

Завтра у одиннадцатиклассников — выпускные. Как сделать прощание со школой и веселым, и запоминающимся и не навредить здоровью? Об этом aif.ru рассказала директор Национального научного центра наркологии — филиала НМИЦ психиатрии и наркологии им. В. П. Сербского Минздрава России Татьяна Клименко.

«Выпускной вечер — это долгожданный праздник, который должен запомниться только приятными моментами и радостными эмоциями. Это время, когда хочется расслабиться, повеселиться с друзьями и попрощаться со школьной жизнью. Но помните, что ваш праздник должен быть безопасным и комфортным для вас и ваших близких.

Не забывайте о своем здоровье и безопасности. Не переусердствуйте с едой и напитками. Помните, что алкоголь может испортить любой праздник.

Не быть тебе королевой! Какие ошибки мы допускаем, собираясь на выпускной
[Подробнее](#)

Выпускной — это важный запоминающийся этап вашего взросления, а алкоголь не даст его запомнить. Алкоголь может привести к агрессии, неадекватному поведению, ухудшению реакции и неправильным решениям. Безопасность должна быть на первом месте: не пытайтесь сами в пьяном кураже сесть за руль, не позволяйте вашим друзьям и не садитесь в машину к нетрезвому водителю — это очень опасно. Все это чревато такими последствиями, о которых вы будете жалеть всю жизнь.

Не бойтесь сказать «нет» тому, что вам не нравится. Если кто-то предлагает вам что-то, что вас беспокоит, не стесняйтесь отказаться. Вы имеете право защитить себя и свои интересы. Не позволяйте другим диктовать вам правила праздника.

Как вернуть деньги из-за переноса выпускного вечера на другой день? [Подробнее](#)

Наслаждайтесь праздником! Танцуйте, общайтесь с друзьями, делайте фотографии, запечатлите в памяти эти прекрасные моменты. Выпускной вечер — это ваше время, ваша история, которую вы должны прожить ярко и счастливо.

И самое главное — не забывайте про меру! Будьте разумны, отвечайте за свои действия, и пусть выпускной вечер станет для вас настоящим праздником, о котором вы будете вспоминать с улыбкой.