******

***Что сказать, если тебе предлагают употребить табак, алкоголь, наркотики…..***

10 причин сказать **НЕТ:**

1. НЕТ! Я не хочу неприятностей!
2. НЕТ! Это опасно для жизни!
3. НЕТ! Мне не хочется умереть молодым!
4. НЕТ! Я хочу иметь здоровую семью!
5. Я за витамины!
6. Спасибо, НЕТ, я не хочу конфликтов с родителями, учителями!
7. Спасибо, НЕТ, это не в моем стиле!
8. Спасибо, НЕТ, это не модно!
9. Спасибо, НЕТ, мне это не нравится!

10. Я за здоровый образ жизни!



****Умей сказать НЕТ!**

**Назови причину.** Скажи тем, кто тебе предлагает, почему ты не хочешь принимать наркотик: «я знаю, что это опасно для меня».

**Будь готов к различным видам давления.** Люди, предлагающие попробовать табак, алкоголь или наркотики могут быть дружелюбны или агрессивны. Будь готов уйти или сделать что-нибудь, что могло бы уменьшить давление со стороны.

**Сделай это просто для себя.** Ты не должен объяснять всем свои причины. Просто скажи «НЕТ».

**Имей какое-нибудь дело.**

Если ты занят, это уже будет причиной отказа.

**Избегай ситуаций.** Ты можешь знать, кто употребляет табак, алкоголь или наркотики, и в каких местах они собираются. Старайся быть подальше от этих мест, от этих людей.

**Дружи с теми, кто не употребляет табак, алкоголь или наркотики.**Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя принимать наркотики, пить спиртное, и не будут делать этого сами.

***Признаки уверенного поведения:***

* Смотри в глаза
* Будь спокоен и доброжелателен
* Будь вежлив, но настойчив
* Не позволяй влиять на себя
* Если ты отказываешь, то будь уверен в своем отказе



***Образ жизни***

– это привычки, режим дня, ритм и темп жизни, особенности учебы, отдыха и общения.

5 рекомендаций для тех, кто хочет вести здоровый образ жизни и прожить долгую жизнь:

* Сделай выбор в пользу ЗОЖ и четко его придерживайся
* Выбери такое занятие, которое тебе интересно
* Активно отдыхай, занимайся спортом и старайся больше времени проводить на свежем воздухе
* Принимай здоровую пищу!
* Не держи зла, чаще улыбайся – улыбка помогает снять напряжение



Если ты попал в трудную ситуацию:

**Всероссийский детский телефон доверия для детей, подростков и родителей:**

**8-800-2000-122**

**Психологический сектор «Доверие»**

***Адрес:*** г.Кандалакша,

**ул.Защитников Заполярья, д.5А**

(вход со стороны залива)

***Телефон:*** 8(815-33) **3-36-87**

Психологический сектор «Доверие» МБУ ЦССРМ «Гармония»

**УМЕЙ СКАЗАТЬ «НЕТ»**