

ЖИЗНЬ

Последствия употребления наркотиков

- Реальная опасность заражения ВИЧ-инфекцией;
- Быстрая смерть от передозировки;
- Плохие отношения с членами семьи;
- Отсутствие друзей, проблемы в учёбе.



следуй за мечтой



СТОП!

СЕМЬЯ ДОМ

ЗДОРОВЬЕ ЛЮБОВЬ

- Занимайтесь спортом;
- Правильно питайтесь;
- Следите за гигиеной;
- Соблюдайте режим дня;
- Поддерживайте эмоциональный настрой!



ЗОЖ

Причины употребления наркотиков:

- стремление побороть депрессию
- любопытство
- самоутверждение
- желание уйти от проблем
- влияние сверстников

Последствие употребления наркотиков:

- СПИД
- заражение крови
- гепатит
- передозировка
- воспаление вен

Ни один наркоман, погибающий от передозировки, не планировал для себя такого, когда затягивался первым «косяком» или вводил себе первую дозу.

Он думал так:

- ... чем я хуже других....
- ... в жизни надо все попробовать....
- ... один раз это не так страшно....
- ... начнется зависимость – брошу...
- ... я буду себя контролировать....
- ... друзья колются и все ОК.....

А может он вообще не думал?

Как не стать наркоманом:

- избегайте людей, которые принимают наркотики;
- ни в коем случае не пробуйте наркотики хотя бы один раз

Ты хочешь сделать свою жизнь яркой, полной радости, общения, смеха и любви?

Ты хочешь жить?

Тогда скажи ...



Здоровый образ жизни-залог счастливой, долгой и интересной жизни

Исследования ученых показали, что если бы каждый человек придерживался 10 основных правил здорового образа жизни, то жили бы мы не менее 100 лет.

1. Выпивайте стакан воды по утрам.
2. Высыпайтесь.
3. Разминайтесь по утрам!
4. Выбирайте правильные закуски.
5. Завтракайте!
6. Гуляйте каждый день.
7. Общайтесь.
8. Ищите приключений.
9. Любите жизнь!
10. Занимайтесь физическим трудом .



Жизнь, чтобы жить!

