**Своевременные советы школьникам  
38 СПОСОБОВ СКАЗАТЬ «НЕТ»**

Итак, когда говорить «Нет»?  
 - Чем раньше, тем лучше.  
 - Когда планы только строятся, а не позже.  
 - Ты не должен «быть хорошим для других» говоря «нет».  
 - Ты не должен извиняться, говоря «нет».

1. Спасибо, я в этом пока не нуждаюсь.
2. Я не курю.
3. Не похоже, чтобы мне от этого сегодня стало хорошо.
4. Я не собираюсь загрязнять свой организм.
5. Я не в настроении, поэтому не хочу сегодня это пробовать.
6. Не сегодня и не сейчас.
7. Нет, я не хочу неприятностей.
8. Когда мне понадобится это, я тебе сообщу.
9. Мои родители меня убьют.
10. Я таких вещей боюсь.
11. Нет, спасибо.
12. Если тренер об этом узнает, он заставит бежать меня дополнительно 20 кругов.
13. Последний раз, когда мать меня застала за курением, мне инее давали денег 6 месяцев(2 года и т.д.)
14. Ненавижу думать о том, что случится, если родители застанут меня за курением (выпивкой).
15. Нет, спасибо, у меня и так хватает неприятностей с родителями.
16. Как-нибудь в другой раз.
17. Нет спасибо. Я дождусь, пока мне это будет разрешено законом (по возрасту, например, употребление спиртного).
18. Ты надо мной смеешься? Меня лишают денег, даже если от меня пахнет сигаретным дымом после того, как я был рядом с курящими людьми.
19. Я за витамины!
20. Нет, спасибо, препаратов не хочу!
21. Я и без того превосходно себя чувствую.
22. Нет, спасибо, у меня завтра проверочная работа за полугодие и мне вечером надо подумать.
23. Нет, спасибо, у меня на это аллергическая реакция.
24. Нет, спасибо, это опасно для жизни.
25. Я бегаю на лыжах и слышал, что дым вреден для легких.
26. Ты с ума сошел? Я даже не курю сигарет.
27. Эти химические реакции не для меня.
28. Нет, я это пробовал и мне не понравилось.
29. Я не хочу умереть молодым.
30. Нет, я и так достаточно ссорюсь с родителями.
31. Нет, может мне когда- нибудь захочется иметь здоровую семью.
32. Я хочу быть здоровым.
33. Это мне ничего не даст.
34. Нет, спасибо. Я слышал, что от этого глаза краснеют.
35. Я вчера поздно лег спать, у меня и без того красные глаза.
36. У меня завтра большая контрольная работа.
37. Я начинаю вести себя глупо, когда курю (пью и т.д.)
38. Меня до сих пор контролируют- с тех пор, как мама в последний раз поймала меня за этим, а это было два года назад!