



ЭТО ВАЖНО!

Прочтите Внимательно Этот Текст!

БУДЬ НЕЗАВИСИМ!!!

Независимость – это умение говорить «НЕТ».
Каждый раз, когда ты говоришь «нет», ты становишься свободнее. НЕЗАВИСИМЕЕ. Встать на свои ноги, идти своим путем – смысл независимости.

1. Научись ценить себя.

- участвуй в общественных мероприятиях, это позволит тебе пробовать себя в новых областях и найти себя;
- уделяй время самообразованию.

Разносторонне развитые люди являются интересными окружающим;

- не бойся новых идей и способов претворения жизненных планов, меняйся;
- придерживайся установки: «Я должен! Я могу!»;
- составь реальное расписание по достижению целей и поощряй себя по мере их достижения:

**Я ВСЁ СМОГУ
Я ВСЁ СУМЕЮ
ВЕДЬ ЖИТЬ ИНАЧЕ
НЕ УМЕЮ**

- определи и прими свои сильные и слабые стороны – они есть у всех;
- используй и развивай свои таланты;
- гордись своими победами, как большими, так и маленькими;
- делай то, что тебе нравится (рисуй, читай, занимайся спортом и т.д.)

2. Научись избегать давления других людей и самостоятельно принимать решения.



Если тебя убеждают сделать что-то, прежде всего, подумай о последствиях. Задай себе вопросы:

- Может ли это нанести вред моему здоровью?
 - Может ли это привести к проблемам с друзьями, родителями, учителями, полицией?
 - Как ты будешь относиться к себе завтра?
- Прими свое решение и сообщи о нем. Выгляди и действуй уверенно, даже если ты нервничаешь или напуган:
- стой или иди, выпрямившись;
 - смотри людям прямо в глаза;
- говори ясно и по делу, обычным голосом;
- не оправдывайся.

**Научись любить себя
и ты научишься любить жизнь.**

3. Твой Выбор

Ты сказал «ДА» и:

- потерял уважение к себе, потому, что позволяешь собой управлять;
- потерял уважение других, поскольку они видят, что ты зависишь;
- испортил отношения с родителями;
- испортил свое будущее.

Ты сказал «НЕТ» и:

- появилось самоуважение;
- заставил других уважать себя за то, что имеешь свою точку зрения, ты – личность;
- сохранил здоровье;
- оградил себя от несчастья.

Скажи нет!



КАК СКАЗАТЬ «НЕТ»

«Я не враг своему здоровью»
«Нет, я планирую жить долго и счастливо»
«Нет, за это срок можно получить»

Твое решение обязательно повлияет на твое отношение к себе и отношение окружающих к тебе.

Ты можешь принять его заранее, не дожидаясь предложения. И тогда предложение совершить сомнительный поступок не будет для тебя неожиданным, ты будешь заранее готов к подобной ситуации.

СКАЖИМ «НЕТ НАРКОТИКАМ!»

Наркотические средства **Не** помогают, решая проблемы в жизни.



Если колоться редко, то наркозависимость **ВОЗНИКНЕТ.**



Наркотики **Не** делают жизнь ярче и интереснее.

Легкие наркотические вещества **ОПАСНЫ** для здоровья.

26 июня - Международный день борьбы с наркотиками

НАРКОМАНИЯ

одно из самых страшных явлений нашей современности.



Сделай правильный выбор

По данным Всемирной организации здравоохранения в мире официально зарегистрировано около 30 млн. потребителей наркотиков, в России - более 360 тыс. человек. Чаще всего употребление наркотических препаратов начинается в молодом возрасте, нередко к наркотикам приобщаются 10-12-летние дети.

Основной мотив приобщения молодежи к наркотикам - любопытство, желание почувствовать себя взрослым и скука. Нередко в молодежной среде бытует ошибочное мнение, что однократный прием наркотиков неопасен и не приводит к зависимости. Это опасное заблуждение. Сам факт однократного приема наркотика может привести к заражению СПИДом или стать причиной твоей гибели.

ПОМНИ! НАРКОМАНИЯ - это пустые глаза, оживляющиеся только при виде шприца или таблетки!

Это - атрофированные, глухонемые, бесчувственные и безнравственные души, единственным смыслом существования которых является поиск ядовитого зелья! Это - тела, корчащиеся в судорогах «ломки», это - тяжёлые поражения мозга, и печени, и сердца, и всех внутренних органов.

НАРКОМАНИЯ - это тяжкие преступления, это - бандиты, убийцы, это- одна из самых частых причин самсубийств! Это - дети, ещё не родившиеся, но уже искалеченные в утробе матери и обречённые на муки после рождения! Это - горе миллионов отцов и матерей, жён и мужей; это- разрушенные семьи, невостребованные таланты, преданные чувства, сломанные судьбы! И всё это - страшная плата за краткий миг искусственной, химической радости! Радости ложной, фальшивой, не имеющей ничего общего с подлинными человеческими радостями!

ПОМНИ! КТО ПРЕДЛАГАЕТ ТЕБЕ НАРКОТУ - ТВОЙ СМЕРТЕЛЬНЫЙ ВРАГ! *ПОДУМАЙ, ПРЕЖДЕ ЧЕМ...*

▶ « Тот, кто не умеет сказать нет, должен быть назван рабом». (Н. Шамфор)

Нам угрожает беда. Эта беда—наркомания. Это болезненное непреодолимое пристрастие к наркотическим средствам,



вызывающим нарушение психики, галлюцинации, бред, разрушение всех органов и систем человеческого организма, преждевременная смерть—вот последствия для здо-

«Не дай сделать из себя раба!»

Тебе нравится такая жизнь?



▶ Наркотикам—нет, твой единственный ответ!



Ты хочешь сделать свою жизнь яркой, полной радости, общения, смеха, любви?

Ты хочешь жить?

Тогда скажи...



Мы говорим наркотикам – НЕТ!

