

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.



**Возьми себя в руки
И волю в кулак,
Запомни навеки:
Наркотик - твой враг.**

ВЫВОД:

*Молодежь одна здесь вряд ли что-то сможет сделать,
НО мы познаем себя, стремимся повышать свои
знания и открываем для себя много нового.
Вот, что сейчас зависит от нас, ЭТО МЫ МОЖЕМ!*

**Я ВЫБИРАЮ
Жизнь!**