

Чистое поколение – 2026

Твоя жизнь – твой выбор!

Мы говорим **НЕТ** всему, что разрушает твоё будущее.

Зачем это нужно?

- Чтобы ты знал правду о последствиях употребления различных вредных веществ.
- Чтобы ты не дал себя втянуть в незаконный оборот.
- Чтобы ты умел сказать «НЕТ», даже когда все вокруг «за» (или кажется, что все).

5 навыков, которые спасут тебя от беды:

1. Умей отказать твёрдо и без оправданий.
«Нет, я не хочу», «Это не для меня» – этого достаточно.
2. Цени свои «странности» – твоя уникальность делает тебя сильнее, а не слабее.
3. Говори о своих страхах – одиночество и стыд часто ведут к опасным компаниям. Найди тех, кто примет тебя настоящего.
4. Не поддавайся «стае» – если все делают глупость, умный остаётся в стороне. Тренируйся быть собой даже под давлением.
5. Ищи радость в реальности – спорт, творчество, дружба, игры, мечты.

Если ты или твой друг оказались в опасной ситуации:

- Не молчи! Помочь можно вовремя.
- Скажи взрослому, которому доверяешь.
- Позвони на горячую линию: 8-800-25-000-15 – бесплатно, анонимно.

*Вместе – за чистое поколение!
#ЧистоеПоколение2026*