



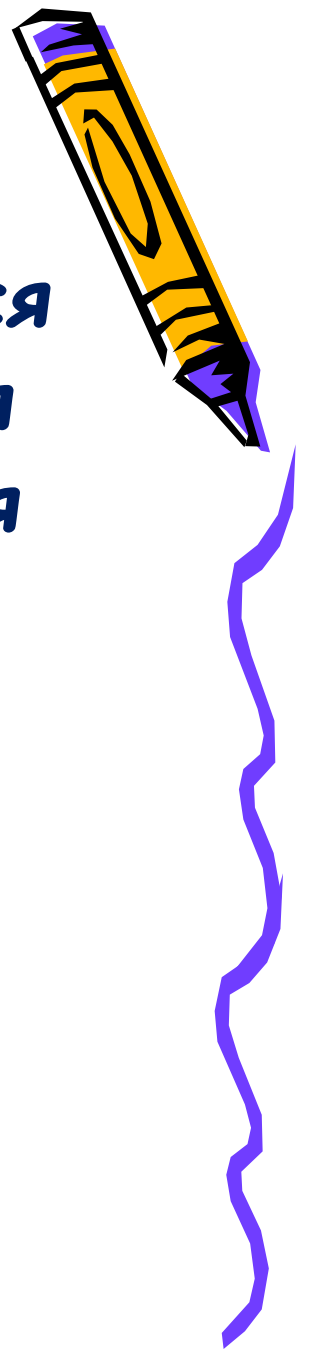
# Умей сказать нет

Мельникова Галина Викторовна

МОУ Янгельская СОШ

Им. Филатова А.К.



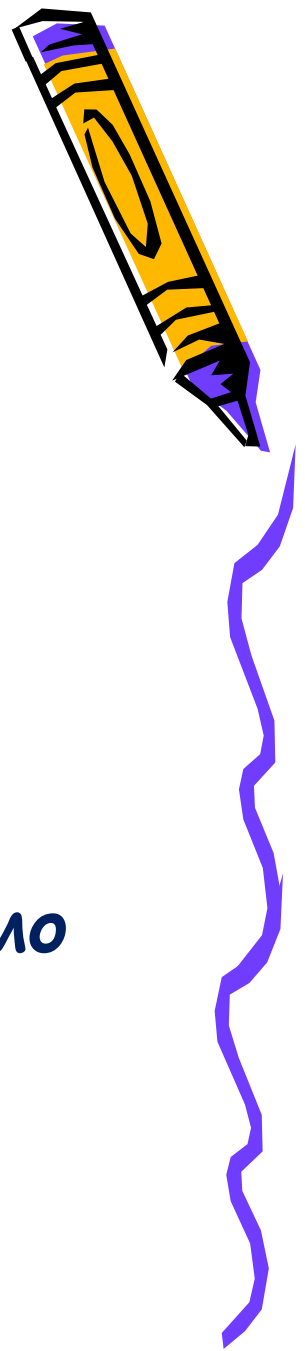


- **Цель:** формирование у учащихся навыков отказа от употребления психоактивных веществ; умения противостоять пагубным привычкам (курение, алкоголь, наркотики)
- **Форма:** тренинг.



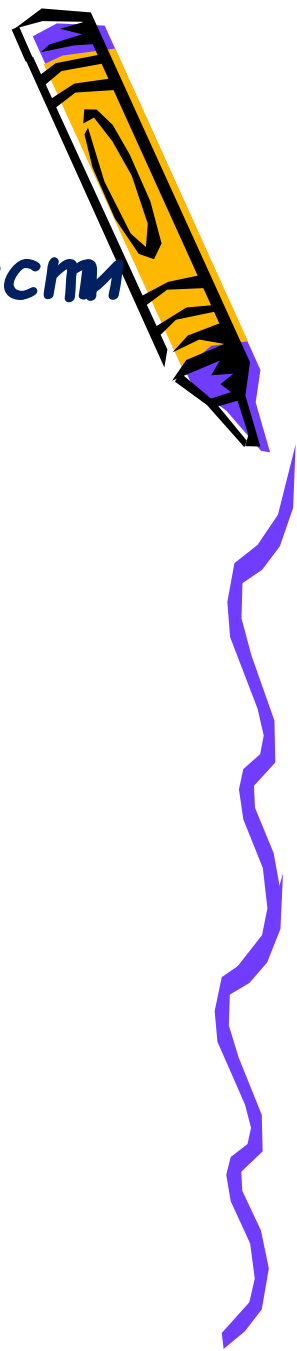
- За последние два года на территории России смерть десятков тысяч человек так или иначе связана с употреблением наркотиков, алкоголя, табакокурения. В 2008 году от передозировки наркотиков умерли около 6 тысяч человек, 17 тысяч человек от алкоголя. Еще масса людей в возрасте от 15 до 30 лет погибает от различных заболеваний, которые приобрели в связи с употреблением наркотических средств, алкоголя и курения.





- Независимо от того, по каким причинам подросток может решить попробовать наркотик, алкоголь, покурить, не стоит забывать, что после его употребления неизбежно наступают последствия. Если вы попали в ситуацию, когда вам предлагают попробовать, необходимо найти в себе силы сказать твердое «Нет!»



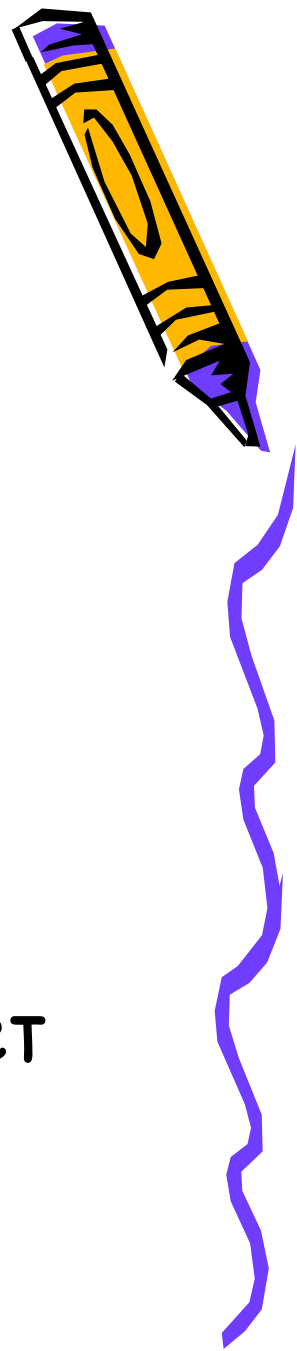


- Каждый человек должен запомнить простые правила, как себя нужно вести с «кукловодами»:
- Не бойся выглядеть недостаточно умным.
- Не бойся выглядеть недостаточно смелым.
- Не бойся выглядеть недостаточно взрослым
- Не бойся выглядеть недостаточно самостоятельным.
- Бойся стать жертвой наркотической заразы, алкоголя и курения и превратиться в марионетку!



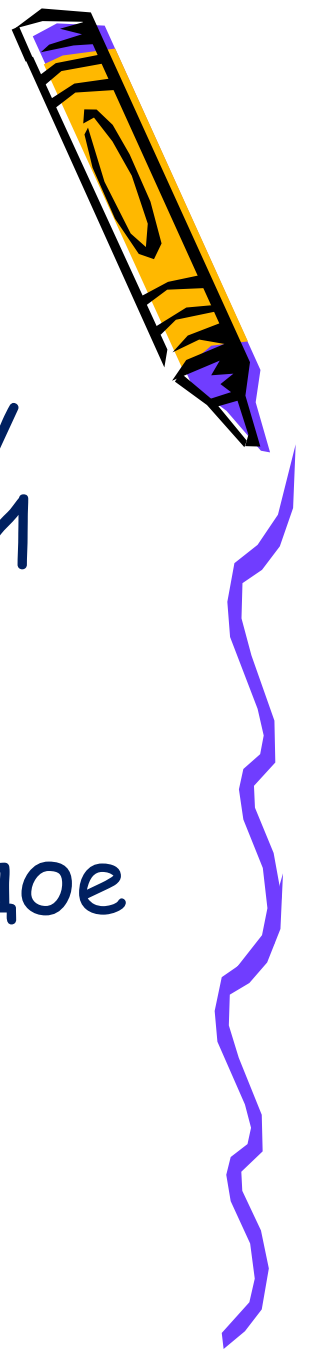
# Умей сказать «нет»

## Рекомендации



- назови причину
- будь готов к различным видам давления
- имей какое-нибудь дело, хобби
- избегай ситуаций встречи
- дружи с теми, кто не употребляет наркотики и алкоголь





- Каждый человек должен сам сделать свой выбор: быть ему свободным или быть рабом. И если ты хочешь оставаться свободным человеком, ты должен вовремя сказать твердое «Нет».

