

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 гораздо проще отказаться один раз, чем потом пытаться это сделать всю жизнь!

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, умеи противостоять и отказаться. Распространители наркотиков очень изощренны, их задача – получить прибыль, вовлекая все больше людей.
- ❖ Избегай подобных ситуаций. Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах эти люди собираются. Постарайся быть подальше от этих мест, от этих людей.
- ❖ Можно просто сказать «НЕТ» и уйти.
- ❖ Умеи выбирать друзей: настоящие друзья не предложат тебе наркотики.
- ❖ Не бойся показаться самостоятельным в выборе решения.



**Моя жизнь – мои правила.
Мой выбор – жизнь без наркотиков.**