

# **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.



## НАРКОТИКИ НЕ СТОИТ ПРОБОВАТЬ, НЕ СТОИТ ЭКСПЕРИМЕНТИРОВАТЬ С НИМИ



Наркомания - это болезнь не только физическая, но и нравственная. Наркотики парализуют волю и начинают контролировать человека. Наркоман постепенно теряет свою нравственность, способность мыслить.



## 10 ХОРОШИХ ТРИЧИН СКАЗАТЬ НЕТ НАРКОТИКАМ

- |  |  |   |
|--|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Наркотики не дают человеку самостоятельно мыслить и принимать решения</li><li>◆ Наркотики толкают людей на преступления</li><li>◆ Наркотики дают фальшивое представление о счастье</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Наркотики являются препятствием к духовному развитию</li><li>◆ Наркотики уничтожают дружбу</li><li>◆ Наркотики разрушают семьи</li><li>◆ Наркотики приводят к уродству новорожденных детей</li><li>◆ Наркотики часто приводят к несчастным случаям</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>◆ Наркотики являются источником многих заболеваний</li><li>◆ Наркотики делают человека слабым и безвольным</li><li>◆ Наркотики являются препятствием к духовному развитию</li></ul> |
|--|--|---|



## Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!

**НЕ БУДЬ  
ЗАВИСИМЫМ  
СКАЖИ «НЕТ»  
НАРКОТИКАМ,  
АЛКОГОЛЮ,  
КУРЕНИЮ**



*Подвижные игры - отличный способ поднять настроение*



*Зимой даже лыжная пробежка принесёт бодрость*



*Выбирая спорт, ТЫ выбираешь жизнь!*

**СТОП!  
НАРКОТИК!**

