

# СРАВНИ НАПРОТИВКАМ. НЕТ!







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







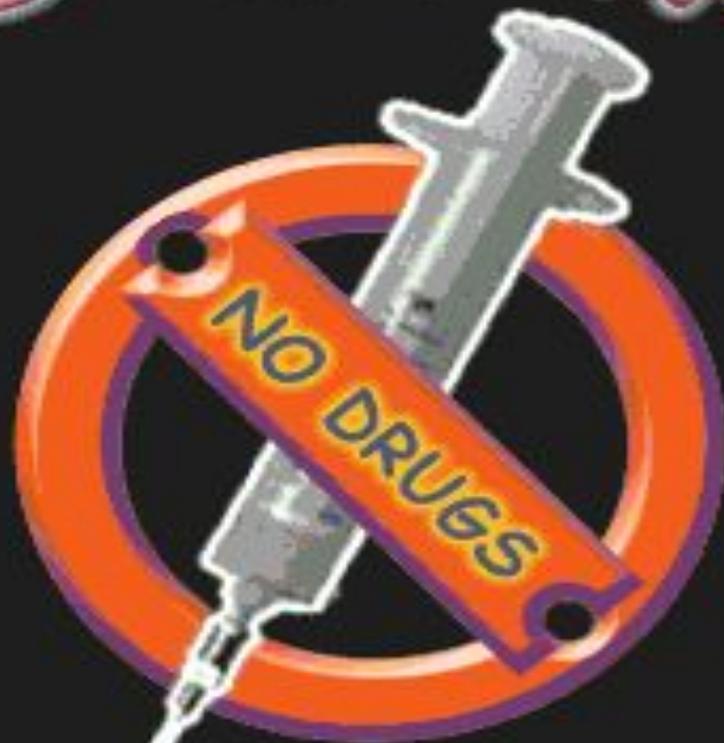


**В нашей области уже более  
5-ти  
тысяч зарегистрированных  
наркоманов.**

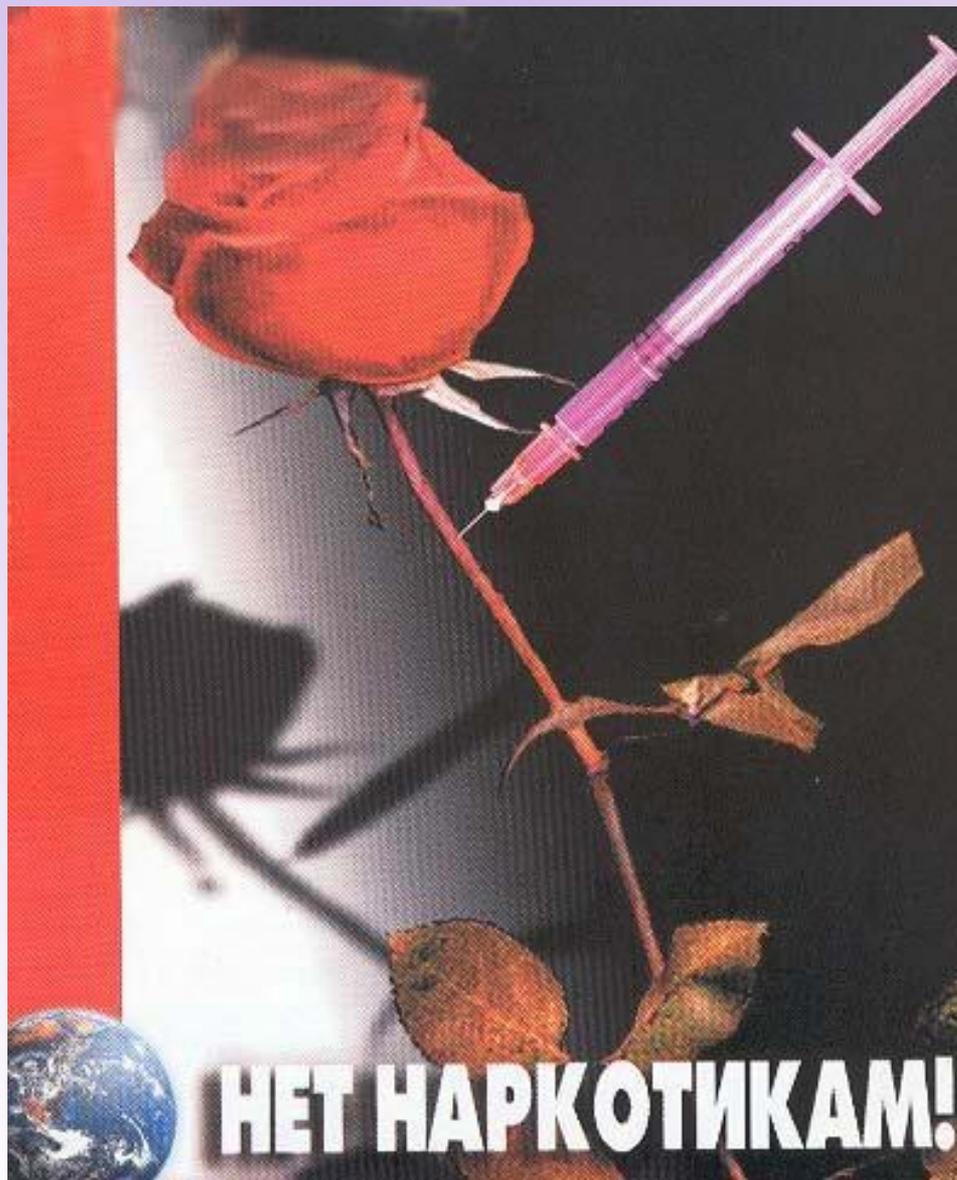
**По оценкам, реальное  
количество лиц,  
регулярно потребляющих  
наркотики,**

**превышает статистику.**

NO DRUGS

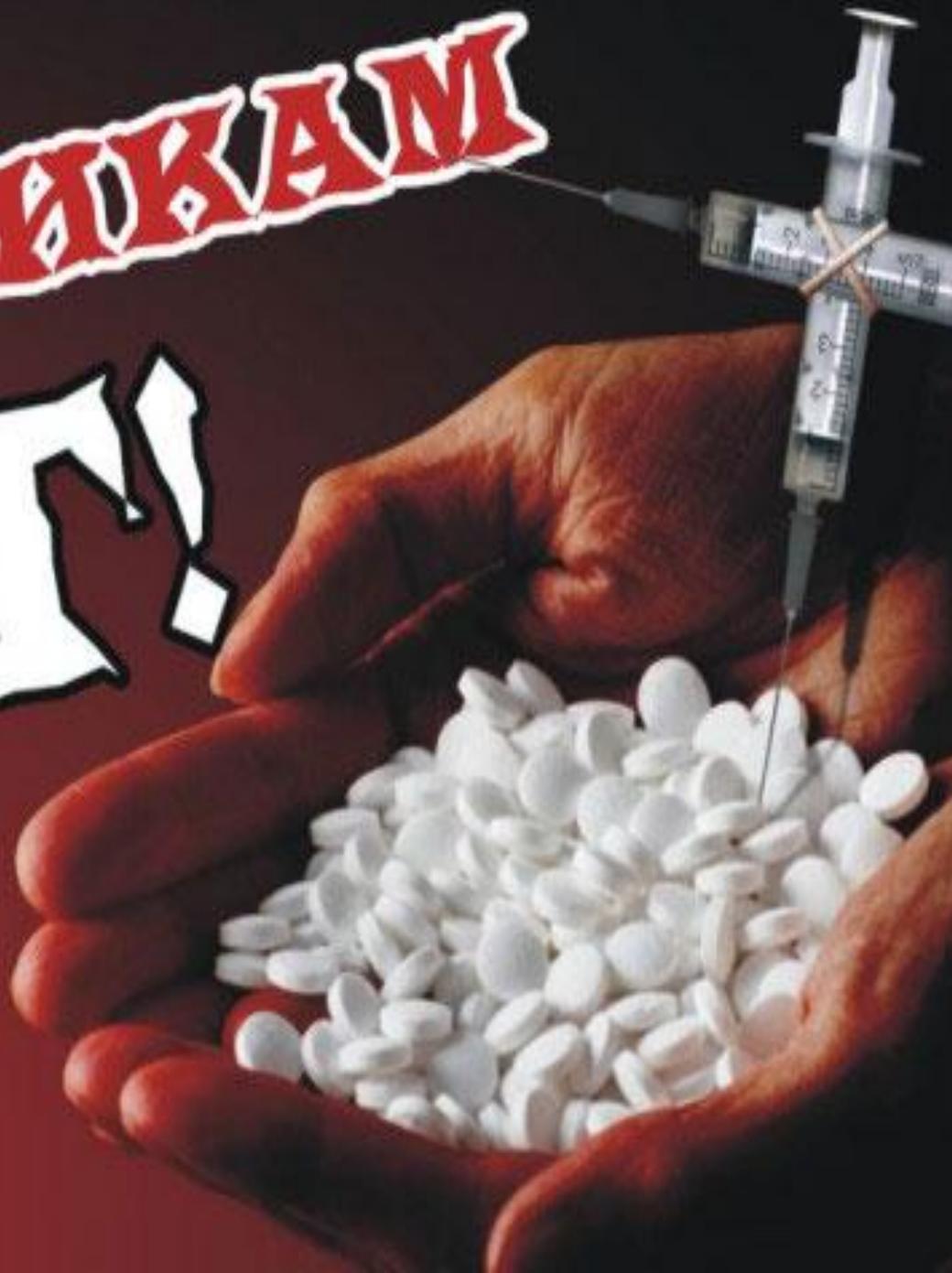


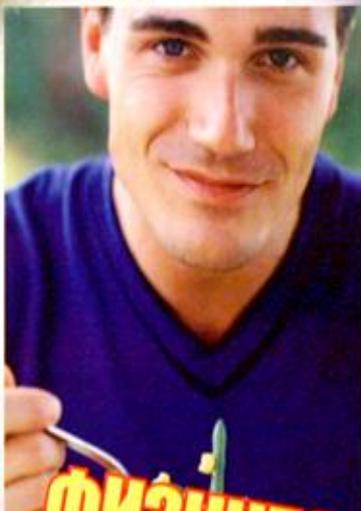
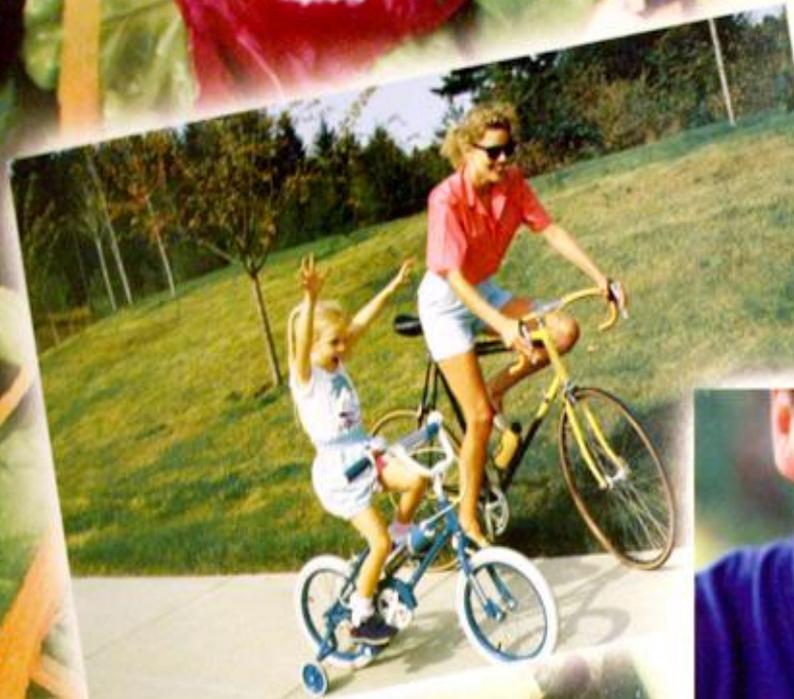
БЕЗ НАРКОТИКОВ



**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.

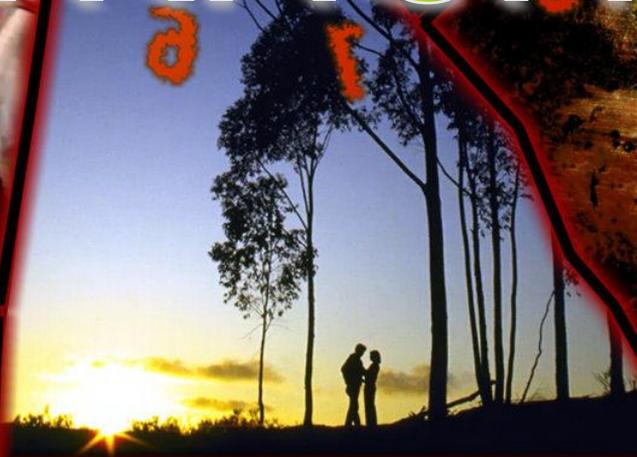
*не позволяй порваться  
нити жизни -  
она великий дар  
и ты как дар Земли*

выбери  
выбери



ВЫБЕРАЙ

ЖИЗНЬ



СКАЖИ ЖИЗНИ «ДА!»



СКАЖИ НАРКОТИКАМ «НЕТ!»



VIDEOMUSIC

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ