

Temat: Drogi i bezdroża, czyli o uzależnieniach...

1. Na wiele sposobów młodzi ludzie zachęcani są, żeby sięgnąć po alkohol, czy zapalić papierosa. Robią to koledzy, reklamy, niekiedy dorośli.

Mówią:

- nic ci nie będzie,
- to dowód męskości,
- udowodnij, że nie jesteś....
- udowodnij, że jesteś...
- to przyjemność.

2. Pamiętaj, że każdorazowe sięgnięcie przez osoby nieletnie po alkohol, czy papierosy jest **NADUŻYCIEM**.

3. Zastanów się, czy poniższe stwierdzenia to prawda czy fałsz:

1. Jeżeli nie masz 18 (lepiej 21) lat nie możesz używać alkoholu.
2. Jeżeli nie masz 18 (lepiej 21) lat, każdy kontakt z alkoholem jest jego nadużyciem.
3. Picie wywołuje nieporozumienia w domu.
4. Alkohol zawarty w piwie i w winie nie wywołuje takich skutków, jak zawarty w wódce.
5. Młodzież pali i pije, aby przypodobać się kolegom.
6. Picie alkoholu i palenie papierosów wywołuje nudności, zawroty głowy, wymioty.
7. Palenie papierosów i picie alkoholu nie prowadzi do rozluźnienia zachowań i obyczajów młodych ludzi.
8. Papierosy zawierają substancje rakotwórcze.
9. Alkohol i nikotyna ułatwiają kontakty międzyludzkie.
10. Używanie alkoholu i nikotyny świadczy o dojrzałości młodych, ich dorosłości.
11. Wypalenie kilku papierosów w tygodniu nie prowadzi do uzależnienia .
12. U osób pijących i palących sprawność umysłowa i fizyczna wzrasta.
13. Picie i palenie zagraża pozycji w szkole (posadzie w pracy) młodych ludzi.
14. Odpowiednia dieta i aktywność fizyczna pozwala złagodzić objawy zerwania z nałogiem.
15. Alkohol niszczy życie uczuciowe rodziny.

Prawidłowe odpowiedzi:

1-P, 2-P, 3-P, 4-F, 5-P, 6-P, 7-F, 8-P, 9-F, 10-F, 11-F, 12-F, 13-P, 14-P, 15-P.

4. Zastanów się , dlaczego młodzi ludzie sięgają po używki?:

- brak wiary w siebie,
- nuda,
- stres,
- niezdolność do łatwego porozumiewania się z innymi,
- ciekawość,
- brak widoków na przyszłość,
- chęć podejmowania ryzyka,
- chęć zdobycia uznania i akceptacji,
- strach przed odrzuceniem,
- utrata kontroli nad sobą,
- trudności w porozumiewaniu się z dorosłymi,
- potrzeba uczucia miłości,
- samotność,
- uczucie nietykalności,
- nieumiejętność odmawiania,
- zaprzeczanie istnieniu ryzyka,
- brak dostępu do informacji,
- nieumiejętność odróżniania dobra od zła,
- nieprawidłowe korzystanie z wolności,
- brak odporności na frustrację,
- pragnienie poprawienia nastroju,
- zablokowanie emocjonalne.

5. Zastanów się, jakimi chwytami reklamowymi posługują się producenci używek?

Czy to, co obiecują lub w jakim świetle pokazują człowieka reklamy jest prawdziwe?

Reklamodawcy bazują głównie na emocjach odbiorców.

6.

Aby ustrzec się przed negatywnymi wpływami namawiających kolegów, reklam, osób postronnych zachęcających nas do sięgania po używki należy nauczyć się odmawiania.

ODMAWIANIE JEST SZTUKĄ, KTÓREJ STAŁE TRZEBA SIĘ UCZYĆ!!!