

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 её 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, всегда 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.**