💪 Сильный человек умеет сказать «нет»

Умение отказаться от опасного предложения — это проявление уверенности в себе, ответственности и уважения к собственному будущему. Настоящая сила заключается не в том, чтобы следовать за окружающими, а в способности принимать самостоятельные решения, основанные на здравом смысле и жизненных ценностях. Нередко предложение попробовать наркотические средства сопровождается ложными обещаниями, психологическим давлением или желанием казаться «своим» в компании. Однако настоящий друг никогда не станет побуждать к поступкам, которые могут причинить вред здоровью, разрушить планы и поставить под угрозу будущее.

В новой серии карточек мы рассказываем:
• почему человеку могут предлагать попробовать наркотические вещества;
• как уверенно отказаться и не поддаваться давлению окружающих;
• почему настоящая дружба строится на уважении, а не на принуждении;
• какие полезные занятия помогают заменить риск и направить энергию в созидательное русло;
• почему именно осознанный выбор сегодня определяет качество жизни завтра.

Спорт, творчество, образование, добровольческая деятельность и постоянное саморазвитие помогают раскрыть способности, обрести уверенность в себе и достигать поставленных целей. Именно эти направления открывают возможности для личностного роста и успешного будущего. Настоящая сила — оставаться верным своим принципам. Выбирайте здоровье, развитие и жизнь, наполненную возможностями.

#КоординационныйЦентрЧГУ #ЧГУ #Молодежь #НетНаркотикам #Профилактика #ЗдоровыйОбразЖизни #ОтветственныйВыбор #Саморазвитие #Безопасность #Россия

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК
УМЕЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ»

СЕРИЯ 2

КАРТОЧКА
01

# ПОЧЕМУ ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ?



Есть причины.
Но важно понимать — это не о тебе, а о них.

## ОНИ ПРЕДЛАГАЮТ ПОПРОБОВАТЬ, ПОТОМУ ЧТО:

**ХОТЯТ ВЛИЯТЬ**
Им важно чувствовать власть и контроль. Если ты попробуешь — ты станешь для них «своим» и более управляемым.

**ХОТЯТ ОДОБРЕНИЯ**
Им хочется казаться крутыми, взрослыми и «своими» в компании. Они получают «авторитет» за твой счёт.

**ХОТЯТ ВЫГОДЫ**
Наркотики — это бизнес. Кто-то зарабатывает на том, чтобы вовлечь новых людей.

**ХОТЯТ СКРЫТЬ СВОИ ПРОБЛЕМЫ**
Иногда люди сами несчастны и пытаются потянуть других вниз, чтобы им не было так одиноко.

**ХОТЯТ ИГРАТЬ НА ЛЮБОПЫТСТВЕ**
«Это не опасно», «все так делают», «просто попробуй» — так они используют твою неуверенность и интерес.

**ЗНАЙ ПРАВДУ!**
**ТЕБЯ ХОТЯТ ИСПОЛЬЗОВАТЬ, А НЕ ПОМОЧЬ.**

Ты имеешь право на свой выбор и свою жизнь без зависимости!

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК
УМЕЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ»

СЕРИЯ 2

КАРТОЧКА
02

# КАК ОТКАЗАТЬСЯ УВЕРЕННО?

**Отказать — это не проявление слабости,
а проявление уважения к себе и своему будущему.**

## ПРАВИЛА УВЕРЕННОГО ОТКАЗА

### БУДЬ ЧЁТКИМ
Скажи «нет» прямо и спокойно.
Не нужно оправдываться
или объяснять слишком много.

### ГОВОРИ О СЕБЕ
Используй фразы от своего имени:
«Я не хочу», «Я не употребляю»,
«Это не для меня».

### НЕ ВСТУПАЙ В СПОР
Тебе могут давить или шутить —
не доказывай и не объясняй.
Просто повтори отказ и смени тему.

### ДЕРЖИ ДИСТАНЦИЮ
Если давление продолжается —
уйди от разговора и от ситуации.
Твоё спокойствие важнее.

### ПОМНИ: ТЫ НЕ ОДИН
Миллионы людей сделали такой же
выбор. У тебя есть сила сказать «нет»!

## ПРИМЕРЫ ФРАЗ ДЛЯ ОТКАЗА

> Нет, я не употребляю
> и не хочу начинать.

> Спасибо, но это не в моих
> планах и не в моих ценностях.

> Я выбираю спорт / учёбу /
> развитие, а не это.

> Мне это не интересно.
> Давай лучше другое.

> Нет. Это опасно для здоровья
> и для жизни.

### ЗАПОМНИ:
- Твоё «нет» — это защита твоего будущего.
- Отказ сегодня — это свобода завтра.
- Настоящее уважение — это уважение к твоему выбору.

**СИЛА — ЭТО УМЕТЬ СКАЗАТЬ «НЕТ».
ТВОЙ ВЫБОР — ТВОЯ СВОБОДА!**

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА
ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК
УМЕЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ»

СЕРИЯ 2

КАРТОЧКА
03

# НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ НЕ ЗАСТАВЛЯЮТ

**Дружба — это поддержка, уважение и принятие.**
**Давление и принуждение дружбой не являются.**

## ПРИЗНАКИ ЛОЖНОЙ ДРУЖБЫ

### ДАВЯТ НА ТЕБЯ
Уговаривают, настаивают,
не принимают твой отказ.

### ВЫСМЕИВАЮТ И УНИЖАЮТ
Говорят, что ты «слабак»
или «не в теме», если говоришь «нет».

### НЕ УВАЖАЮТ ТВОЙ ВЫБОР
Они обесценивают твои принципы,
убеждения и цели.

### ВТЯГИВАЮТ В РИСК
Предлагают то, что может навредить
твоему здоровью, репутации или будущему.

### ИСПОЛЬЗУЮТ ТЕБЯ
Им важна не ты, а твоя покладистость
и возможность манипуляции.

## НАСТОЯЩИЕ ДРУЗЬЯ:

### УВАЖАЮТ ТВОЙ ВЫБОР
Принимают тебя таким,
какой ты есть.

### ПОДДЕРЖИВАЮТ
Помогают расти
и становиться лучше.

### ЗАБОТЯТСЯ О ТВОЕЙ БЕЗОПАСНОСТИ
Не предлагают то, что может
принести вред.

### ВДОХНОВЛЯЮТ
Поощряют твои мечты,
интересы и цели.

### РЯДОМ В ЛЮБОЙ СИТУАЦИИ
Остаются с тобой и в радости,
и в трудности.

**Умение сказать «нет» — это не предательство друзей,**
**а уважение к себе и к своему будущему.**

**ОКРУЖАЙ СЕБЯ ТЕМИ, КТО ДЕЛАЕТ ТЕБЯ СИЛЬНЕЕ,**
**А НЕ ТЯНЕТ ВНИЗ.**
**НАСТОЯЩАЯ ДРУЖБА — ЗА ТВОЙ УСПЕХ!**

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА
ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК
УМЕЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ»

СЕРИЯ 2

КАРТОЧКА
04

# ЧЕМ ЗАМЕНИТЬ РИСК?

**Жизнь без зависимостей — это свобода, энергия и возможность достигать большего.**
**Выбирай то, что развивает тебя и делает сильнее!**

## СПОРТ

Движение помогает быть выносливым, сильным и уверенным в себе.

- Улучшает здоровье и настроение
- Снижает стресс и усталость
- Формирует характер и дисциплину

## ТВОРЧЕСТВО

Позволяет выразить себя, найти вдохновение и увидеть мир по-новому.

- Развивает воображение и мышление
- Помогает справляться с эмоциями
- Дарит радость и чувство гордости за свои работы

## ВОЛОНТЕРСТВО

Помогая другим, ты делаешь мир лучше и становишься лучшей версией себя.

- Даёт опыт и новые знакомства
- Учит ответственности и доброте
- Приносит пользу обществу и себе

## ОБРАЗОВАНИЕ

Знания открывают двери к возможностям, карьере и уверенности в будущем.

- Расширяет кругозор
- Повышает шансы на успех
- Делает тебя независимым и востребованным

## НОВЫЕ НАВЫКИ

Осваивай новое — и ты всегда будешь на шаг впереди. Новые умения — новые перспективы!

- Развивают мозг и уверенность
- Открывают новые интересы
- Увеличивают твои возможности

**РИСК МОЖЕТ РАЗРУШИТЬ ТВОЮ ЖИЗНЬ.**
**А ВЫБОР — СОЗДАТЬ ЕЁ!**

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА
ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА

СИЛЬНЫЙ ЧЕЛОВЕК
УМЕЕТ СКАЗАТЬ «НЕТ»

СЕРИЯ 2

КАРТОЧКА
05

# ТВОЁ БУДУЩЕЕ — ТВОЙ ВЫБОР.

**Каждый день ты принимаешь решения.**
**Одни приближают тебя к мечтам,**
**другие забирают время, здоровье и возможности.**

**Выбирай то, что делает тебя лучше сегодня,**
**чтобы завтра быть тем, кем хочешь стать.**

## ТВОЙ ВЫБОР СЕГОДНЯ — ТВОЁ БУДУЩЕЕ ЗАВТРА

**ЗДОРОВЬЕ**
Энергия, сила и долголетие в твоих руках.

**ОБРАЗОВАНИЕ И РАЗВИТИЕ**
Новые знания открывают новые горизонты.

**СЕМЬЯ И ДРУЗЬЯ**
Настоящие отношения строятся на доверии и уважении.

**ЦЕЛИ И МЕЧТЫ**
Ты сам создаёшь свою историю успеха.

**СВОБОДА И ВЫБОР**
Будущее принадлежит тем, кто отвечает за свои решения.

## ЧТО ЗАБИРАЮТ РИСКИ И ЗАВИСИМОСТИ

**ЗДОРОВЬЕ**
Болезни, слабость и потеря контроля над собой.

**БУДУЩЕЕ**
Закрытые двери, упущенные возможности и мечты.

**ОТНОШЕНИЯ**
Одиночество, недоверие, ссоры и потеря близких.

**ЦЕЛИ**
Отсутствие мотивации, потеря смысла и направления.

**СВОБОДА**
Зависимость лишает выбора и делает тебя слабым.

## ТЫ САМ РЕШАЕШЬ, КАКОЙ БУДЕТ ТВОЯ ЖИЗНЬ.

**СДЕЛАЙ ВЫБОР В ПОЛЬЗУ ЖИЗНИ, РАЗВИТИЯ И СВОБОДЫ.**
**ТВОЕ БУДУЩЕЕ — ТВОЙ ВЫБОР УЖЕ СЕГОДНЯ!**

КОЛЛЕКТИВ АВТОРОВ
КООРДИНАЦИОННЫЙ ЦЕНТР
ЧГУ ИМ. А.А. КАДЫРОВА
ПО ВОПРОСАМ ФОРМИРОВАНИЯ У МОЛОДЕЖИ АКТИВНОЙ ГРАЖДАНСКОЙ ПОЗИЦИИ, ПРЕДУПРЕЖДЕНИЯ МЕЖНАЦИОНАЛЬНЫХ И МЕЖКОНФЕССИОНАЛЬНЫХ КОНФЛИКТОВ, ПРОТИВОДЕЙСТВИЯ ИДЕОЛОГИИ ТЕРРОРИЗМА И ЭКСТРЕМИЗМА