

ПАМЯТКА «О ВРЕДЕ КУРЕНИЯ»

Помни, что:

- Сигареты и алкоголь – это яд, а не пищевой продукт!!!
- Они могут немного облегчить твои проблемы сейчас, но за это с тебя возьмут слишком высокую цену потом.
- Даже выкуривая 1 сигарету в день и выпивая одну бутылку пива в неделю, ты ослабляешь свой разум и как следствие:
 - ты делаешь свою жизнь скучной и однообразной;
 - ты ставишь себя в зависимость и попадаешь в рабство от бутылки и сигареты;
 - ты уменьшаешь свою способность добиваться своего;
 - ты портишь жизнь себе и своим будущим детям;
 - ты теряешь самого себя;

