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

**Будьте здорОвы- это здОрово!**