

Viss du vil seie nei til alkohol og andre rusmidlar – korleis kan du gjere det?

- «Nei takk, eg har ikkje lyst.»
- «Nei takk, det er ikkje mi greie.»
- «Nei takk, eg vil vere klar i hovudet.»
- «Nei takk, eg driv ikkje med slikt.»
- «Nei takk, eg vil heller ta ein brus – skal vi gå og hente?»
- «Nei takk, men kan vi spele litt?»
- «Nei takk, eg vil berre ha snacks – skal vi finne noko?»
- «Nei takk, men skal vi ta ein tur ut og få litt frisk luft?»
- «Nei takk, eg vil heller høyre på musikk – har du ei bra speleliste?»
- «Nei takk, men skal vi sjå ein film i staden?»
- «Nei takk, men eg har lyst til å danse – blir du med?»
- «Nei takk, eg vil heller snakke med deg – kva skjer hos deg?»
- «Nei takk, eg er allereie rar nok»
- «Nei takk, eg har nok problem med å hugse matte allereie»
- «Nei takk, eg er på ein streng diett: berre pizza og brus»
- «Nei takk, eg er allereie høg på livet – skal vi gå ut og få frisk luft?»
- «Nei takk, eg har nok med å halde balansen utan – skal vi spele FIFA?»
- «Nei takk, eg vil heller vere DJ – skal eg setje på ein song?»
- «Nei takk, eg likar ikkje korleis det påverkar hjernen.»
- «Nei takk, eg vil ikkje miste kontrollen.»
- «Nei takk, eg likar meg best utan.»
- «Nei takk, eg vil ikkje bli kvalm eller få vondt i hovudet.»
- «Nei takk, eg vil ikkje gjere noko eg angrar på.»
- «Nei takk, eg vil heller ha energi og kjenne meg bra.»
- «Nei takk, eg vil ikkje øydeleggje forma.»
- «Nei takk, eg vil ikkje vakne med hovudverk.»
- «Nei takk, eg vil ikkje kaste bort heile dagen etterpå.»
- «Nei takk, eg skal på trening i morgon»
- «Nei takk, eg vil ikkje ha dårleg ande.»
- «Nei takk, eg vil sleppe å angre på kva eg gjorde.»
- «Nei takk, eg vil ikkje skuffe foreldra mine.»
- «Nei takk, eg vil ikkje øydeleggje helga.»
- «Nei takk, eg vil heller hugse alt som skjedde.»
- «Nei takk, eg vil ikkje kjenne meg sliten og tom.»
- «Nei takk, eg vil ikkje begynne å bruke pengar på slikt.»
- «Nei takk, eg likar det ikkje.»
- «Nei takk, eg har ein avtale med foreldra mine og den har eg ikkje råd til å droppe.»