

Твой выбор – твоя жизнь



Ты нужен своим близким **живым и здоровым**. Настоящий герой – тот, кто думает **о будущем**. Острые ощущения от зацепинга не стоят потерянной жизни.

Выбери жизнь!

Экстрим без риска

Хочешь адреналин? Попробуй это:

Спорт:

- скалодром;
- BMX/скейтборд;
- паркур (в спецзонах);
- альпинизм (с инструктором).

Творчество:

- видеомонтаж;
- граффити (на легальных стенах);
- музыка/битмейкинг.

Приключения:

- походы с ночёвкой;
- квесты в реальности;
- волонтёрские экспедиции.



ТЫ ИМЕЕШЬ ПРАВО НА «НЕТ»



Если друзья уговаривают на зацепинг:

Скажи чётко: «Я не хочу рисковать жизнью». Предложи альтернативу: «Давай пойдём на скейт-парк». Уйди из ситуации, если давление не прекращается.

Фразы для отказа:

«Это не мой стиль».
«Я ценю свою жизнь».
«Давай найдём что-то безопасное».

Тренировка (задание):

Придумай свой ответ на фразу:
«Ты что, боишься?»



Ты не один

Если ты:
думаешь о зацепинге;
чувствуешь давление друзей;
хочешь поговорить о проблемах,

Обратись за помощью:



Телефон доверия: 8 800 2000 122
(круглосуточно, бесплатно).



Школьный психолог.

Разбираем заблуждения

МИФ	РЕАЛЬНОСТЬ
 <p>Миф 1: «Я сделаю это один раз, и всё».</p>	 <p>Реальность: даже один раз может стать последним.</p>
 <p>Миф 2: «Я буду осторожен, со мной ничего не случится».</p>	 <p>Реальность: скорость и ток не подчиняются «осторожности».</p>
 <p>Миф 3: «Это способ сэкономить на проезде».</p>	 <p>Реальность: штраф и лечение обойдутся дороже.</p>

Подготовлено
Уральской транспортной
прокуратурой



2026 год