

Как сказать "НЕТ"?

1. Нет, спасибо, это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни.
3. Нет, спасибо, я хочу отдавать отчёт в том, что я делаю.
4. Нет, спасибо, я не хочу конфликтов с родителями и преподавателями.
5. Нет, спасибо, я не хочу нарушать закон.
6. Нет, спасибо, я не употребляю яды.
7. Нет, спасибо, я хочу прожить долгую и счастливую жизнь.

Люди, предлагающие сигареты, алкоголь, наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов к различным видам давления!

ГЛАВНОЕ, ПОМНИ: ТЫ НЕ ДОЛЖЕН ВСЕМ
ОБЪЯСНЯТЬ ПРИЧИНУ ОТКАЗА,
ПРОСТО ТВЁРДО СКАЖИ
«НЕТ!»



Здоровый образ жизни - выбор молодых



Ты - человек!
Не ведись за толпой,
у тебя должно быть
своё мнение!
Твоё здоровье и
твое будущее
зависит от тебя!



УМЕЙ
СКАЗАТЬ
НЕТ!

КУРЕНИЕ

АЛКОГОЛИЗМ

НАРКОМАНИЯ

Курение – проблема, как для его курящей, так и для некурящей части населения. Для курящих – проблемой является бросить курить, для некурящих – избежать влияния курящего общества и не «заразиться» их привычкой.

Алкоголизм – заболевание, характеризующееся пристрастием к алкоголю (этиловому спирту), психической и физической зависимостью от него.

Алкоголизм характеризуется потерей контроля над количеством выпиваемого алкоголя, нарастает количество доз спиртного, требующихся для достижения удовлетворения, возникает абстинентный синдром (похмелье), токсическое поражение органов. Появляются провалы в памяти на отдельные события, происходившие в период опьянения.

Наркомания – тяжёлая проблема. Она проявляется постоянной потребностью в приёме наркотических веществ, т.к. психическое и физическое состояние человека зависит от того, принял ли он наркотик, к которому развилось привыкание.

Поведение наркомана настолько зависит от этого ощущения сиюминутного удовольствия, что заставить его осмыслить грозящую опасность невозможно. Через определённое время наступает такой момент, когда наркотики становятся нужны для поддержания относительно нормального самочувствия. Жизнь БЕЗ НАРКОТИКОВ становится невозможной.



Табачные изделия содержат около 4000 химических соединений, а табачный дым – около 5000 химических соединений, из которых примерно 60 вызывают рак



Злоупотребление спиртными напитками отрицательно сказывается на жизнедеятельности организма, со временем полностью разрушает нормальную модель функционирования всех систем и органов. Последствия хронического алкоголизма: умственная деградация; слабоумие; галлюцинации; психозы (в частности, белая горячка); алкогольная энцефалопатия и др.



Человек под действием наркотиков опасен как для себя, так и для окружающих! Наркомания – угроза нации. Для наркомании нет национальных, географических, экономических и других границ. По масштабам и последствиям для человечества наркоманию можно сравнить с геноцидом.



сломай сигарету, пока сигарета не сломала тебя!



смотри на мир трезво!



наркомания - самоубийство!