Używkom mówimy NIE!

Wybieramy zdrowie

Nie ulega wątpliwości, że młodość to piękny okres w życiu człowieka – jesteśmy pełni zapału i wiary we własne możliwości, rozpiera nas energia i chęć do działania. Chcemy zmieniać świat, szukamy własnej drogi, bawimy się i cieszymy życiem. Wszystko wydaje się proste. Lecz czasem beztroska bierze górę nad rozsądkiem – niestety, to właśnie młodzi ludzie są najbardziej podatni na uzależnienia. „zakazane owoce” smakują najlepiej. Nie od dziś wiadomo, że nastolatki coraz częściej sięgają po używki.

O szkodliwości palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków wiedzą chyba wszyscy. Używki tonie tylko nikotyna, alkohol, narkotyki to również napoje energetyzujące, lekarstwa, dopalacze. Wszystkie te substancje powodują wiele chorób, a dodatkowo prowadzą do uzależnienia.

**Czy tego waśnie chcesz?**

To, jakiego wyboru dokonasz, wpłynie na Twoje zdrowie, Twoje wyniki w nauce, relacje, pracę lub karierę, wolność.

**Dlatego warto powiedzieć NIE!**

Sposoby odmawiania.

* Mówienie NIE bywa trudne. Koleżanki i koledzy mogą cię wyśmiać czy obrazić. Można jednak nauczyć się odmawiać w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których ci zależy, odmawiać tak, by „robić swoje” nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając.
* Powiedz po prostu „NIE” - mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy; krótkie NIE pozwoli ci nie wdawać się w zbędne dyskusje.
* Odejdź – kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć. Jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią. Zrób to, co uważasz za słuszne

Zespół wychowawczy

Oraz SU