

Как сказать «НЕТ!»

1. Спасибо, нет. Я хочу отдавать себе отчет в том, что я делаю.
2. Спасибо, нет. Я не хочу конфликтов с родителями, учителями.
3. Спасибо, нет. Если выпью (приму наркотик), то потеряю власть над собой.
4. Спасибо, нет. Мне не нравится вкус алкоголя (наркотика).
5. Спасибо, нет. Это не в моём стиле.
6. Спасибо, нет. Мне нужно рано вставать.
7. Спасибо, нет. У тебя нет ничего другого?
8. Спасибо, нет. Я за здоровый образ жизни!
9. Я не собираюсь отравлять свой организм.
10. Я занимаюсь спортом, а наркотики и спорт не совместимы



Контакты:

Клюева Татьяна Николаевна, директор
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Тел. 8(846)931-55-08

e-mail: rspc@samtel.ru

Никифорова Татьяна Юрьевна,
начальник отдела профилактики
деструктивного поведения обучающихся
ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

Тел. 8(846)931-55-15, 8(929)710-70-71

e-mail: profnarko@inbox.ru

Адоевская Елена Викторовна
директор ГБУ ЦППМС м.р.

Хворостянский

Тел. 8(84677) 9-26-37

e-mail: so_psicenter_hvr@samara.edu.ru

сайт: <http://gbu-hvorpsi.minobr63.ru>

Адрес организации: Самарская область,
с. Хворостянка, ул.Саморокова, д.56

Линькова Н.И. педагог-психолог

Телефон, Whats App, Viber: +79372320863

ГБУ ДПО «Региональный
социопсихологический центр»

ГБУ ЦППМС м.р. Хворостянский

УМЕЙ СКАЗАТЬ НАРКОТИКАМ «НЕТ»

(буклет для подростков)



2023 год



Модно быть здоровым и успешным

* Будь добрым и приветливым, вырабатывай позитивный взгляд на мир. Это располагает к тебе людей и продлевает жизнь.

* Правильно питайся, выбирай полезные продукты. Это добавляет до 20 лет жизни.

* Развивай свой ум, интеллект. Доказано, что люди с высшим образованием живут дольше.

* Тренируй естественные защитные силы организма. Занимайся фитнесом, больше двигайся, ходи пешком, закаляйся. Это добавляет ещё 7-10 лет жизни.

* Не разрушай своё здоровье и жизнь!

* Не будь злобным, угрюмым, не таи обид, избавляйся от негативного взгляда на мир. Это отталкивает людей и укорачивает жизнь.

* Откажись от курения, оно укорачивает жизнь не меньше, чем на 20 лет и делает человека больным.

* Не будь жертвой курильщиков. Пассивное курение (вдыхание табачного дыма) укорачивает жизнь до 10 лет.

* Не употребляй психоактивных веществ, разрушающих ткани мозга и весь организм (алкоголь, наркотики)



А ты согласен?

Наркомания – это преступление.

Наркомания - это болезнь

Наркоманы – это зомби.

Наркоман может умереть от передозировки наркотика.

Наркоман может умереть от СПИДа.

У **наркомана** нет друзей.

Наркомания среди подростков

может сойти к нулю, если мы

все вместе объединим свои усилия и постараемся вести

активную пропаганду здорового

образа жизни.

Скажите, **НЕТ** наркомании

среди подростков!

**НАРКОТИКИ –
ПОЖИЗНЕННАЯ ЛОМКА**



**НЕ ЛОМАЙ
СЕБЕ ЖИЗНЬ!**

Умей сказать “нет”!

Ведь ты – личность!

Неповторимая! Уникальная!