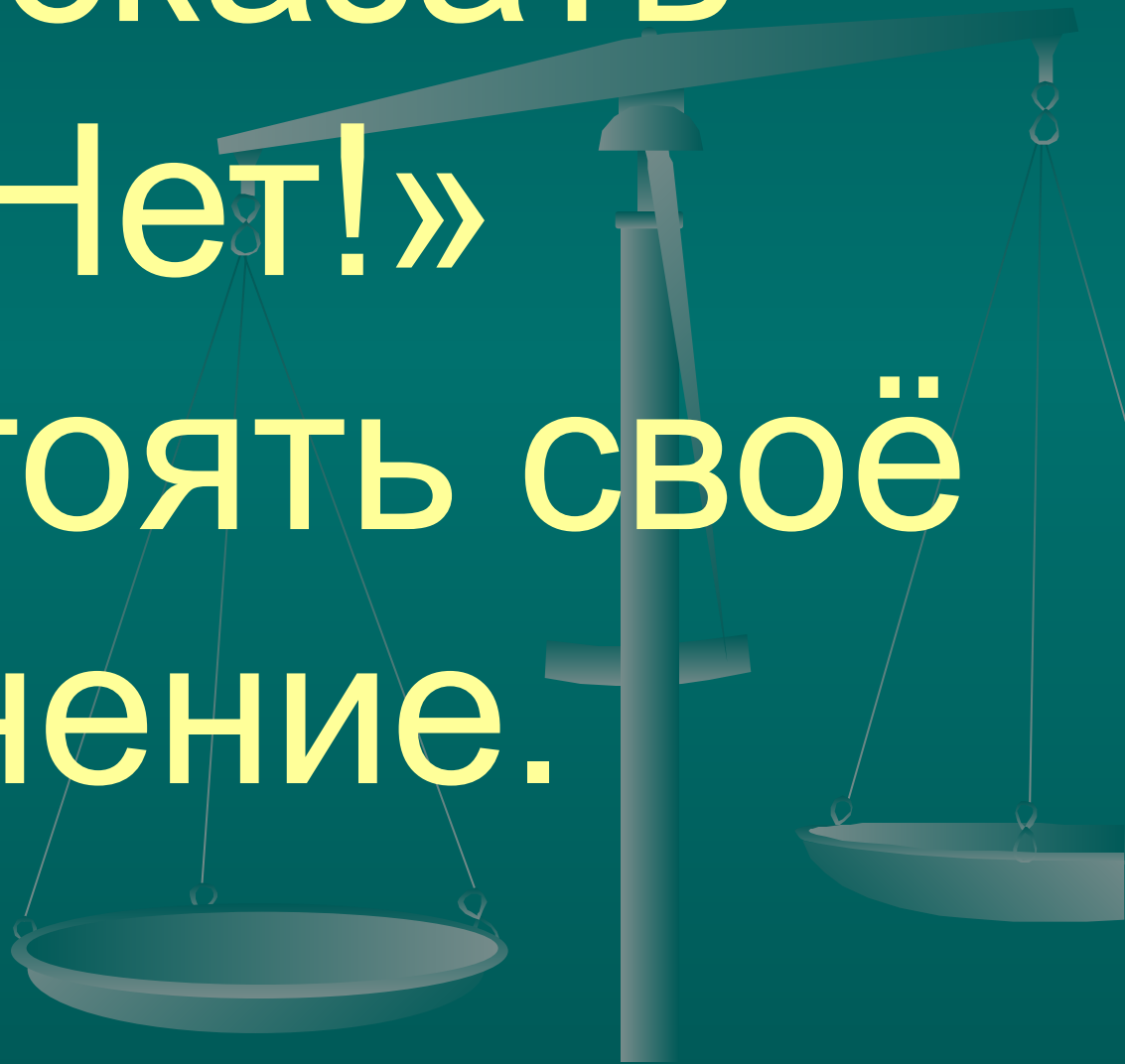


**Единственная
красота,
которую я знаю, -
это здоровье**

Генрих Гейне



Как сказать
«Нет!»
и отстаивать своё
мнение.



CIGARETTES

Brand



Smoke contains **tar**,
nitrosamines, **formaldehyde**
and **hydrogen cyanide**

CIGARETTES



Brand



Smoking
causes **fatal lung cancer**

А ЕЩЕ
ГОВОРЯТ,
ЧТО МЫ
СВИНКИ...





Почему люди
начинают курить,
пить, принимать
другие наркотики?



МИФЫ О КУРЕНИИ



- Курящие люди дольше сохраняют стройную фигуру?
 1. Кругом полно дымящих толстяков.
 2. Притупляя сигаретой чувство голода, вы провоцируете развитие гастрита и язвенной болезни.

Худеть с помощью курения – это все равно что привить себе инфекционную болезнь и “таять на глазах” от нее.

МИФЫ О КУРЕНИИ.



■ На морозе сигарета согревает?

1. Табачный дым создает кратковременный согревающий эффект (содержащиеся в нем яды сужают сосуды, увеличивают частоту пульса и повышают кровяное давление.

Стоит ли так "греться", чтобы получить взамен как минимум гипертонию?

МИФЫ О КУРЕНИИ



■ Курение успокаивает нервы?

1. Компоненты табака (смолы, никотин, дым и т.д.) не расслабляют, а просто “тормозят” важнейшие участки центральной нервной системы.
2. Привыкнув к сигарете, человек без нее уже расслабиться не может.

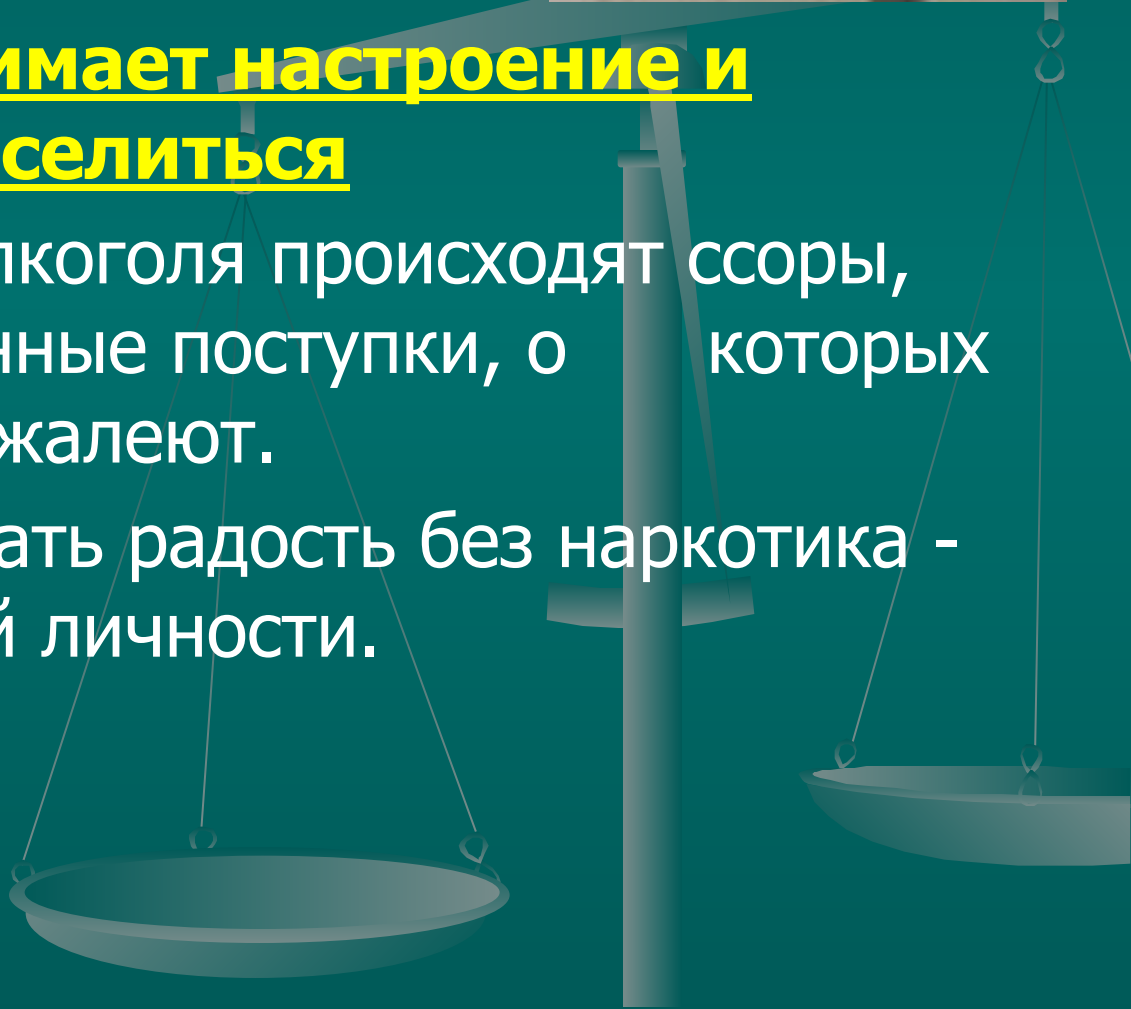
Получается замкнутый круг: и возникновение, и прекращение стресса зависят от курения.

Мифы об алкоголе



■ Алкоголь поднимает настроение и помогает развеселиться

1. Под действием алкоголя происходят ссоры, драки, необдуманные поступки, о которых в последствии сожалеют.
2. Умение испытывать радость без наркотика - признак здоровой личности.



Мифы об алкоголе

- Алкоголь помогает забыть жизненные проблемы, конфликты с близкими людьми

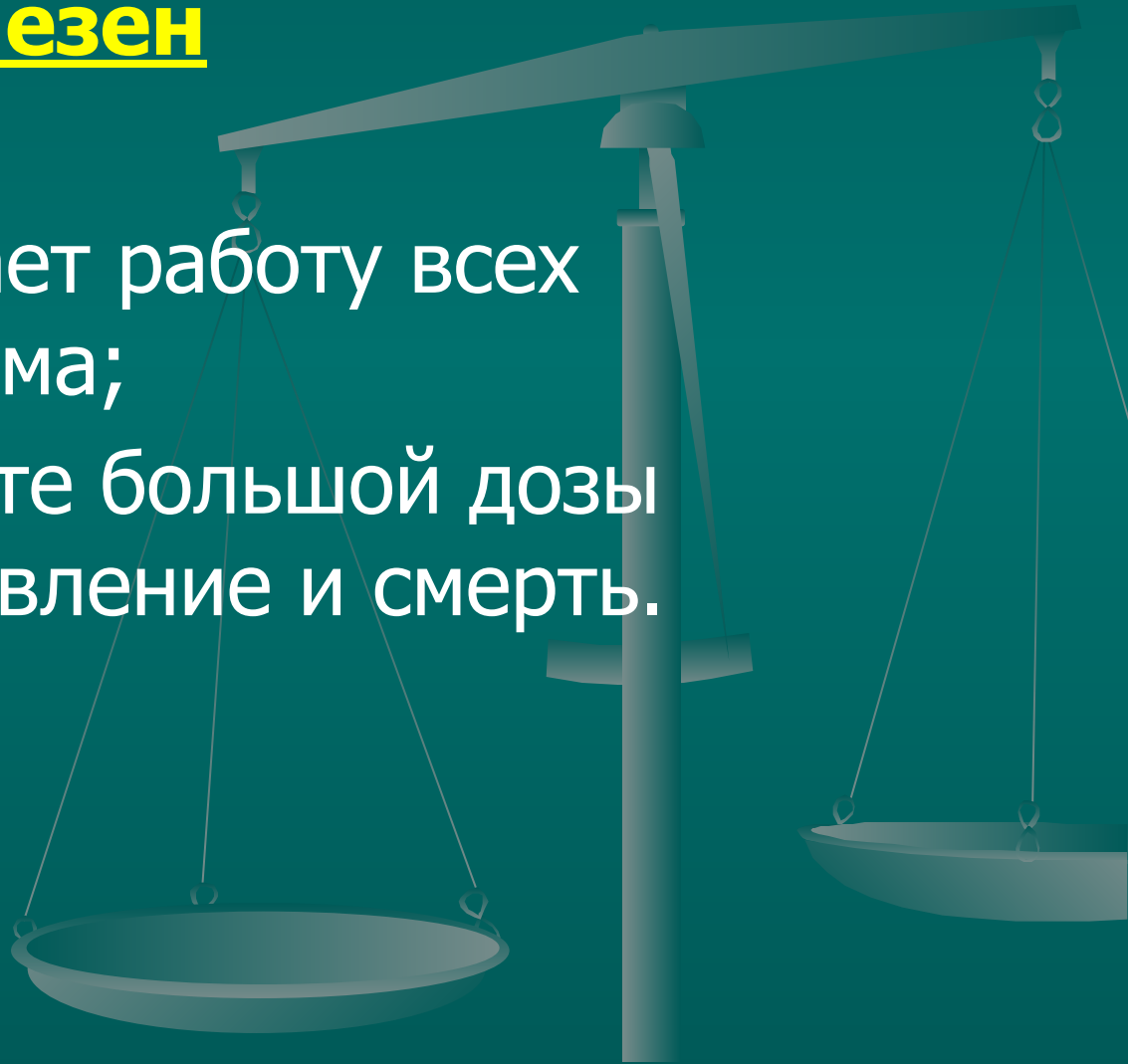
Сколько не выпей – проблемы все равно остаются, а из-за пьянства к ним добавляются и новые

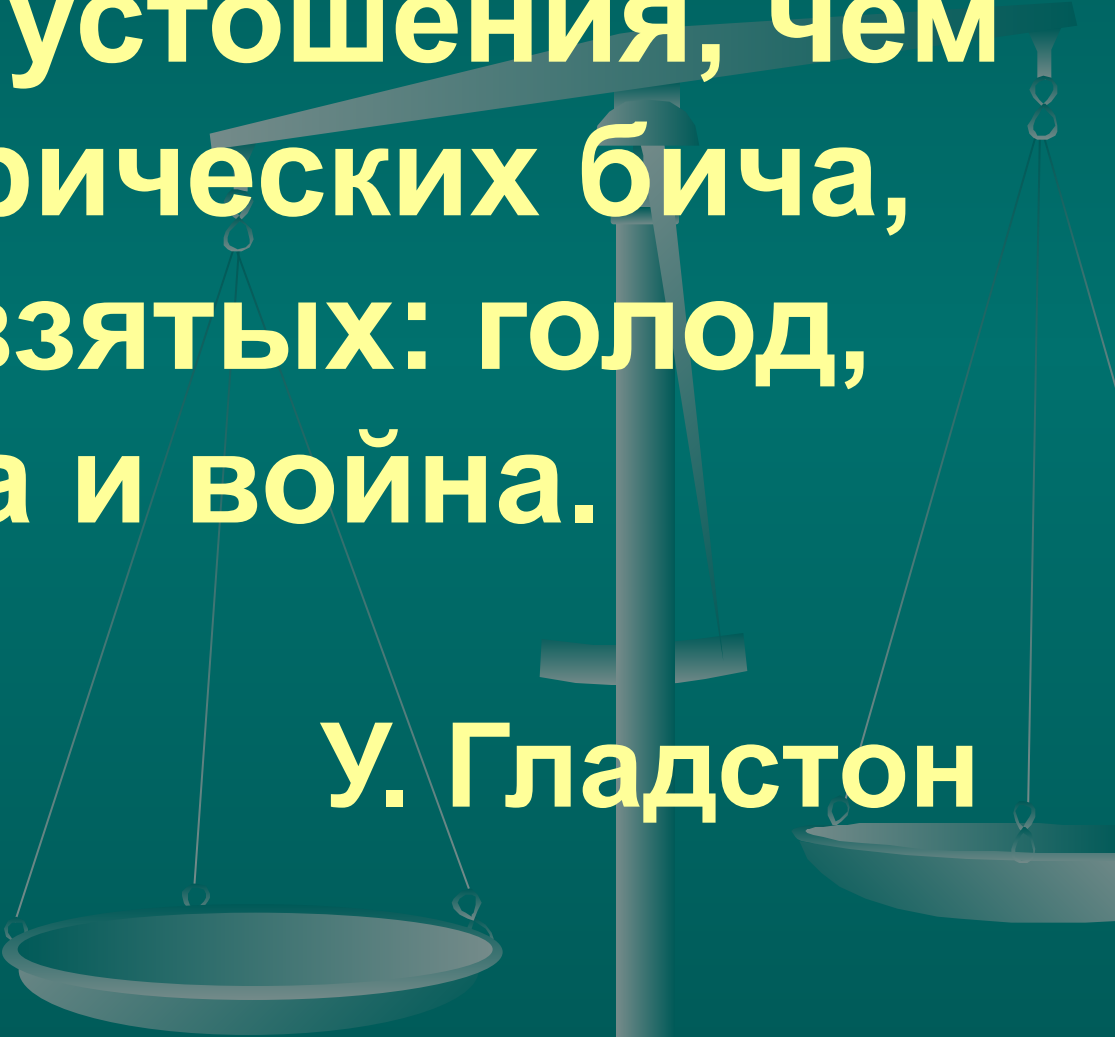


Мифы об алкоголе

- **Алкоголь полезен**

Алкоголь нарушает работу всех систем организма;
часто в результате большой дозы наступает отравление и смерть.





**Алкоголизм делает
больше опустошения, чем
три исторических бича,
вместе взятых: голод,
чума и война.**

У. Гладстон





Скажи наркотикам нет!

Те, кто кричат, что наркотики это круто — врут.
Наркотики — как атомный распад — просто СИЛА.

Если ты достаточно силен, ты устоишь, в противном случае она уничтожит тебя.

Наркотики — коварный враг, который, убивая, дает ответ на вопрос, что такое жизнь и каковы её настоящие ценности!

Пусть каждый решит сам, впускать или не впускать ЭТО в себя.

Но, однажды встав на этот путь, пусть имеет в виду, что расклад сил может поменяться в любой момент и не в лучшую сторону...

Огни ложного счастья

Для одних наркотик – это способ уйти от «грязной» действительности.

Для других – способ ещё раз утвердиться, показать свою «крутизну».

Но не стоит забывать, что они сразу и навсегда отсекают тебе будущее.

Они отравляют жизнь твоим родственникам.

И становятся единственными "друзьями" на всю недолгую...

Нет! не жизнь, на НЕДОЛГОЕ СУЩЕСТВОВАНИЕ.

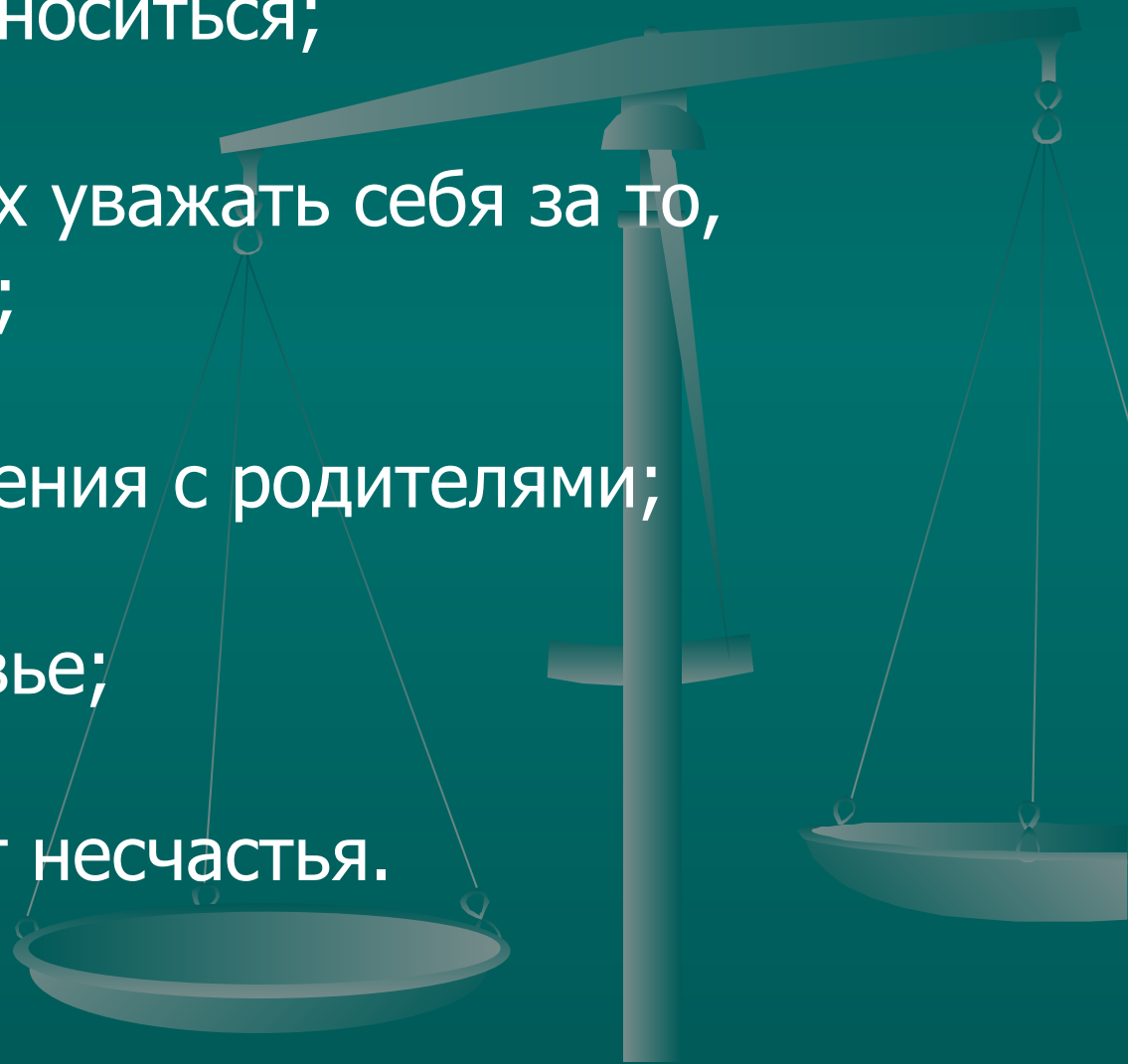
«Мои жизненные ценности»

- - интересная работа
- - хорошая обстановка в стране
- - общественное признание
- - материальный достаток и хорошее здоровье
- - любовь
- - семья
- - удовольствия, развлечения
- - самосовершенствование
- - свобода, независимость
- - справедливость
- - доброта
- - честность
- - искренность
- - вера
- - целеустремленность



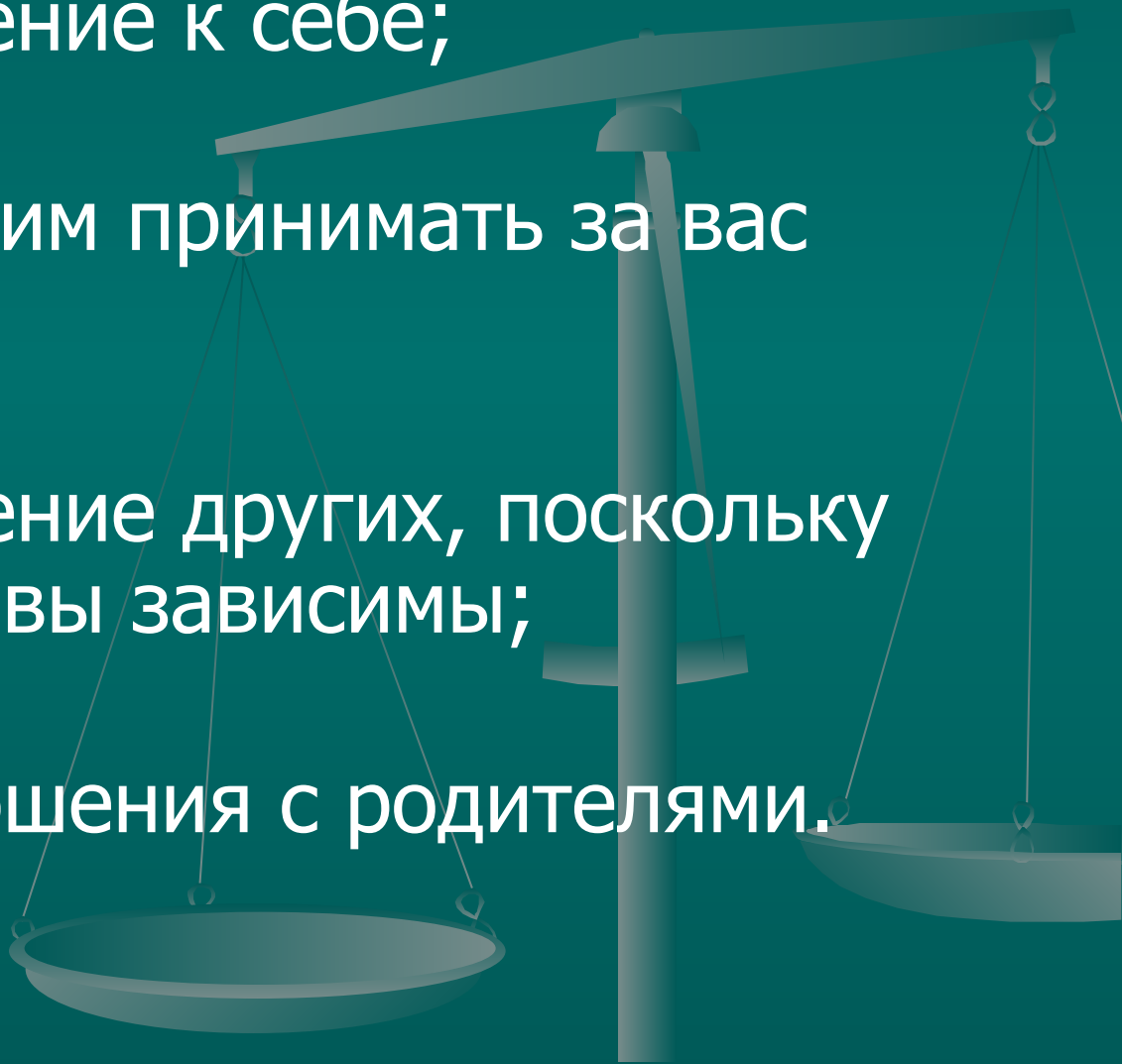
Сказав «НЕТ», вы можете:

- хорошо к себе относиться;
- заставлять других уважать себя за то, что вы - личность;
- сохранить отношения с родителями;
- сохранить здоровье;
- оградить себя от несчастья.



Сказав «ДА», вы можете

- потерять уважение к себе;
- позволить другим принимать за вас решение;
- потерять уважение других, поскольку они видят, что вы зависимы;
- испортить отношения с родителями.











Мы предлагаем:

Выбери жизнь

