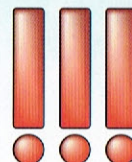




Alkohol...

- to substancja chemiczna, która jest składnikiem piwa, wina, szampana, wódki, koniaku, drinków i innych napojów alkoholowych
- zakłóca działanie mózgu, niszczy komórki nerwowe, uszkadza wątrobę, serce, żołądek, jelita i inne narządy
- zmniejsza refleks i dobrą ocenę sytuacji – może prowadzić do wypadków drogowych, utonięć i innych dramatycznych zdarzeń
- prowadzi do utraty kontroli nad tym co robimy i jak się zachowujemy
- często prowadzi do przemocy, bójek, poniżania, innych przykrych zdarzeń

Pamiętaj



**Pijąc alkohol
podejmujesz duże ryzyko!**

**Wypicie dużych ilości
alkoholu naraz może nawet
prowadzić do śmierci!**

**Sprzedaż piwa, wina, wódki
i innych napojów alkoholowych
dzieciom i młodzieży poniżej 18 lat
jest zabroniona!**

**NIE PIJĘ
Bo TAK!**

Mam swój styl
i swoje zdanie.
Lubię grać na gitarze.

Lubię swoją szkołę.
Kręci mnie nauka
i fajne ciuchy!

Dużo trenuję.
Gramy z kumplami
w piłkę. Jest extra!

Słucham muzy i tańczę.
To naprawdę kręci mnie
i moje kumpele.

Moi kumple są spoko.
Lubimy sobie pograć
na kampie.



Mój komputer



Masz 2 nowe wiadomości !!!



Fajny świat nastolatka

Temat: **Fajny świat nastolatka**

Od: niebotak@niebotak.pl

Do: mloda-mlody@niebotak.pl

Hejka! Zachowaj tę wiadomość!

Lubisz sport, muzykę, modę, komputer, naukę języków obcych... TWOJE PRZYJAŹNIE, PASJE, MARZENIA i ZAINTERESOWANIA SĄ BARDZO WAŻNE! Picie alkoholu może je popsuć!

Dlaczego?

- alkohol to substancja toksyczna, możesz zatruć swój organizm
- możesz stracić zaufanie rodziców i bliskich Ci osób
- narażasz się na poważne kłopoty w szkole
- możesz wdać się w złe towarzystwo i stracić przyjaciół
- narażasz się na interwencję policji lub straży miejskiej
- możesz pod wpływem alkoholu stracić orientację i zrobić sobie krzywdę
- pod wpływem alkoholu możesz się ośmieszyć lub zrobić coś głupiego

Pozdro,
Zespół Projektu „Nie piję – bo tak!”

Ps. PAMIĘTAJ – alkohol może nieźle namieszać w Twoim życiu!



Co robić?

Temat: **Co robić?**

Od: niebotak@niebotak.pl

Do: mloda-mlody@niebotak.pl

Siema! Nie wiesz, jak radzić sobie z namowami do picia? Przesyłamy Ci trzy rady:

1. **POGADAJ z zaufaną osobą dorosłą na temat SKUTKÓW picia alkoholu**

- zapytaj ich, jak oni radzą sobie z namowami do picia lub palenia
- poproś o pomoc, jeśli tego potrzebujesz

2. **ĆWICZ się w sztuce odmawiania**

Kiedy mówisz „NIE”

- Mów śmiało, zdecydowanym głosem!
- Patrz w oczy!
- Wyprostuj się!
- Podaj powód, ale nie tłumacz się!

Przykład: Ktoś po szkole proponuje Ci „Chodź, napijemy się piwa!” Ty odmawiasz: „Nie, dzięki. Nie piję alkoholu.”

Pamiętaj - że nikt nie ma prawa oczekiwać od Ciebie, że będziesz pił alkohol, palił papierosy lub próbował narkotyki. Jeśli ktoś proponuje Ci alkohol, papierosy lub narkotyki – POWIEDZ NIE!

3. ZAJRZYJ na naszą stronę www.niebotak.pl i dowiedz się więcej na temat alkoholu.

Pozdro,
Zespół Projektu „Nie piję – bo tak!”

Ps. Nie daj się skusić na alkohol, papierosy lub narkotyki!



niebotak.pl