

# Тренинг по профилактике вредных привычек «Выбери свой путь сам»



# Визитная карточка

- ▶ ваше имя;
- ▶ прилагательное, начинающееся на первую букву вашего имени (Лена – ласковая, Миша – мужественный и т.д.);
- ▶ рисунок (свой знак, символ, смайлик, который характеризует ваше настроение);



- ▶ Так хочется, чтоб были все счастливыми!  
Чтоб колокольчиком звенел веселый смех!  
Давайте станем каплю терпеливее!  
Давайте станем чуточку добрей!  
Давайте жить в спокойствии, согласии!  
Пусть свет земли нам освещает путь!  
Трудиться будем творчески и радостно, но  
так,  
Чтобы здоровый образ жизни сохранить!!!



- 1. Прежде чем приобрести порцию «дури», хорошенько подумайте, а зачем вам это надо.**
- 2. Печальная судьба не с неба сваливается, а рождается от человеческой глупости.**
- 3. Каким бы заманчивым ни показалось предложение попробовать немного «счастья»- откажитесь.**

# Приёмы отказа от предлагаемых наркотиков

- ▶ **Выбрать союзника:** поискать, нет ли в компании человека, который согласен с вами,- это помогает получить поддержку и сократить число сторонников употребления.
- ▶ 2. **«Перевести стрелки»:** сказать, что вы не принуждаете никого из них что-либо сделать, так почему же они так назойливы?
- ▶ 3. **Сменить тему:** придумать что-нибудь, что тоже интересно и не связано с приёмом наркотиков ( пойти в спортзал, послушать музыку, ...)
- ▶ 4. **«Задавить интеллектом»:** если они убеждают, что это безвредно, указать на то, где они врут или просто не знают последствий (для этого нужно знать, чем вредны табак, алкоголь, наркотики).
- ▶ 5. **Упереться:** отвечать «нет», несмотря ни на что. Отстаивать своё право иметь собственное мнение. Это, кстати, будет свидетельствовать о твердом характере.
- ▶ 6. **Испугать их:** описать какие-нибудь страшные последствия, если они будут употреблять (например «поймают», «случится белая горячка», «заболеем гепатитом» и т. д.). Можно даже выдумать какие -нибудь «страшные последствия» самому (например, «зубы посинеют», «оглохнем» и т.д.).
- ▶ 7. **Обходить стороной:** если есть подозрение, что в какой-то компании в определённое время могут предложить наркотики, просто обходить её стороной.



Выбор за тобой!

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**

**ВЫБОР ЗА ТОБОЙ!**



**БУДЬ СОБОЙ**  
**Умей сказать**  
**«НЕТ!»**