

## Как сказать «НЕТ!» вредным привычкам

Алкоголь, курение, наркотики- это все вредные привычки, которые сокращают жизнь человека, наносят непоправимый вред его здоровью.

Лучший способ избавиться от вредных привычек- не начинать! Предлагаю вам, дорогие ребята, потренироваться говорить «нет» в ситуациях, когда вам предлагают попробовать спиртное, сигарету или наркотики.

### Упражнение «Вежливый отказ»

Предложения, с которыми к вам могут обратиться	Варианты ответов, которые вы можете применить при отказе.
Попробуй пиво! У тебя будет хорошее настроение!	Нет! Мне этого не нужно, я хочу быть здоровым!
	Нет! Пойдем лучше погуляем с поиграем в новую игру!
Хочешь пиво? Выпей, никто не заметит!	Нет! Я не буду и тебе не советую!
Давай закурим! От одной сигареты ничего не будет.	Нет! Вредные привычки не приводят к добру!
Давай покурим! Или ты трусишь?	Нет! У меня есть новая игра на планшете. Давай попробуем!
Пошли покурим. Или тебе слабо!?	Нет! У меня есть более интересные занятия!
Давай покурим! После одной сигареты к курению не привыкнешь.	Нет! Я не хочу подражать тем, кто не бережет свое здоровье!
	Нет! Я спешу на футбол. Хочешь, пойдём со мной.
Почему ты не куришь? Боишься, что мама заругает?	Нет, я не буду! Пойдем лучше со мной на каток.
	Нет! Мама меня просила сходить в магазин, пошли со мной. Может, твоей маме тоже нужно что-нибудь купить.
У нас во дворе многие курят, ничего с ними не случилось. Попробуй и ты!	Нет! Лучше пойдём ко мне смотреть соревнования бо боксу. Сегодня интересные соперники выступают!
	Нет! Лучше пойдём ко мне. Вчера мой старший брат принес новые интересные компьютерные игры, поиграем.
Попробуй травку, сразу настроение улучшится!	Нет! Я свое настроение исправлю сам и решу все свои проблемы!

**Будьте здоровы- это здорово!**