

Твой январь. Твой выбор. Твоя сила.

Три правды, которые стоит знать:

1. **Правда о риске.** Зима, нехватка солнца, усталость от учёбы — иногда хочется «встряхнуться» или «расслабиться». Но ПАВ — это не решение. Это ловушка, которая крадет твоё время, деньги, здоровье и свободу. **Выбор есть всегда.**
2. **Правда о «безвредности».** Не существует «лёгких» или «безопасных» веществ, изменяющих сознание. Зависимость может развиваться с первой пробы. Ты управляешь своей жизнью — или позволишь управлять собой?
3. **Правда о «крутости».** Настоящая сила — в умении контролировать себя, достигать целей, быть надёжным другом. Круто — ставить рекорды в спортзале, создавать музыку, разбираться в технологиях, иметь своё мнение.

Альтернатива есть! Чем можно заполнить январь с пользой и драйвом?

- **Брось вызов холоду:** Запишись на школьную секцию по лыжам, хоккею или просто устрой челлендж на ежедневную прогулку.
- **Создай что-то:** Рисуй, пиши рассказ, собирай модель, изучай программирование, снимай зимний ролик для тиктока.
- **Найди единомышленников:** В школе десятки людей с похожими интересами. Клубы, волонтёрские отряды, подготовка к мероприятию — здесь заводят настоящих друзей.

Если тебе сложно, страшно или ты попал в ситуацию, где оказывают давление:

Ты НЕ один. Можно подойти:

- К психологу.
- К социальному педагогу.
- К любому учителю, которому доверяешь.
 - **Анонимно** написать в ящик доверия.

Статью подготовила педагог-психолог Малышева А.Д.

**Мы поможем найти выход. Без осуждения. Конфиденциально.
Твоё здоровье и твоё будущее — это ТВОЙ+, самый главный плюс.**