Для всех, кто хочет вести здоровый образ жизни, нужно следовать **четырём правилам «Нет наркотикам»**.

**Первое правило**

Постоянно вырабатывать в себе твёрдое «Нет!» любым психоактивным веществам (наркотическим и токсикоманическим средствам), в любой дозе, какой бы малой она ни была, в любой обстановке, в любой компании. Всегда только «Нет!».

**Второе правило**

Постоянное формирование умения получать удовольствие при полезной ежедневной деятельности (хорошая учёба, занятия спортом, активный отдых на природе), а значит, твёрдое «Нет!» безделью, скучной и неинтересной жизни, праздному времяпрепровождению.

Для этого можно взять за правило каждый день ставить себе задачу: «Я сегодня сделаю два полезных дела, которые мне делать не хочется. Но я их сделаю, сделаю до конца и хорошо». Такая ежедневная установка для себя поможет вам формировать силу воли и избавит от скуки и безделья. Итак, «Нет!» безделью.

**Третье правило**

В вашей жизни большое значение приобретает умение выбирать себе друзей и товарищей среди сверстников. Третье «Нет!» тем сверстникам и той компании, где приём наркотиков — дело обыденное. Для этого вам, возможно, придётся побороть свою стеснительность. Вы должны уважать своё мнение и не поддаваться влиянию окружающих сверстников, которые предлагают попробовать наркотик. «Нет!» компании, где употребляют наркотик.

**Четвёртое правило**

Четвёртое «Нет!» своей стеснительности и нерешительности, когда предлагают попробовать наркотик. Жизнь дороже! Трагедия наркоманов заключается в том, что они добровольно попали в рабскую зависимость от химических веществ. Добровольно пошли по пути лишения себя всех человеческих качеств.