

СМОТРИ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО!

Что это значит? Это значит научиться говорить «НЕТ» предложенным сигаретам, пиву, наркотикам.

«НЕТ» произносится спокойным и уверенным голосом.

Для отказа можно выбрать следующие фразы:

☞ Нет, я не пью (не курю, не употребляю наркотики).

Данный ответ не требует объяснения.

☞ Спасибо, нет. Это не в моем стиле. Алкоголь (сигареты, наркотики) меня не интересуют.

Этот ответ сложно оспорить, предлагающий быстро потеряет интерес к дальнейшему давлению.

☞ Я иду играть в футбол. Мне это интересней. Пойдем со мной.

Этот ответ позволяет продемонстрировать другие интересы.

☞ Не дави на меня, я уже сказал (а) «НЕТ»! Если давление будет все настойчивее, можно просто отвернуться и уйти.

ПОМНИ! ГОВОРЯ «НЕТ», ТЫ ПРИОБРЕТАЕШЬ ЗДОРОВЬЕ, НЕЗАВИСИМОСТЬ И УВАЖЕНИЕ!

Смотреть на жизнь трезво - значит:

- ☞ видеть перед собой цель и будущее,
- ☞ уметь разбираться в людях и понимать, где друзья, а где недоброжелатели,
- ☞ завоевать уважение близких и родных.

СМОТРЕТЬ НА ЖИЗНЬ ТРЕЗВО – ЭТО ЗНАЧИТ БЫТЬ СИЛЬНЫМ!

Полезные сайты для тех,
кто ценит здоровый образ жизни и
творческий досуг

www.takzdorovo.ru

www.profilaktica.ru

кдм-екб.рф

www.dialog-eduekb.ru

www.forpost.uralskool.ru

культура.екатеринбург.рф

www.ekb-sport.ru

моб.екатеринбург.рф

www.bgekb.ru



Администрация Екатеринбурга

УПРАВЛЕНИЕ
ЗДРАВООХРАНЕНИЯ



Федеральный научный центр
медицинской
профилактики

ТЕРРИТОРИЯ ДОВЕРИЯ

тел. 385-73-83 – ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ
для детей, подростков

ICQ 64 80 92 345 – ЛИНИЯ ДОВЕРИЯ
для детей, подростков

Полезные телефоны для тех, кто ценит советы профессионалов

тел. 251-29-04 – МБУ ЕЦПППН
«Центр психолого-педагогической
поддержки несовершеннолетних «Диалог»

тел. 385-82-20 – МБУ ЦСППДИМ
«Центр социально-психологической
помощи детям и молодежи» «Форпост»

тел. 262-70-24 – Клиника, дружественная
к молодежи

тел. 330-48-36 – Наркологическое
диспансерное отделение филиала
«Детство» ГБУЗ СО СОКПБ

тел. 307-349-4, 307-34-61 – Свердловская
областная общественная организация
«Детский правозащитный центр «Шанс»

Телефоны доверия для тех, кто хочет сообщить, где распространяют наркотики

тел. 251-82-22 – УФСКН России по
Свердловской области

тел. 222-00-22 – Управление МВД
России по г. Екатеринбург

