

Как сказать

- просто сказать «**Нет**» без объяснений;
- отказаться и объяснить **причины** отказа;
- предложить «здоровую» **альтернативу**;
- отказаться и **уйти**;
- превратиться в **ПОЧЕМУ**чку;
- продемонстрировать вариант поведения под названием «заезженная **пластинка**» - на все уговоры отвечать «Нет», «Не буду»;
- «**Холодный душ**» - игнорировать предложение

НЕТ

Избегай паутины зависимости.

**Будь хозяином своей жизни,
а не чьей-то марионеткой.**

Раскрась свою жизнь в 7 цветов радуги:

**семья, друзья, спорт, хобби,
здоровье, образование, любовь**

МОБУ «СОШ №12»

Психолого-педагогическая служба



ПРАВ

Иллюзия счастья

г.Минусинск

Любой человек мечтает о преданной дружбе, о взаимной любви, о хорошей работе, о достатке и славе, о жизни, насыщенной интересными впечатлениями и событиями...

Не всегда наши мечты сбываются. Иногда это происходит под влиянием обстоятельств, но чаще, из-за собственного поведения.

ПАВ – психоактивные вещества.

Это токсические вещества, способные изменять настроение, поведение и сознание человека, и вызывающие зависимость.

Самые известные ПАВ: алкоголь, табак и наркотики.

Знаешь ли ты, что...

1. Можно стать алкоголиком, употребляя лишь одно пиво.
2. Табак в сигаретах является наркотиком.
3. Табачный дым **опаснее** курения.
4. Люди, употребляющие ПАВ, **вредят** не только себе.
5. Наркотики никогда **не решают** личные проблемы.
6. В жизни **не стоит пробовать** все.
7. Зависимость от ПАВ формируется сразу после их первого употребления.
8. Человек, употребляющий наркотические вещества и алкоголь, **всегда** нарушает закон
9. Употребление ПАВ всегда формирует зависимость.
10. Пиво не приносит вреда.
11. Алкогольную зависимость лечить трудно.

Как помочь другу:

НЕ

- Ищи причину в нем самом. Их много.
- Стыди. Это бесполезно.
- Упрекай. Это может быть стимулом дальнейшего употребления ПАВ.
- Вини его в несчастьях близких. Чувство вины ему не поможет.
- Опекай слишком./
- Давай денег, жалея его. Они ему будут помогать только при лечении.

ДА:

- Найди веские причины для «завязки».
- Косвенно веди речь о лечении.
- Спасай его не в одиночку.

ПРЕИМУЩЕСТВА ОТКАЗА

от ПАВ

***сохраню здоровье**

***сохраню красоту**

***сделаю карьеру**

***сохраню друзей**

*** сохраню семью**



буду свободным