

СКАЖИ  
АЛКОГОЛЮ

НЕТ!



# как сказать “НЕТ”

## Если ты хочешь:

- иметь привлекательную внешность,
- быть успешным в жизни,
- сохранить хорошие отношения с родными,
- сохранить свое здоровье

## ты всегда можешь сказать “НЕТ!”

## Вот некоторые варианты отказа:

1. **Назови причину отказа**, например: *"Я знаю, что это опасно для здоровья", "Я уже пробовал и мне не понравилось", "Мне это не интересно", "У меня другие планы на сегодня"*.
2. **Просто скажи “НЕТ”**. Ты не обязан всем объяснять причины.
3. **Имей интересное, увлекательное дело**. Если ты занят, это уже причина отказа.
4. Иногда сверстники могут оказывать сильное давление, заставляя употребить алкоголь. **Постарайтесь действовать уверенно и сохраняя твердость в принятии решения**. Ты можешь сказать: *"Нет, больше меня не уговаривайте", "Мне нужно уйти"*. Потом просто уйди.
5. **Дружи с теми, кто не употребляет алкоголь**. Твои настоящие друзья не будут заставлять тебя пить спиртное и не станут делать этого сами.