

Правило четвертое.

Твердое «Нет!» своей стеснительности и неустойчивости, когда предлагают попробовать наркотик.

Помните! Жизнь дороже!

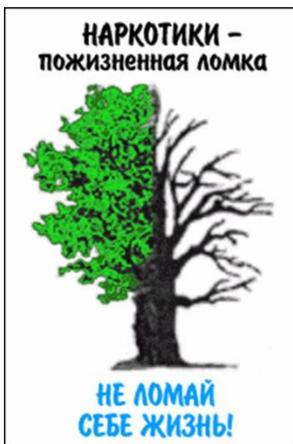


Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от наркотических веществ, может быть, потому, что в первый раз постеснялись отказаться от пробы наркотика.

Воспитайте в себе твердость при отказе попробовать наркотическое вещество, кто бы вам его не предлагал.

Помните, что вы не обязаны никому объяснять причины своего отказа.

Сказать: «Не хочу, и все» — это ваше право.

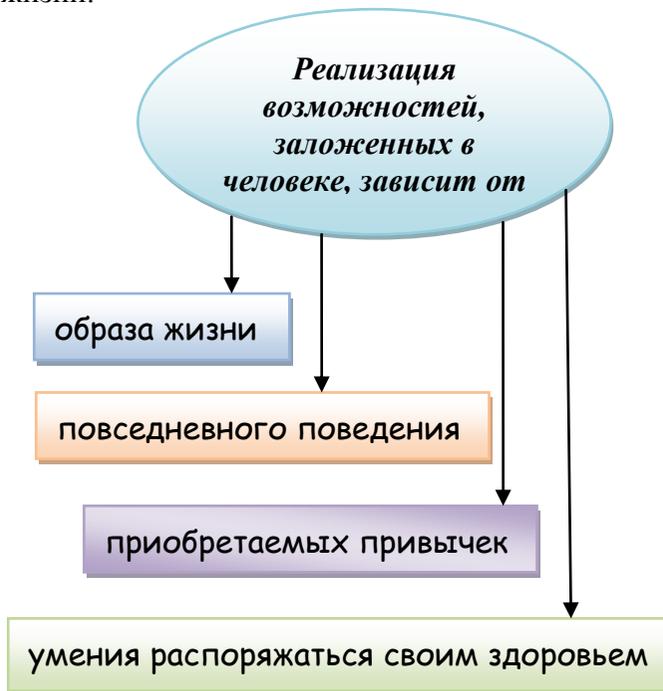


Человек — великое чудо природы.

Эволюция обеспечила организм человека неисчерпаемыми резервами прочности и надежности.

Природа создала человека для долгой и счастливой жизни.

Академик Н.М. Амосов утверждал, что запас прочности «конструкции» человека огромен, человек может выполнять нагрузки и выдерживать напряжение, примерно в 10 раз больше, чем те, с которыми человеку приходится сталкиваться в повседневной жизни.



МОУ СОШ № 11
Ковров, ул. Грибоедова, 24
тел.: 5-23-16



специально для акции

«Я выбираю спорт

как альтернативу пагубным привычкам»

Скажи «НЕТ!»



вредным



привычкам



Четыре правила «Нет!» наркотикам

Правило первое

Постоянно вырабатывай в себе твердое **«Нет!»** любым **наркотическим веществам** в любой дозе, какой бы малой она не была, в любой обстановке, в любой компании.

Ни в коем случае не поддавайтесь соблазну: «Я только попробую. Это не страшно и не опасно». Запомните: это очень опасно, это начало приобщения к наркотикам.

Если в компании знакомые ребята ведут разговор о приятном состоянии, возникающем после употребления наркотиков, и утверждают, что это безвредно, если вам внушают, что они помогают преодолеть жизненные трудности, **ни в коем случае не поддавайтесь соблазну.**

У вас должна быть сформирована твердая установка: «Всегда только „Нет!“ любым наркотикам.

„Нет!“ — это ваша надежная защита.



Правило второе

Постоянно формируйте у себя привычку в получении удовольствий при выполнении повседневной полезной деятельности.

- ✓ Хорошая учеба,
- ✓ успехи в спорте,
- ✓ участие в совместной с родителями работе по выполнению определенных домашних работ,
- ✓ работа на дачном участке,
- ✓ посещение спортивных секций, занятия в кружках технического творчества —

все это нужно вам для подготовки к благополучной взрослой жизни, а успехи в учебе, спорте, домашней работе приносят

постоянное удовольствие и способствуют вашему духовному и физическому развитию.

Значит, необходимо твердо сказать «Нет!»

- ✓ безделью,
- ✓ скучной и неинтересной жизни,
- ✓ праздному времяпрепровождению.

Чтобы этого достичь, *режим вашего дня должен быть заполнен полезными мероприятиями, а вы должны постоянно стремиться выполнять их все до конца и хорошо.*

Такая ежедневная установка поможет вам сформировать силу воли, воспитать уверенность в своих силах и ответственное отношение к любому делу, которое вы взяли на себя сделать. Итак,

«Нет!» безделью.

**«Нет!» праздному
времяпрепровождению.**



Жизнь должна быть заполнена полезными и нужными вам мероприятиями.

Правило третье

В вашей жизни все большее значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. При выборе себе товарищей избегайте общения с наркоманами.

Дружите с теми, кто не употребляет наркотики.

Помните, настоящие друзья не будут заставлять вас принимать наркотики, пить спиртное и не будут делать этого сами.



Подбирайте компанию, в которой можно общаться интересно и без наркотиков.

Для этого

- надо знать тех, кто употребляет наркотики и в каких местах они собираются;
- старайтесь быть подальше от этих мест и от таких компаний;
- выработайте в себе твердую установку: «Нет!» — для тех сверстников и той компании, где прием наркотиков — дело обыденное. Вам с ними не по пути.