



## Ép testben ép lélek



- vigyázz magadra !
- táplálkozz egészségesen !
- mozogj sokat !
- kerüld ami egészségtelen !



### Mi az a drog?

A drogok olyan anyagok, amik megváltoztatják az érzékelést, észlelést, ezen keresztül a közérzetedet és a viselkedésedet.

Károsítják az egészségedet, és befolyásolják, hogyan hozol döntéseket.

### Miért mondj NEM-et a drogokra?

- Egészséges maradsz
- Jobban érzed magad nélküle
- Jobban tudsz koncentrálni
- Barátságaid megmaradnak



## Mit tehetsz önmagadért ?

- **Válassz egészséges elfoglaltságokat:** Sportolj, rajzolj, zenélj vagy találd meg a hobbid, ami örömet okoz!
- **Beszélg felnőttel:** Ha valaki felajánl neked valamit, amit nem ismersz, vagy furcsán érzed magad valamitől, beszélj a szüleiddel, tanároddal.
- **Mondj bátran NEM-et:** Az igazi bátorság az, ha nemet mondasz, amikor valami veszélyeset ajánlanak.



## Hogyan segíthetsz másoknak?



- **Legyél példakép:** Mutass példát azzal, hogy jó döntéseket hozol!
- **Támogasd a barátaidat:** Ha látod, hogy valaki bajba kerül, segíts neki, hogy nemet tudjon mondani a drogokra.

Ne feledd: Az erő a kezvedben van! A jó döntések segítenek boldognak és egészségesnek maradni.

**Kérdezz bátran! Beszélj a szüleiddel, tanárainkkal, és kérj segítséget, ha szükséged van rá!**