

„Bądź wolnym człowiekiem – życie bez nałogów jest szczęśliwe i wolne od ograniczeń jakie narzucają nam palenie, picie alkoholu, czy branie narkotyków.”

BĄDŹ WOLNY OD UZALEŻNIEŃ!

Tydzień Profilaktyki 2021r.



Jako młoda osoba masz do czynienia z wieloma wyzwaniami. Uzależnić się od palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania dopalaczy, czy narkotyków nie jest trudno. Ale jako wolni ludzie macie WYBÓR! Chęć przynależenia do grupy, pragnienie zdobycia akceptacji osób, na których nam zależy często powoduje naśladowanie złych wzorców. Dzieje się tak nawet wtedy, gdy tak naprawdę wcale tego nie chcemy, kiedy wydaje się nam, że nie mamy innego wyjścia. Jako młody człowiek masz do czynienia z wieloma wyzwaniami. To, jakiego wyboru dokonasz, wpłynie na Twoje zdrowie, Twoje wyniki w nauce, relacje, pracę lub karierę, wolność. Brzmi zbyt dramatycznie? – to jednak często jest kwestia życia i śmierci. Wniosek - jako wolny człowiek jesteś odpowiedzialny/a za własne bezpieczeństwo ... co zamierzasz zrobić? Czy WARTO ryzykować?

Celem tegorocznego Tygodnia Profilaktyki jest zwiększenie świadomości dzieci i młodzieży w zakresie problematyki uzależnień związanych z zażywaniem szkodliwych substancji. Zachęcamy Was do zapoznania się z poniższymi prezentacjami, filmikami i ulotkami oraz do aktywnego uczestnictwa w godzinie wychowawczej poświęconej tematyce uzależnień.

1. Uzależnienia

<https://view.genial.ly/5ed0d7819be45e112004be5d/horizontal-infographic-review-uzaleznienia-klasa-7>

2. Co możesz zrobić, jako młody człowiek, aby chronić siebie i zmniejszyć ryzyko problemów z alkoholem i narkotykami?

[file:///C:/Users/Nowy/Downloads/Co%20mo%C5%BCesz%20zrobi%C4%87%20by%20si%C4%99%20chroni%C4%87%20\(3\).pdf](file:///C:/Users/Nowy/Downloads/Co%20mo%C5%BCesz%20zrobi%C4%87%20by%20si%C4%99%20chroni%C4%87%20(3).pdf)

3. Sztuka odmawiania, czyli kilka słów o asertywności

<https://view.genial.ly/5ede5dd694e0670d80a157ad/horizontal-infographic-review-jak-byc-asertwnym>

4. Co zawiera dym papierosowy? (ulotka)

<file:///C:/Users/Nowy/Downloads/co-zawiera-dym.pdf>

5. Nowe narkotyki – czy znasz prawdę? (ulotka)

[file:///C:/Users/Nowy/Desktop/pomoc/dopalacze%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Nowy/Desktop/pomoc/dopalacze%20(2).pdf)