

# НЕДЕЛЯ SOS

МКОУ СОШ №15 им. В.И. Костина

## Техника отказа.

Техника отказа – это навыки сопротивления в ситуации группового давления, например, в ситуации наркотической провокации. Различные способы сказать «Спасибо, нет!».

1. Спасибо, нет!
2. Мне не хочется умереть молодым!
3. Я не собираюсь загрязнять свой организм.
4. Я хочу быть здоровым!
5. Эти химические радости не для меня!
6. Я больше в этом не нуждаюсь.
7. Нет, спасибо! Это опасно для жизни!
8. Ты с ума сошел? Я даже не курю! Мне понадобятся еще мои мозги!
9. Я не курю!
10. Я без этого превосходно себя чувствую!
11. Я за витамины!
12. Нет, когда-нибудь я могу захотеть иметь здоровую семью!



## Позитивные установки.

Не унывай! Унывающий обречен на неудачу!

Трудись! Другого пути к успеху не дано.

Думай! Думай до поступка, думай!

Сотвори себя, соверши подвиг и от слабости ты придешь к уверенности в себе, уважению со стороны других, к истинному чувству достоинства.

Избегай злых людей, ибо зло заразительно.

Будь благодарен людям, сделавшим тебе

добро. Благодарность – признак высокой нравственности!

Неблагодарность – тяжкий грех!

Научись смотреть на себя и свои поступки как бы со стороны, глазами других. И ты многое поймешь, избежишь многих бед, добьешься уважения людей.