

Минең фәнем – йәшәү һәм сәләмәт булыу.

(Лукреций Тит Кар)





Как булығыз: наркотик,  
алкоголь, тәмәке!



ВСЁ РАВНО?!

ВДЫХАЯ — УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ — ДРУГИХ

News Outdoor Внимание к людям — внимание людей



*Force for Change*

**УМЕЙ СКАЗАТЬ НЕТ**



# Психологик факторзар

Наркотик “тэмлэп” карауға депрессиялар булышлык итэ, кәйефте күтәреү теләге этәрә. Психологтар һәм табибтар киң таралған портретын ошоллай һүрәтлэй. Улар хисле кешеләр йәмғиәткә ауыр яраклашалар һәм тормош һынаузары алдында бирешеүсәндәр, киләсәккә максат менән йәшәмәйзәр. Тап шундайзар наркотиктарза тынысланыу сараһын күрә.

# Биологик факторлар

Ағыулы һәм биологик йогонтоноң тәъсире төрлө кешегә төрлөсә. Мәсәлән, кизеү вақытында бөтөн кеше лә сирләмәй, күпләп ағыуланулардан да кайһы берәүзәр һау-сәләмәт кала. Эсә һәм һыуыкты ла һәр кем төрлөсә кисерә. Шуның кеүек наркотик бәйлелек тә бөтө кешеләрзә үсешмәгән. Наркотик тәмләп караусыларзың бөтәһе лә наркомания менән сирләмәй. Ләкин был осракта нәселгә бәйлелек зур роль уйнай.

Наркоман булып китеүе бик тиз. Улар бер кемгә лә кәрәкмәй.



Да, недаром  
плачут мамы  
если дети -  
наркоманы,  
Ведь потом  
сам наркоман  
будет плакать  
громче мам.  
Будет биться  
в стенку лбом,  
став наркотика  
рабом.



<http://www.krylovskaya.ru>





2048x1536 816kb JPEG

# Тәмәке тартқан кешенең ауызы



ДУМАЙ О СЕБЕ –  
ПОЗАБОТЬСЯ О ТЕХ, КТО РЯДОМ



ВСЁ РАВНО?!

ВДЫХАЯ – УБИВАЕШЬ СЕБЯ, ВЫДЫХАЯ – ДРУГИХ

News Outdoor

Внимание к людям –  
внимание людей



Ежегодно алкоголь **УБИВАЕТ**  
1 миллион россиян.



**НЕ ПРОПУСТИ СВОЮ ОЧЕРЕДЬ**



АЛКОГОЛЬ РАЗРУШАЕТ  
**МОЗГ!**



КАЖДАЯ ВЫПИВКА ОСТАВЛЯЕТ  
СВОЙ СЛЕД...









# Правила здорового образа жизни

