

«Как правильно сказать НЕТ!»

Можно по-разному сказать НЕТ.

1. Жесткое «НЕТ!» с повышением тона голоса и решительным отстраняющим жестом.
2. Презрительное «НЕТ!», уходя от того, кто предлагает.
3. Ответ в форме обвинения: « Ты что мне предлагаешь? Я же сказал нет!»
4. Спокойное уверенное «НЕТ» и взгляд прямо в глаза тому, кто предлагает наркотик.
5. Сравните твердое и уверенное «НЕТ!» и ответ» Да нет... Я же сказал, что не хочу...», где «Да нет» воспринимается, скорее, как нерешительное «Да». Вероятнее всего, за неуверенным ответом последует усиление нажима, перед которым подросток может не устоять.
6. Полное молчание, которое может сопровождаться мимикой и жестами, не оставляющими сомнений в категоричности отказа. При подобной тактике поведения всякое дальнейшее общение заходит в тупик и предложения прекращаются.
7. Можно отказаться, прикрывшись вывеской «болезнь». «Ты что, у меня...Я могу запросто умереть, если приму наркотик».

Где можно пройти курс лечения?

ГБУЗ КО «Кемеровский областной клинический диспансер»

Тел. 8-905-902-78-95

Детско-подростковые кабинеты в г. Кемерово, тел. (3842) 57-18-12

Телефон доверия для детей, подростков и их родителей:

8-800-2000-122

Составитель: Братцель С.Ю., инструктор - методист

МБУ «Спортивная школа имени Макарова»

Памятка для подростков



«Даже не пробуй!»

г.Белово, 2020

Дорогой друг!

Существует тяжелое заболевание – наркомания, которая, за последние годы, получила широкое распространение в нашем городе и крае. Наркодельцы, извлекая огромные деньги на человеческом горе, слезах и смертях, продолжают свое черное дело.

Ты должен твердо знать:

Что, потребовав однажды действие наркотика, ты можешь стать зависимым от него навсегда. Таково коварное действие наркотиков. Чаще всего наркотики пробуют из легкомыслия, любопытства, а иногда под давлением более старших приятелей. Дескать, попробуй, не бойся, получишь «кайф».

Не верь, не поддавайся на уговоры, скажи сразу – **НЕТ!** И это будет твоим осознанным выбором между здоровьем и тяжким недугом, ведь наркомания полностью разрушает здоровье, личность, часто приводит к преступлениям.

Наркоманы, как правило, становятся ВИЧ-инфицированными.

Те, кто употребляют наркотики, чаще всего умирают молодыми.

Помни: Наркотики являются непреодолимым препятствием для развития полноценного, здорового, сильного, красивого, трудоспособного, счастливого человека.



5 заповедей «Как не стать наркоманом»

1. Прежде чем приобрести порцию зелья, хорошенько подумай. Ведь кроме проблем – ничего хорошего оно тебе не принесет.
2. Если ты все же из любопытства купил эту «дрянь», не поленись донести ее до мусорного ведра – там ее место.
3. Не передавай по чьей-либо просьбе кулек или пакетик с сомнительным содержанием, даже своему другу. Чаще всего там окажется наркотик, а ты об этом не знал, все равно отвечать за это придется тебе.
4. Каким бы заманчивым не показалось предложение попробовать наркотики – откажись. Бесплатным бывает лишь сыр в мышеловке.
5. Если, попробовав наркотик, ты не прочь повторить это, не забывай, что за все надо платить. И цену ты ему знаешь!

Что помогает противостоять наркотикам?

- Будь в хорошем отношении с окружающими тебя людьми.
- Умей противостоять влиянию наркозависимых (в первый раз обычно предлагают бесплатно, помни – это капкан).
- Дружи с людьми, ведущими здоровый образ жизни, избегай общества наркоманов.
- Знай всю правду о том, к чему приводит употребление наркотиков.
- Заботься о своем здоровье, занимайся спортом.
- Пусть у тебя будет хобби, увлечения.
- Умей просить помощи у взрослых, когда ты попал в трудную ситуацию.