

Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)



Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предложат наркотики, сможешь ли ты отказаться? Помни, что лучше предотвратить болезнь, чем потом ее лечить!

Просто скажи "НЕТ!"

- Правильно мотивируй причину отказа: «*Мне это не нужно*», «*Я не хочу вредить здоровью*», «*Это опасно для меня*».
- Всегда будь готов к давлению, умей противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- Умей развлечь себя другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предложат наркотики.
- Можно просто сказать «**НЕТ**» и уйти.
- Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь - мои правила.
Мой выбор - жизнь без наркотиков.**