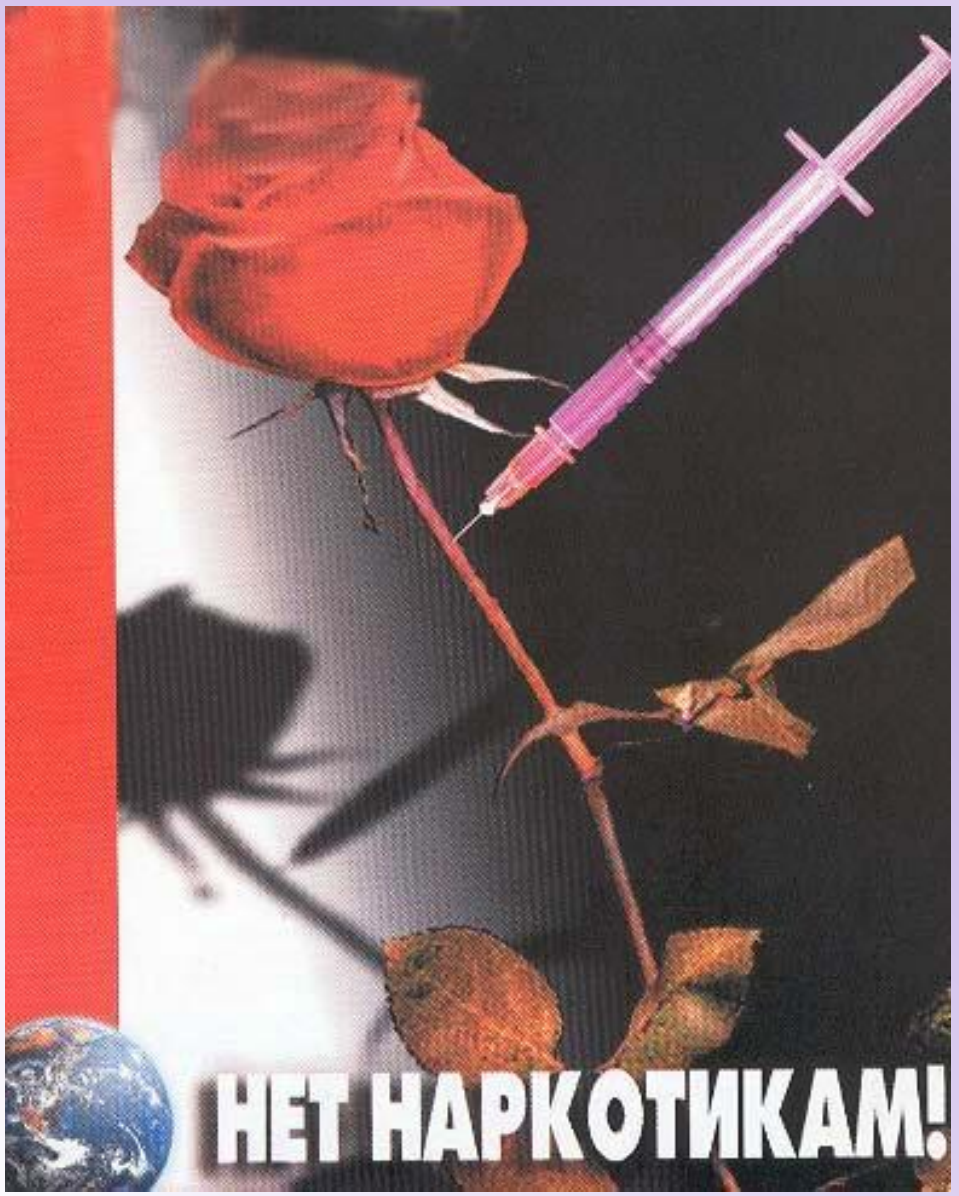
СКАЖИ НАРКОТИКАМ НЕТ!

Наркомания - это болезненное пристрастие к наркотическим средствам, лекарствам, таблеткам.

Хочешь попробовать?
Made in BadMed

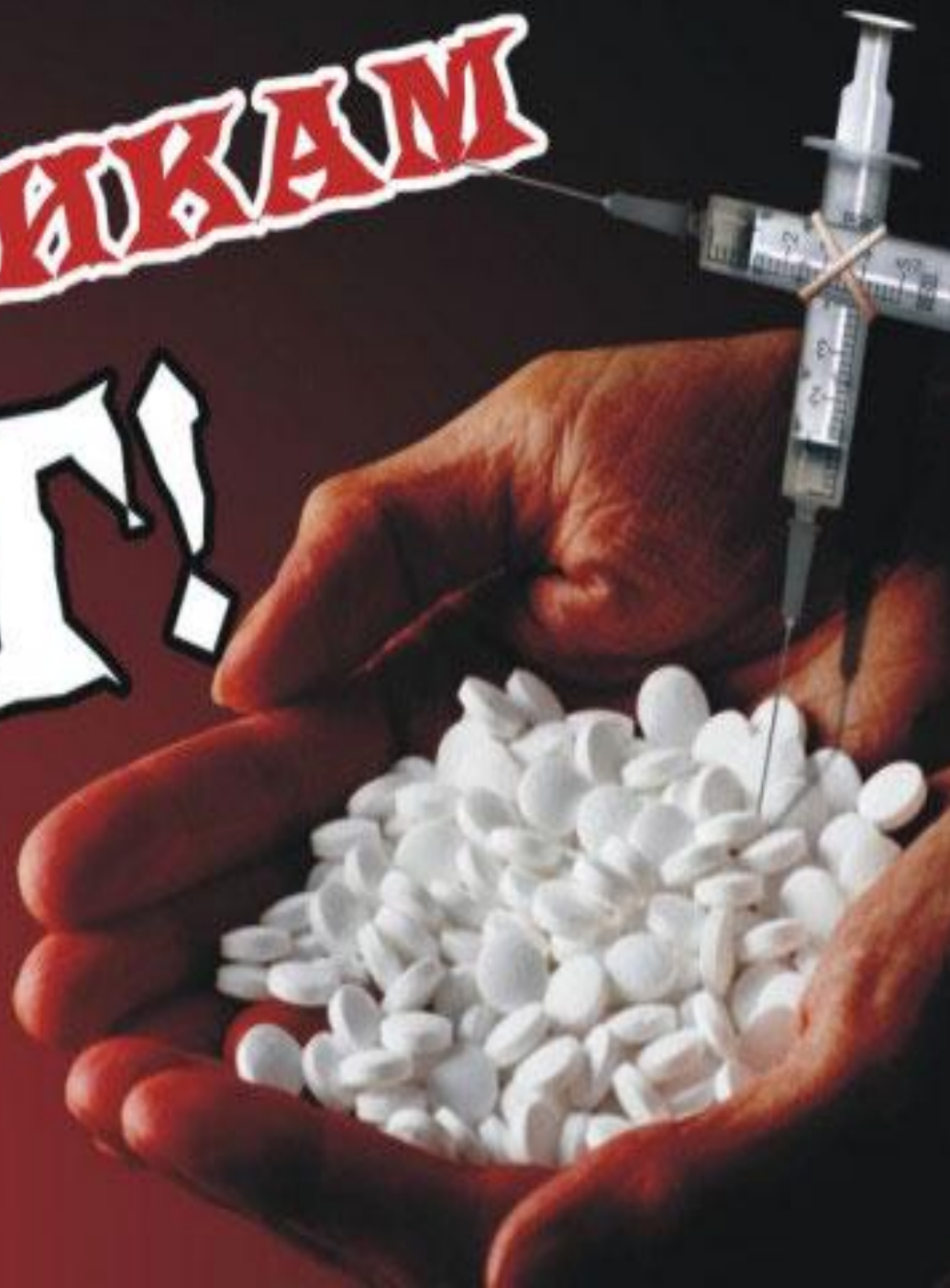
В нашей области уже более 5-ти тысяч зарегистрированных наркоманов. По оценкам, реальное количество лиц, регулярно потребляющих наркотики,

NO DRUGS
NO DRUGS
БЕЗ НАРКОТИКОВ


НЕТ НАРКОТИКАМ!

НАРКОТИКАМ

НЕТ!



ПОЛЕЗНОЕ ПИТАНИЕ
+
ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ
ХОРОШЕЕ НАСТРОЕНИЕ
ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Советы по улучшению эмоционального состояния:

- *По возможности помогайте тем, кто нуждается в вашей помощи.*
- *Воспитывайте в себе привычку хорошо говорить о людях, избегайте критики и осуждения.*
- *Отгоняйте от себя негативные, пессимистические мысли. Старайтесь во всем находить хорошее.*
- *Избегайте просмотра телепередач и фильмов, которые несут в себе*
  критику, ненависть, насилие, т. е. все, что приводит к стрессу.
- *Будьте физически активны, старайтесь почаще принимать солнечные ванны, так как это способствует выработке гормонов радости и счастья.*
- *Любите себя и окружающих вас людей. Все это поможет вам сохранить здоровье и красоту как можно дольше!*
- *Развивайте в себе оптимистический настрой.*

не позволяй порваться

нити жизни –

она великий дар

и ты как дар Земли

выбирай
ВЫБИРАЙ
ЖИЗНЬ

СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА!»
СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»

СПАСИБО ЗА ВНИМАН