



WSKAZÓWKI DLA UCZNIA

1. Pamiętaj, że picie alkoholu i używanie innych substancji psychoaktywnych nie-
sie za sobą bezpośrednie zagrożenia dla twojego zdrowia, a nawet życia, ponie-
waż wiąże się to między innymi z utratą kontroli nad własnym zachowaniem.
Możesz więc:
 - przecenić swoje możliwości i spowodować wypadek,
 - ulec wpływowi innych osób i zrobić coś, czego będziesz potem żałował lub się
tego wstydził,
 - stać się ofiarą kradzieży, pobicia czy nadużyć seksualnych,
 - zachowywać się w sposób agresywny,
 - popełnić wykroczenie lub przestępstwo.
2. Może cię to dziwi, dlaczego dorośli chcą, by młodzież nie piła alkoholu, podczas
gdy sami go piją. Jest kilka możliwych odpowiedzi na to pytanie:
 - (1) troszczą się i martwią się o twoje zdrowie i bezpieczeństwo;
 - (2) wiedzą, że jedno wydarzenie, np. pójście na piwo z kolegami, może pocią-
gnąć za sobą kolejne, które mogą doprowadzić na przykład do takiego ciągu
zdarzeń: upicie się, samotny powrót do domu, utrata równowagi, potrącenie
przez samochód;
 - (3) zdają sobie sprawę, że alkohol i inne substancje psychoaktywne są szkodli-
we zwłaszcza dla młodego organizmu;
 - (4) wiedzą, że spośród osób pijących alkohol trudno przewidzieć, kto się od nie-
go uzależni, a kto nie. Chcą cię przed tym ustrzec.
3. Pamiętaj, zawsze masz prawo odmówić picia alkoholu. Jeśli jest ci trudno po-
wiedzieć „nie”, staraj się unikać takich miejsc czy spotkań, o których wiesz,
że będzie tam alkohol.
4. Gdy czujesz presję grupy nakłaniającą cię do picia alkoholu, nie rezygnuj z góry
z szansy na otrzymanie pomocy ze strony osoby dorosłej, do której masz zaufa-
nie. Nie wstydź się, pójdz porozmawiać.
5. Pamiętaj, piwo też jest napojem alkoholowym i działa na organizm tak samo jak
wódka.
6. Jeśli w twojej rodzinie nadużywa się alkoholu, to szukaj wsparcia u przyjaciół
i w ich rodzinach. Możesz też poprosić o radę pedagoga szkolnego.
7. Wiele ważnych informacji o alkoholu i wskazówek znajdziesz na stronie:
www.niebotak.pl

