

Сделай правильный выбор!



Если Я КУРЮ, то я понимаю, что у меня:

- постепенно испортятся зубы;
- кожа лица приобретет сероватый оттенок, станет морщинистой и сухой;
- пожелтеют пальцы рук и ногти;
- ухудшится обоняние и вкусовые ощущения;
- появится неприятный запах от рук и изо рта.

Я готова к этому, несмотря на то, что парням не нравятся курящие девушки. 100% парней не хотят, чтобы их будущая жена курила

или Я НЕ ГОТОВА!

Если Я КУРЮ, то я понимаю, что у меня:

- ухудшится общее состояние моего здоровья;
- снизится моя выносливость, я не смогу так же быстро или долго бегать, заниматься спортом;
- возникнет одышка;
- ухудшится слух;
- ослабнет зрение.

Я готов к этому, несмотря на то, что девушки выбирают в основном здоровых и спортивных парней

или Я НЕ ГОТОВ!



Сделай правильный выбор!



Если Я ПЬЮ, то я понимаю, что у меня:

- появится запах алкоголя или перегара;
- появится краснота на лице;
- начнется резкое изменение веса (в любую сторону);
- начнутся проблемы со сном;
- начнутся проблемы с успеваемостью в школе;
- появится чувство безразличия к внешнему виду, личной гигиене.

Я готова к этому, несмотря на то, что парням не нравится общаться с пьяными девушками. 100% парней не хотят, чтобы их будущая жена употребляла алкоголь

или Я НЕ ГОТОВА!

Если Я ПЬЮ, то я понимаю, что у меня:

- появится запах алкоголя или перегара;
- появится забывчивость, нарушение внимания;
- будет частая смена настроения, постоянное беспокойство, нервозность;
- появится апатия или чрезмерная возбудимость, раздражительность;
- появится желание скрывать что-то от родных, лгать им.

Я готов к этому, несмотря на то, что девушки выбирают в основном здоровых и спортивных парней

или Я НЕ ГОТОВ!



Сделай правильный выбор!

Если Я употребляю НАРКОТИКИ, то я понимаю, что у меня:

- появится бледность или покраснение кожи;
 - появятся «круги под глазами»;
- появится ломкость, хрупкость ногтей, волос, зубов;
- появятся рубцы (от уколов) на коже;
 - ухудшится память, внимание;
 - начнут болеть внутренние органы;
- начнется физическое истощение организма;
- появится бессонница или сонливость;
- появится резкая смена настроения;
 - начнутся проблемы с питанием;
 - появится хронический кашель;
- ухудшатся отношения с родными людьми;
- начнутся проблемы в отношениях с друзьями и любимыми людьми;
 - упадет интерес к учебе, привычным увлечениям;
 - начнутся прогулы школьных занятий;
- появится озлобленность ко всему и ко всем;
- возникнет необходимость совершить преступление.



Мы готовы к этому, несмотря на то, что состояние здоровья не позволит нам полноценно жить. Мы рискуем своей жизнью и своим будущим

или МЫ НЕ ГОТОВЫ!