

Как сказать наркотикам «Нет»!

Твердо стойте на своей позиции, не уваливайте и не придумывайте «уважительных» причин. Повторяйте свое «нет» вновь и вновь без объяснения причин и без оправданий. Откажитесь продолжать разговор: « Я не хочу об этом больше говорить».

Наркомана характеризуют:

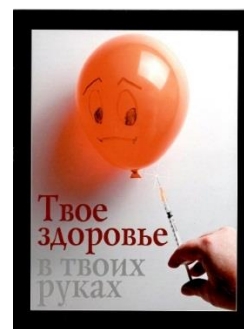
1. Бессонница и бледность;
2. Застывшее, лишенное мимики лицо;
3. Сухость слизистых оболочек;
4. Постоянно заложенный нос;
5. Дрожащие руки с исколотыми и воспаленными венами;
6. Частая зевота и чихание;
7. Необычайно широкие зрачки.

Хочешь быть здоровым и успешным?

1. Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.
2. Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.
3. Употребляй витамины. Они прибавляют 5-7 лет жизни.
4. Употребляй продукты, содержащие клетчатку, которая очищает желудочно-кишечный тракт. (Плюс 5-7 лет жизни).
5. Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.
6. Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся спортом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

Юный друг!

У тебя впереди много прекрасных юных лет и ты должен подумать о том, чтобы твоя жизнь и жизнь твоих близких не омрачалась горькими слезами разочарования за неправильно выбранный жизненный путь. Будь здоров! Выбирай путь света и добра!



И тогда наверняка
Скажем вредному:
“Пока!”

Мы здоровыми хотим служить Отчизне.
И на целый белый свет
Наркотикам мы скажем: “Нет!”

Голосуем за здоровый образ жизни!

