

## «Тебе могут предложить наркотики»

Информация для учащихся

*Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!»*

Некоторые варианты отказа.

### **1. Назови причину.**

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

### **2. Будь готов к различным видам давления.**

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить, давление со стороны.

### **3. Сделай это просто для себя.**

Ты не должен: объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».

### **4. Имей какое-нибудь дело.**

Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

### **5. Избегай ситуации.**

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

### **6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.**

Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя

## «Тебе могут предложить наркотики»

Информация для учащихся

*Твой выбор сейчас определяет, как сложится вся твоя жизнь! Умей сказать «Нет!»*

Некоторые варианты отказа.

### **1. Назови причину.**

Скажи тем, кто тебе предлагает, почему не хочешь принимать наркотик: «Я знаю, что это опасно для меня», «Я уже пробовал, и это мне не понравилось».

### **2. Будь готов к различным видам давления.**

Люди, предлагающие наркотики, могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить, давление со стороны.

### **3. Сделай это просто для себя.**

Ты не должен: объяснять всем свои причины. Просто скажи «Нет».

### **4. Имей какое-нибудь дело.**

Если ты занят, это уже будет причиной отказа от наркотиков. Даже если ты скажешь, что просто хочешь пойти поесть, то это уже возможность избежать ситуации, когда ты находишься «под нажимом».

### **5. Избегай ситуации.**

Ты ведь можешь знать, кто употребляет наркотики, в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

### **6. Дружи с теми, кто не употребляет наркотики.**

Твои настоящие друзья не будут уговаривать тебя принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать это сами.

«Да все это делают!» - эта фраза является прямым давлением на тебя

## ***«Тебе предложили наркотики, как сказать нет»***

**Спасибо, нет.** Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

**Спасибо, нет.** Я собираюсь покататься на велосипеде.

**Спасибо, нет.** Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

**Спасибо, нет.** Если выпью(приму наркотик), потеряю власть над собой.

**Спасибо, нет.** Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

**Спасибо, нет.** Это не в моем стиле.

**Спасибо, нет.** Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).

**Спасибо, нет.** После выпивки я быстро устаю.

**Спасибо, нет.** Мне надо на тренировку. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?

## ***«Тебе предложили наркотики, как сказать нет»***

**Спасибо, нет.** Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.

**Спасибо, нет.** Я собираюсь покататься на велосипеде.

**Спасибо, нет.** Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.

**Спасибо, нет.** Если выпью (приму наркотик), потеряю власть над собой.

**Спасибо, нет.** Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).

**Спасибо, нет.** Это не в моем стиле.

**Спасибо, нет.** Мне еще предстоит заниматься (мне рано вставать и т. п.).

**Спасибо, нет.** После выпивки я быстро устаю.

**Спасибо, нет.** Мне надо на тренировку. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?