

СРАВНИ НАПРОТИВКАМ. НЕ Т!



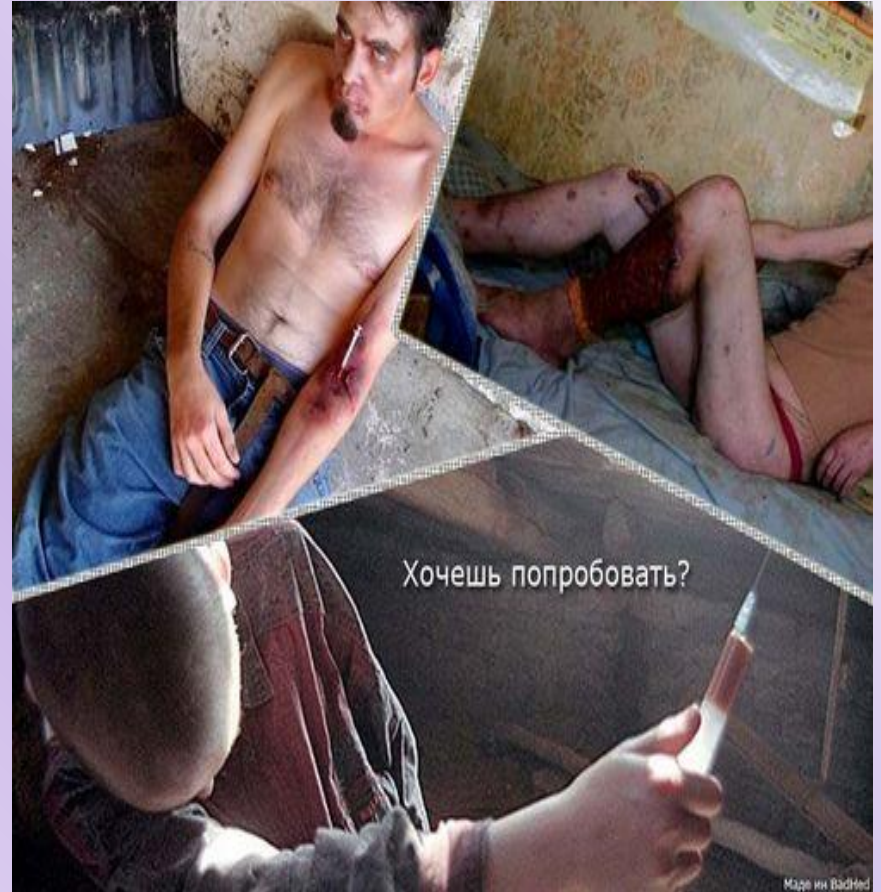




*Наркомания - это
болезненное
пристрастие к
наркотическим
средствам, лекарствам,
таблеткам.*





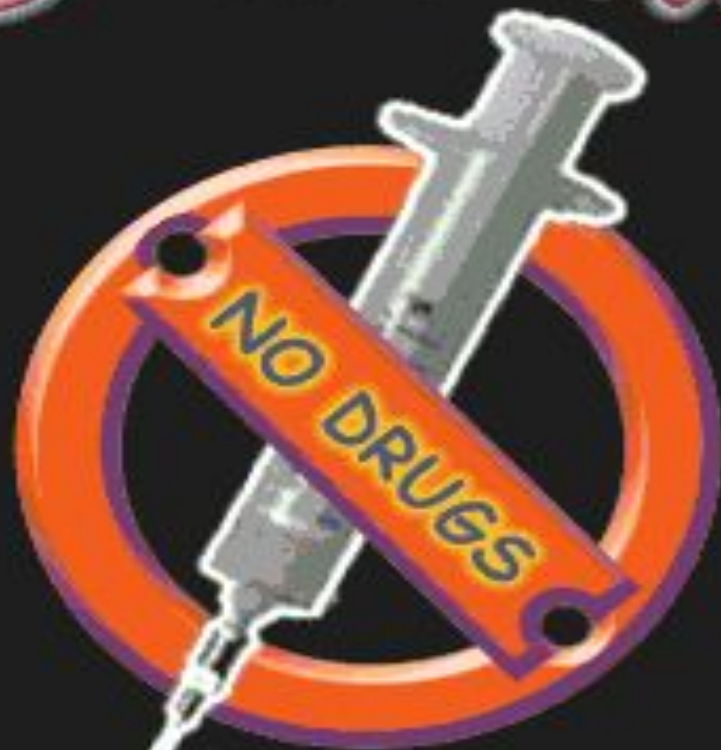




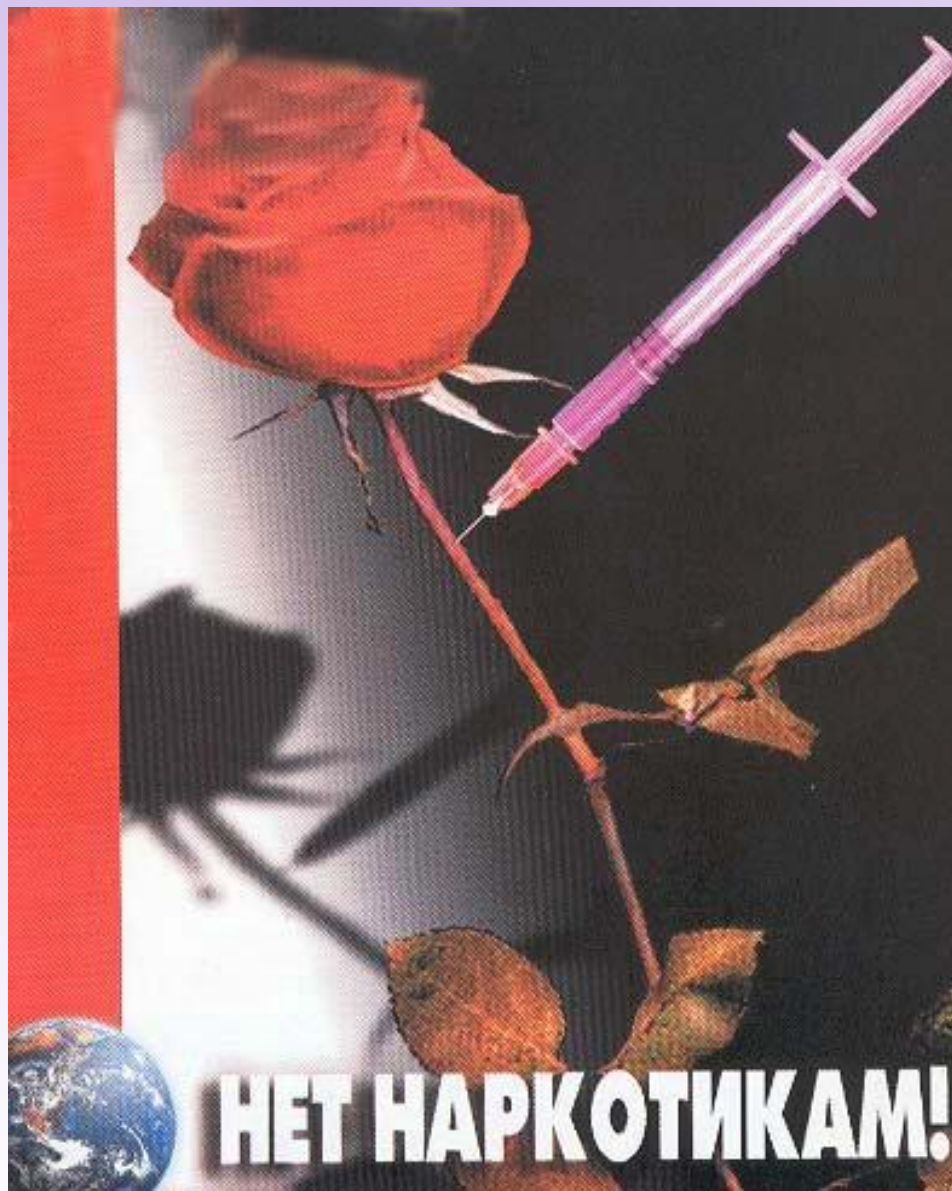
**В нашей области уже более
5-ти
тысяч зарегистрированных
наркоманов.**

**По оценкам, реальное
количество лиц,
регулярно потребляющих
наркотики,**

NO DRUGS

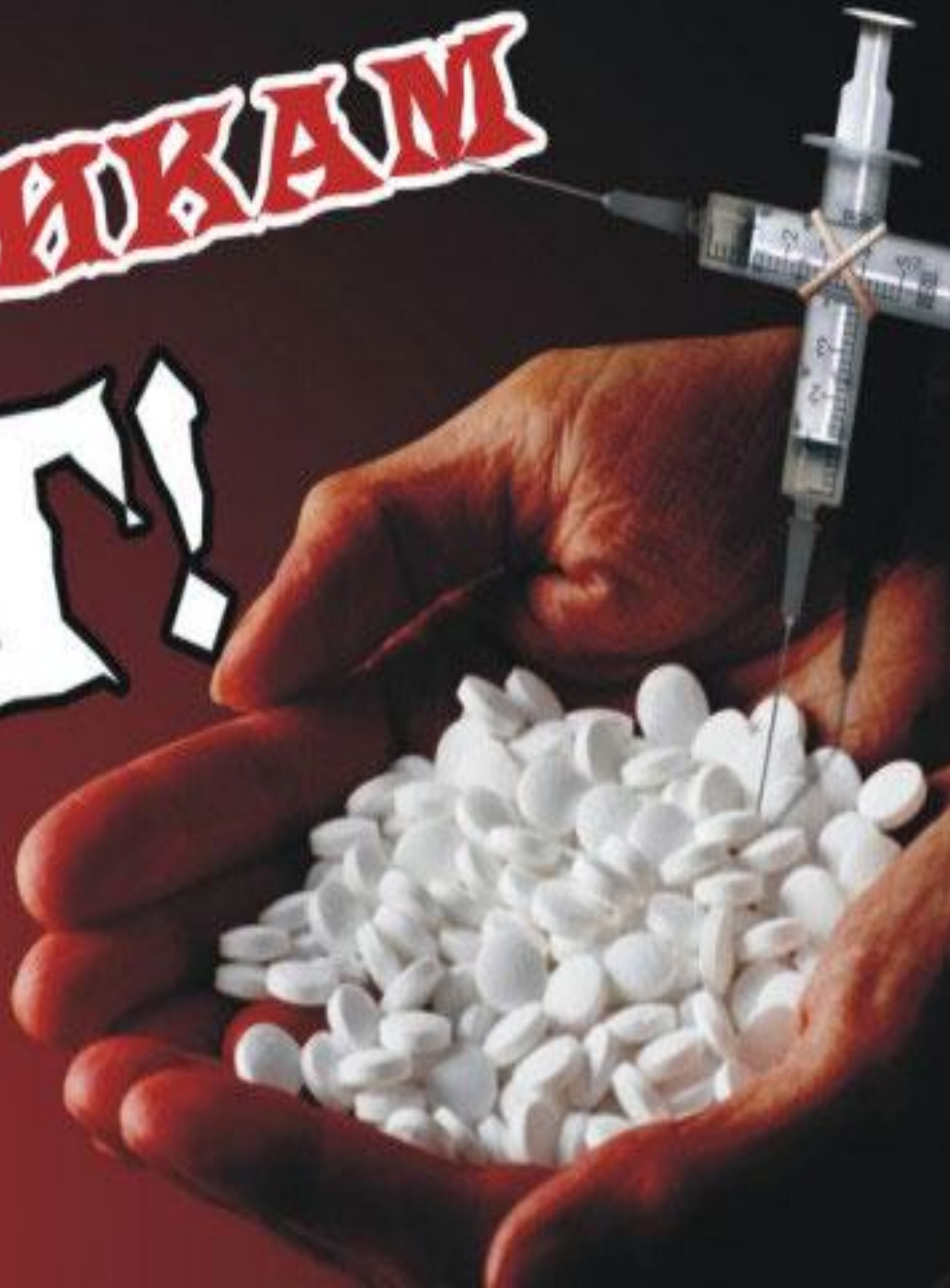


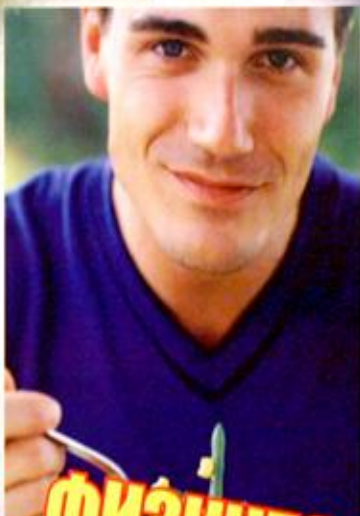
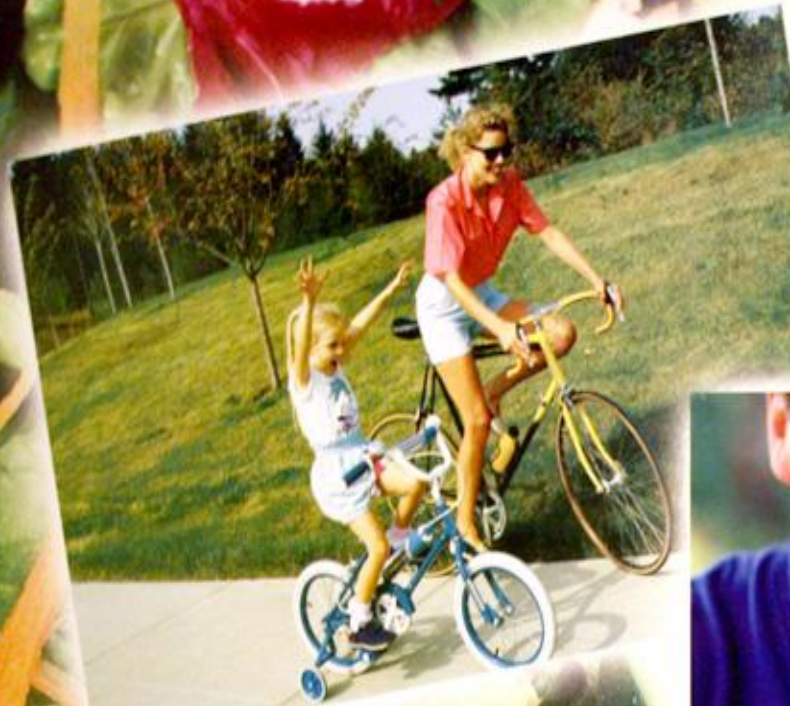
БЕЗ НАРКОТИКОВ



НАРКОТИКАМИ

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.

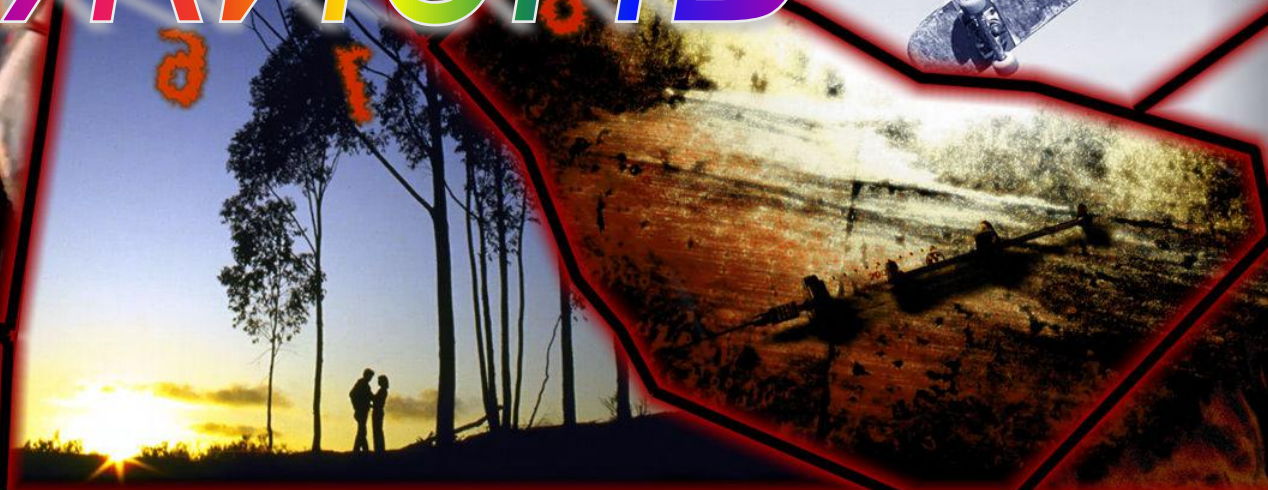
*не позволяй порваться
нити жизни -
она великий дар
и ты как дар Земли*

выбери
выбери



ВЫБЕРАЙ

ЖИЗНЬ



СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА!»



СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ