

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 изощрены, 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 и отличаться от других: **«Моя жизнь – мои правила. Мой выбор – жизнь без наркотиков!»**

