

Имей мужество отказаться, несмотря ни на какие уговоры, попробовать наркотик.



Умей сказать «НЕТ»!

1. Я знаю, что это опасно для меня.
2. Нет, спасибо, я веду здоровый образ жизни; я тренируюсь.
3. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
4. А почему я должен пробовать (употреблять) это?
5. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями и законом.
6. Это не в моем стиле, я даже не курю.
7. Я не употребляю яды.
8. Я не хочу.
9. Я принимаю лекарство, несовместимое с другими препаратами.
10. У меня аллергия.
11. Не хочу и все.

Будь готов к различным видам давления. Люди, предлагающие наркотик, могут быть дружелюбны или агрессивны. Пригласи друзей принять участие в беседе. Соблазнитель, скорее всего, уйдут.

ПОДУМАЙ ДВАЖДЫ, ТРИЖДЫ...,
ПОДУМАЙ, КАК СЛЕДУЕТ!

ТВОЕ БУДУЩЕЕ ЗАВИСИТ ТОЛЬКО ОТ ТЕБЯ. !

В СЧАСТЛИВОЙ ЖИЗНИ НЕТ МЕСТА ВРЕДНЫМ ПРИВЫЧКАМ!

СЧАСТЬЕ СЕМЬЯ
СПОРТ СПОРТ МУЗЫКА БУДУЩЕЕ
ОБЩЕНИЕ СЕМЬЯ БУДУЩЕЕ СЧАСТЬЕ ЖИЗНЬ
БУДУЩЕЕ ДРУЖБА ЛЮБОВЬ



~~НАРКОТИЧЕСКИЕ
Вещества~~

~~ТАБАК~~

~~АЛКОГОЛЬ~~



ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
 - уделяй время самообразованию.
- Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;
- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
 - придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
 - составь реальное расписание по достижению целей и поощрай себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ
Я ВСЁ СУМЕЮ
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
 - Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
 - Как ты будешь относиться к себе завтра?
- Прими свое решение и сообщи о нем.
- Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:
- стой или иди, выпрямившись;
 - смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

**Научись любить себя
и ты научишься любить жизнь.**

БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

Независимость – это умение говорить «НЕТ».
Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.

3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

Скажи нет!



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я не враг своему здоровью»
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»
«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твое отношение к себе и отношение окружающих к тебе.

Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.