

I Dječji vijećnici Grada Omiša

Budi NEovisan

Projekt prevencije maloljetničke ovisnosti

PUŠENJE



Pluća nepušača

Pluća pušača

- Kada cigaretu baciš, svoja pluća spasiš.
- Kad si ovisan o cigaretama, ne upravljaš svojim potrebama, već potrebe tobom.
- Nisi „COOL“ ako pušiš. Cool si ako se baviš sportom, ako volontiraš, družiš se sa prijateljima i ako učiš.

ALKOHOL

Mladi ljudi počinju piti :

- zbog znatizelje
- žele se uklopiti
- pod utjecajem alkohola osjećaju veće samopouzdanje, gube osjećaj srama i skupljaju hrabrost kako bi lakše ostvarivali kontakte s djevojkama ili momcima
- previše slobodnog vremena i nedostatak hobija

Pijanstvo ima tri loše osobine:
čini te bogatim bez novca, jakim bez snage i pametnim bez razuma.



Razlozi za NE KONZUMIRATI alkohol:

- zbog zdravlja
- mozak umire
- možeš umrijeti
- trijezni ljudi te čudno gledaju
- učiniti ćeš stvar koju ćeš sigurno požaliti
- možeš se zabaviti i bez alkohola

Slijedi nekoliko konkretnih izgovora koje možeš upotrijebiti kada te netko od vršnjaka ponudi alkoholom:

- „Ne hvala, ja ne pijem.“
- „Zašto bih upropastio dobru zabavu?“
- „Nema šanse, to mi je glupo.“
- „Sutra imam važan test i ne želim riskirati.“
- „Ne želim, moji roditelji bi se razočarali, oni uvijek sve saznaju.“
- „Zabavljam se dobro i bez alkohola, hvala.“
- „Mislim da je nezrelo napiti se!“
- „Hvala, ali alkohol me trenutno uopće ne privlači.“

STOP DROGAMA

Ovisnost je povremeno ili trajno uzimanje neke droge.

Postoje četiri faze razvijanja ovisnosti:

- 1.faza: PROBA
- 2.faza: SVE ČEŠĆA KONZUMACIJA DROGE
3. faza: NAVIKA
4. faza: OVISNOST

Motivi mladih osoba koji započinju s uzimanjem droge su mnogi i različiti:

- radoznalost
- osjećaj manje vrijednosti i nedostatak samopoštovanja
- loše socijalne prilike u obitelji
- nedostatak roditeljske pažnje i ljubavi
- težnja za pripadnosti vršnjacima



• nesposobnost rješavanja problema i sukoba

Reci NE drogama jer:

- zdravlje ruši
- skraćuje život
- radi frku s policijom
- nastaje katastrofa u školi, sportu i ljubavi
- stvara loše odnose u obitelji i s prijateljima

INTERNET

Internet nam pruža mnoge korisne informacije i povezuje nas sa svijetom i ljudima. Međutim, mnogi ga zloupotrebljavaju.

Loše strane interneta:

- neprimjereni sadržaji
- krađa identiteta
- nasilje riječima
- opasnost od nepoznatih osoba
- ovisnost o društvenim mrežama
- ovisnost o online igricama
- kvarenje vida
- nedostatak društvenog života



**ZATO IZADI VANI I
DRUŽI SE, NE STOJ U
KUĆI I NE GUŠI SE!**