

# НАУЧИСЬ ГОВОРИТЬ



# НЕТ!

Умение ответить «НЕТ» имеет важнейшее значение для каждого. Оно как сигнал: **«Я - личность. Я могу за себя постоять».**

Всегда говорить **НЕТ**

Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.

В ситуации, когда тебе предлагают: сигареты, жевательный табак, курительные смеси, наркотические средства, нужно держать в уме лишь одно отчетливое четкое **НЕТ**

Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене.

Когда тебе предлагают быстро заработать деньги, что - то распространить среди сверстников.

Помни, что во многих случаях умение сказать: **НЕТ** - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Если избавиться от человека, предлагающего тебе «ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ», так просто не получается, не бойся просить помощи и постарайся обо всем рассказать. Это должен быть взрослый человек (твои родители, старшие друзья / братья / сестры, полицейский, охранник, даже просто случайный прохожий).



## СЛОЖНЫЙ ВЫБОР: ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?

### УВАЖАЕМЫЕ УЧАЩИЕСЯ!

Каждый из нас, вне зависимости от своего возраста, пола и социального статуса, может оказаться в затруднительной ситуации. И одной из них можно назвать ту, в которой приходится как-то разбираться с человеком, предлагающим попробовать наркотики, различные виды жевательного табака, курительные смеси, леденцы с добавками, неизвестного происхождения. Как же вести себя с таким человеком.

### НЕПРЕКЛОННОЕ «НЕТ»

В жизни очень важно уметь говорить «нет». И если в тех случаях, когда речь идет о многочисленных чужих просьбах о помощи, можно подумать, что ответить, то в ситуации, когда тебе предлагают наркотики, нужно держать в уме лишь одно отчетливое четкое «НЕТ».



Всегда говорить: «НЕТ»

Когда тебе предлагают совершить недостойный поступок.

Когда тебе предлагают попробовать что-либо запретное.

Когда тебе предлагают на улице купить какой-либо товар по дешевой цене.

Когда тебе предлагают быстро заработать деньги, что - то распространить среди сверстников.

Помни, что во многих случаях умение сказать: «НЕТ» - это проявление не слабости, а собственной силы, воли и достоинства.

Будь готов к тому, что одного ответа, скорее всего, окажется недостаточно. Тебя попытаются уговорить, тебе зададут тот же вопрос в разных формах еще несколько раз, но это неважно: твой ответ должен остаться тем же. Не надо идти на какие-то компромиссы и уступки, говорить что-нибудь в духе «может, в следующий раз», и так далее. Ты не должен ни в коей мере дать понять, что тебя, можно заставить делать то, что ты не хочешь.

Если избавиться от человека, предлагающего тебе «ИЗМЕНИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ К ЛУЧШЕМУ», так просто не получается, не бойся просить помощи и постарайся обо всем рассказать. Это должен быть взрослый человек (твои родители, старшие друзья/братья/сестры, полицейский, охранник, даже просто случайный прохожий).



Мы не курим, нам не нужны наркотики и алкоголь, которые тупят мозг. Все это - прошлый век. Физкультура, спорт и здоровый образ жизни - это наша фишка сегодня!  
Живи в ногу со временем!



## СЛОЖНЫЙ ВЫБОР: ЧТО ДЕЛАТЬ ЕСЛИ...?

Уважаемые учащиеся!

Мы обращаемся к вам потому что проблема употребления различных видов жевательного табака, курительных смесей, наркотических средств – это одна из проблем, которая наиболее остро стоит в молодежной среде.

Нет, вы не употребляете ЗАПРЕЩЕННЫЕ ВЕЩЕСТВА и вас не интересует то, что с ними связано. У вас есть много интересных и важных дел, любимые занятия, вы знаете чего хотите в жизни, но рядом с вами могут оказаться ваши сверстники, друзья, которых коснулась эта страшная беда, которые употребляют или начинают пробовать наркотики. Вы первые, кто действительно может им помочь.

### КАК МОЖНО ПОНЯТЬ, ЧТО У ВАШЕГО ДРУГА ПРОБЛЕМА?

Возможные варианты:

- он сам об этом сказал;
- он выглядит подавленным, напряжен в общении;
- необычно скрытен, пропадает неизвестно где;
- просит в долг деньги или ворует;
- него появились друзья, гораздо старше его;
- раздражителен или агрессивен;
- суетлив;
- часто ощущает физическое недомогание.

### КАК ПОСТУПИТЬ?

-поделись информацией со своими или его родителями, или теми взрослыми, кому ты доверяешь;

- если ты хочешь помочь другу - изложи ему своё личное отношение к наркотикам и тому, что с ним происходит;

-не спорь и не поддерживай с ним дискуссию, пытаться что-то доказать бесполезно;

- обозначь свою готовность помочь ему справиться с бедой;

- никогда не содействуй в поиске денег, чем бы он не объяснял нужду в них;

- не решай за него проблемы, возникающие из-за приёма наркотиков, помогай только тогда, когда видишь активные действия для того, чтобы изменить свою жизнь;

Это смелый, но не простой поступок. Даже если тебя обвинят в **«ПРЕДАТЕЛЬСТВЕ»** **ПОМНИ** на весах жизнь твоего друга.

Рука, протянутая в трудную  
минуту, запомнится на всю  
ЖИЗНЬ...

