





Умей сказать «Нет!»

(памятка для подростка)

Наркомания – тяжелое хроническое заболевание, которое приводит к множеству негативных явлений. Если тебе предлагают наркотики, сможешь ли ты отказаться? **Помни, это лучше предотвратить, 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 тверд и доказательно своей стойкостью и отказом.
- Распространители наркотиков очень конкретны, их задача – получить прибыль, поэтому не бойся людей.
- Умей решать свои проблемы другим способом. Например, спорт – лучше, чем наркотики.
- Умей выбирать друзей: настоящие друзья не предлагают наркотик.
- Можешь просто сказать **«НЕТ»** и уйти.
- Не бойся общаться самостоятельно и выбрать решение.

Отказ от вредных привычек



Ну что ж, мой друг,
Решенье за тобой,
Ты вправе сам командовать судьбой,
Ты согласишься можешь, но отказ,
Окажется получше в сотню раз,
Ты вправе жизнь свою спасти,
Подумай, может, ты на правильном пути,
Но если всё – таки успел свернуть,
То потрудись себе здоровье ты вернуть.

