

## А ТЫ СОГЛАСЕН?

**Наркомания** - это преступление.

**Наркомания** - это болезнь.

**Наркомания** неизлечима.

**Наркоманы** - это зомби.

**Наркоман** может умереть от передозировки наркотика.

**Наркоман** может умереть от СПИДа.

**Наркомания** - это болезнь, которая излечима.

**У наркомана** нет друзей.



**Наркомания среди подростков** может сойти к нулю, если мы все вместе объединим свои усилия и постараемся вести активную пропаганду здорового образа жизни. **Скажите НЕТ** наркомании среди подростков!

## Модно быть здоровым и успешным

- ✓ Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
- ✓ Правильно питайся, выбери полезные продукты. Это добавляет 20 лет жизни.
- ✓ Развивай свой ум, интеллект. Люди с высшим образованием живут дольше.
- ✓ Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.
- ✓ Не разрушай своё здоровье и жизнь!
- ✓ Не будь злобным, упрямым, не так обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.
- ✓ Недостаток движения, физических нагрузок, очень вредны.
- ✓ Откажись от курения, оно укорачивает жизнь на 20 лет и делает человека больным.
- ✓ Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики).

## Умей сказать наркотикам «НЕТ!»

*(памятка для подростков)*

