

Współczesne
uzależnienia
młodzieży,

ich wpływ na zachowanie

i

sposoby radzenia sobie z nimi





Fast Food

Jedzenie również może być groźne
wszystko z umiarem...

Szybka żywność

Fast food- rodzaj pożywienia szybko przygotowywanego i serwowanego na poczekaniu, na ogół taniego.

Zwykle posiada ono wysoką wartość kaloryczną - zawiera **dużą ilość tłuszczów i węglowodanów**, przy równoczesnym niedoborze cennych dla organizmu substancji - błonnika, witamin i minerałów.

Są to np.

- frytki
- zapiekanka
- tortilla
- pizza
- różne „-burgery”



Zdarza ci się jadać śmieciowe jedzenie?

Naukowcy zbadali, jaki wpływ ma na nasz organizm zjedzenie zaledwie jednego zestawu z barów szybkiej obsługi.

Już jedna porcja śmieciowego jedzenia skomponowanego w przeważającej części z tłuszczów nasyconych działa na szkodę tętnic i zwiększa ryzyko zawału serca, chorób układu krążenia, a także udaru. Prowadzi do utraty kondycji i wzrostu tkanki tłuszczowej.

Jedzenie fast foodów prowadzi do nadwagi, która z czasem może przerodzić się w otyłość!

Nie dopuść do tego !



Spróbuj wyglądać zdrowo!





Komórka

Telefony, smartfony i phablety
moc uzależniania nieproporcjonalna do rozmiarów

The background of the slide features a pinkish-purple textured background. At the top, there is a collection of mobile phones in various orientations, some with antennas. Below the phones, two hands are shown reaching upwards, with fingers spread. The overall style is a hand-drawn illustration. A blue and black diagonal graphic element is on the left side.

Fonoholizm...

Problem dotyczy przede wszystkim młodych ludzi, coraz częściej także małych dzieci. Fonoholik nie rozstaje się z telefonem komórkowym. Używa go w szkole, kinie, a nawet podczas rodzinnego posiłku. Gdy nie ma ze sobą aparatu, czuje się zaniepokojony i poddenerwowany. Dla młodych ludzi nowoczesne aparaty stają się „centrum dowodzenia” ich życiem. Dzięki smartfonom robią zdjęcia, kręcą filmy, słuchają muzyki, grają w gry, zapisują ważne wydarzenia, surfują w internecie. Większość nie zdaje sobie sprawy, jakie skutki niesie za sobą nadużywanie tych elektronicznych sprzętów.

Jak zachowują się osoby uzależnione?

- przywiązują wielką wagę do posiadania telefonu komórkowego
- rzadko się z nim rozstają choćby na chwilę
- jest dla nich najważniejszym narzędziem codziennych kontaktów z innymi
- odczuwają głęboki dyskomfort, kiedy nie mają do dyspozycji naładowanego aparatu, co przejawia się: złym nastrojem, niepokojem, czasem nawet atakami paniki
- telefon jest dla nich pośrednikiem w kontaktach z innymi
- telefon jest im potrzebny do sprawowania nieustającej kontroli nad obiektem uczuć
- odczuwają przymus nieustannego kontaktowania się z kimś
- jako usprawiedliwienie swojego zachowania podają wygodę i bezpieczeństwo
- mają silną potrzebę przynależności do grupy i zdobycia jej uznania
- często cierpią na fobię społeczną lub obawiają się samotności
- zazwyczaj maskują lęki z tym związane lub zaprzeczają ich istnieniu

Tak to się może skończyć...

Młodzież, która jest uzależniona:

- wycofuje się z relacji ze światem, spędzając wiele czasu samotnie
- może zapomnieć, jak wygląda prawdziwa rozrywka i wyrażanie emocji w komunikacji werbalnej
- mentalnie odrywa się od rzeczywistego świata
- sprawia, że jej zainteresowania się zmniejszają
- ma gwałtowne wahania nastroju
- ma zaburzenia snu i odżywiania
- może popaść w długi przez wysokie rachunki telefoniczne
- wpada w konflikty z bliskimi
- ma kłopoty w szkole

Musi Ci się udać!

Nad uzależnieniem od telefonu możemy zapanować, ucząc się korzystać z niego w inny sposób:

- posługiwać się nim rzadziej, ograniczając skutki psychologiczne
- zostawiać go celowo w domu i próbować oprzeć się przyptywowi niepokoju ogarniającego nas chwilę po zamknięciu drzwi
- celowo umieszczać go poza zasięgiem wzroku, zapominać go czy chować i nie myśleć o nim przynajmniej przez kilka godzin
- starać się powstrzymać się od telefonowania do kogoś poza przypadkami rzeczywistej konieczności.



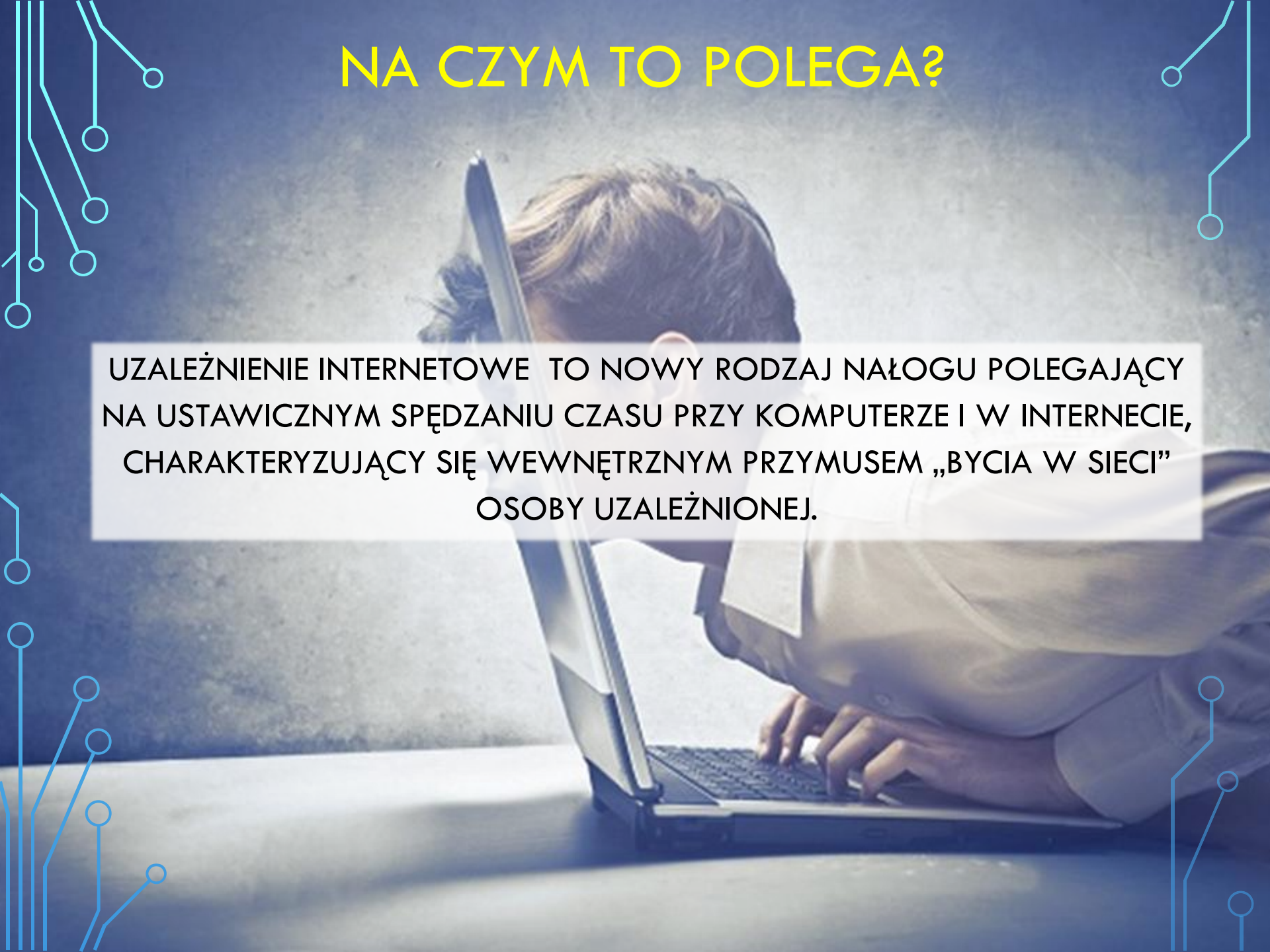
Internet



NIEWIDZIALNE, A WSZECHOBECNE ZWIĘCZENIE
PIRAMIDY UZALEŻNIEŃ NASTOLATKÓW @

NA CZYM TO POLEGA?

UZALEŻNIENIE INTERNETOWE TO NOWY RODZAJ NAŁOGU POLEGAJĄCY NA USTAWICZNYM SPĘDZANIU CZASU PRZY KOMPUTERZE I W INTERNECIE, CHARAKTERYZUJĄCY SIĘ WEWNĘTRZNYM PRZYMUSEM „BYCIA W SIECI” OSOBY UZALEŻNIONEJ.



SKĄD WIADOMO, ŻE TO JUŻ UZALEŻNIENIE?

U OSÓB, KTÓRE NADUŻYWAJĄ INTERNETU/KOMPUTERA MOŻE POJAWIĆ SIĘ:

- ❖ SILNA POTRZEBA KORZYSTANIA Z INTERNETU.
- ❖ BRAK KONTROLI NAD DŁUGOŚCIĄ CZASU SPĘDZANEGO W SIECI.
- ❖ PROBLEM Z POWSTRZYMANIEM SIĘ OD KORZYSTANIA Z INTERNETU.
- ❖ WYSTĘPOWANIE NIEPOKOJU, ROZDRAŻNIENIA CZY GORSZEGO SAMOPOCZUCIA PRZY PRÓBIE PRZERWANIA LUB OGRANICZENIA KORZYSTANIA Z INTERNETU ORAZ USTĘPOWANIE TYCH STANÓW Z CHWILĄ POWROTU DO SIECI.
- ❖ ZANIEDBYWANIE DOTYCHCZASOWYCH ZAINTERESOWAŃ ORAZ KONTAKTÓW Z LUDŹMI NA RZECZ INTERNETU.
- ❖ SPĘDZANIE CORAZ WIĘKSZEJ ILOŚCI CZASU W INTERNECIE CELEM UZYSKANIA ZADOWOLENIA, DOBREGO SAMOPOCZUCIA, KTÓRE POPRZEDNIO OSIĄGANE BYŁO W ZNACZNIE KRÓTSZYM CZASIE.

PAMIĘTAJ!!!

SPECJALISTA MOŻE STWIERDZIĆ, CZY DANA OSOBA JEST UZALEŻNIONA OD INTERNETU.

A CO JEŚLI NIE PRZESTANIESZ?

GROZI CI:

- ❖ ZANIEDBYWANIE NAUKI ORAZ CODZIENNYCH OBOWIĄZKÓW;
- ❖ ZABURZENIA W SFERZE UCZUĆ I EMOCJI, NP. CZĘSTE UCZUCIE NIEPOKOJU, AGRESJA;
- ❖ BRAK TROSKI O WŁASNE ZDROWIE (BRAK SNU, BRAK RUCHU, NIEREGULARNE POSIŁKI) I HIGIENĘ OSOBISTĄ;
- ❖ WYOBECOWANIE Z REALNEGO ŚWIATA;
- ❖ PROBLEMY W RELACJACH Z LUDŹMI, UNIKANIE KONTAKTU Z LUDŹMI W ŚWIECIE REALNYM, KONFLIKTY;
- ❖ REZYGNACJA Z ZAINTERESOWAŃ I PRZYJEMNOŚCI;
- ❖ TRUDNOŚCI Z KONCENTRACJĄ;
- ❖ PROBLEMY ZDROWOTNE;
- ❖ NIEPRAWIDŁOWY ODDECH, ZESPÓŁ KANAŁU NADGARSTKA, SKRZYWIENIA KRĘGOSŁUPA.

ODETNIJ KABEL!



Tytoń



PALENIE CO TO ZNACZY?

Czynność , podczas której różne substancje (najczęściej tytoń) są spalane, a dym, który wydziela się podczas tego procesu jest wdychany (inhalowany).

Owe specyfiki podczas spalania uwalniają substancje aktywne, takie jak, np. nikotyna, które są następnie wchłaniane przez płuca.

Obecnie najpowszechniejszą metodą palenia są papierosy, głównie wytwarzane fabrycznie, choć istnieje możliwość skręcania ich własnoręcznie za pomocą gilzy (cienkiej bibułki) i tytoniu.

Innymi wyrobami, chociaż nie tak popularnymi jak papierosy, są: fajki, cygara, fajki szklane, fajki wodne, tzw. szisze.

Ostatnio pojawiły się e-papierosy, a wraz z nimi mit, że nie szkodzą.

... A CO ZE ZDROWIEM ?

Palący żyją średnio o ok. 14 lat krócej niż niepalący.

Badania medyczne dowodzą, że palenie jest jedną z wiodących przyczyn takich chorób, jak:

- ✓ rak płuc, jamy ustnej, krtani, gardła, przełyku, trzustki, żołądka, nerek, pęcherza moczowego, szyjki macicy i niektóre typy białaczki;
- ✓ niewydolność oddechowa,
- ✓ rozedma płuc, ostre zapalenie oskrzeli,
- ✓ ostre infekcje dróg oddechowych;
- ✓ udar mózgu,
- ✓ zawał serca,
- ✓ zgorzel (gangrena),
- ✓ tętniak,
- ✓ nadciśnienie,
- ✓ miażdżyca,
- ✓ problemy z zębami,
- ✓ wcześniejsze występowanie zmarszczek,
- ✓ zaostrzenie stanu wieńcowego (np. trądzika oraz łuszczyca),



A WIĘC CZEMU TO ROBIĄ?

Młodzi palacze zapytani o przyczynę palenia papierosów twierdzą, iż palenie ich uspokaja i odpręża.

Prawdą jest, że życie nastolatków bywa trudne i stresujące. Papieros pomaga im odreagować, poradzić sobie z niepowodzeniami i stresem. Naukowcy wskazują, że na **uzależnienie od nikotyny** bardziej podatni są młodzi ludzie ze skłonnością do depresji i zachowań agresywnych.

Młodzi ludzie, którzy sięgają po papierosy, zwykle w ten sposób chcą zaimponować rówieśnikom. Wydaje im się, że dzięki papierosowi wyglądają doroślej. Liczą na akceptację otoczenia.



CO TAK NAPRAWDĘ PALISZ?

Zanim powstanie papieros, do tytoniu dodaje się wiele aromatów, a także substancji konserwujących, często o nieznanym, utajnionym przez producentów składzie chemicznym. Na przykład specjalne sole powodują, że papieros stale się tli, amoniak zmieniając pH biologicznie uaktywnia nikotynę, cukier i lukrecja poprawiają smak, a gliceryna dłużej zachowuje świeżość tytoniu. Tak chemicznie "spreparowany" papieros dostarcza palaczowi substancji, od której się uzależnia - nikotyny oraz innych toksycznych związków chemicznych.

Stane
(lutan)
enzyna
o zapalinczek

Cadmium
(Kadm)
baterie

Stearic Acid
(Kwas stearynowy)
świeca

Toluene
(Trotyl)
rozpuszczalnik

Nicotine
(Nikotyna)
środki owadobójcze

Ammonia
(Amoniak)
płyn do W

ic Acid
(as octowy)

Methane
(Metan)
rura gazowa

Arsenic
śmiertelna trucizna

Carbon Monoxide
(Tlenek węgla)

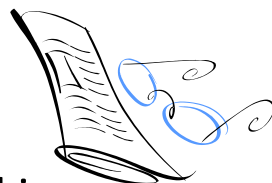
Methanol
paliwo do rakiet

Farba

NIE TRACĆ CZASU, RZUĆ PALENIE!

- Każdy papieros - zabiera około 10 minut, jest to czas stracony na kupowanie papierosów i samo palenie.
- Dziennie - wypalenie jednej paczki papierosów zajmuje 3 godziny i 30 minut.
- Rocznie - prawie 1.160 godzin.
- W ciągu 10 lat - to aż 12.000 godzin - 500 dni swojego życia przeznaczamy na trucie siebie i innych dymem tytoniowym.

1 dzień 5 zł - czasopismo
4 dni 20 zł - bilet do kina
1 tydzień 35 zł - płyta
1 miesiąc 155 zł - ubranie
4 miesiące 620 zł - rower górski
6 miesięcy 930 zł - telewizor
1 rok 1860 zł - 2-tygodniowe wczasy w Hiszpanii
10 lat 18600 zł - działka rekreacyjna
40 lat 74400 zł - wysokiej klasy samochód



PORADZISZ SOBIE !

- Bądź pozytywny
- Myśl o sobie jako o osobie niepalącej, a nie byłym palaczu
- Użyj siły swej woli
- Znajdź coś, co zastąpi ci papierosa (np. sport)
- Przeczytaj książkę Allena Carra







NARKOTYKI

ale nie tylko...

Czyli o klejach, dopalaczach, lekach
i innych niepotrzebnych kłopotach

KRÓTKO O CZYM W OGÓLE MÓWIMY...

Narkotyk to potoczna nazwa niektórych substancji odurzających działających na ośrodkowy układ nerwowy. Ze względu na poglądy społeczne, różnice kulturowe, stany prawne itp. nie ma jednoznacznej definicji słowa narkotyk. Narkotykami nazywa się:

- substancje, których regularne przyjmowanie prowadzi do uzależnienia fizycznego
- wszystkie aktualnie nielegalne substancje psychotropowe.

Ćpun wierzy w to, co mówi, tylko za minutę myśli już całkiem coś innego, bo osaczyło go pragnienie narkotyku, które wszystko niweczy.

- Barbara Rosiek, *Pamiętnik narkomanki*

A ZACZĘŁO SIĘ TAK NIEWINNIE...

Najczęstsze przyczyny „brania”:

1. Ciekawość;
2. Zachęcanie przez znajomych;
3. Niepoprawne dążenie do dorosłości;
4. Niezadowolenie z życia;
5. Konflikty i napięcia wewnętrzne;
6. Problemy w szkole lub w domu;
7. Na przekór dorosłym (zazwyczaj rodzicom);
8. Brak ciekawych zajęć w wolnym czasie.



Narkomani to ludzie bardzo wrażliwi, być może słabi, którzy nie potrafią dać sobie rady z tym światem. Dlatego szukają czegoś, co im ten świat ubarwi. I bardzo często nie wiedzą, w co się pakują. Narkomanem jest się od pierwszego zastrzyku do końca życia. I nie ma się co oszukiwać – później tracimy wszelką wrażliwość.

- Maria Moneta-Malewska, Narkotyki w szkole i w domu. Zagrożenie

UZALEŻNIENIE MOŻNA PODZIELIĆ NA IV FAZY:

1. Eksperymentowanie (wmawianie sobie, że nic się nie dzieje):

- a) Drobnie kłamstwa najczęściej dotyczące m. in. Spóźnień i towarzystwa w którym się przebywa
- b) Zmiany w wyglądzie i zachowaniu: dziwny zapach włosów i ubrań, oczy zaczerwienione, poszerzone źrenice, utrzymujący się katar, wyraźna nadpobudliwość lub ospałość

2. Czerpanie przyjemności ze stanu odurzenia (wmawianie sobie, że to nic złego):

- a) początki: agresywności oraz częste wyszukane kłamstwa
- b) porzucanie hobby i dotychczasowych zainteresowań
- c) pożyczanie pieniędzy, pierwsze kradzieże

3. Dążenie do „haju” za wszelką cenę (wmawianie sobie, że panuje się nad swoim uzależnieniem)

- a) codzienne lub bardzo częste odurzanie się
- b) pojawienie się pierwszych przedawkowań
- c) kradzieże lub handel narkotykami dla zdobycia pieniędzy
- d) konflikty z prawem

4. Branie narkotyków, aby czuć się normalnie:

- a) całkowite wyniszczenie organizmu (psychozy narkotyczne)
- b) częste kłopoty z policją
- c) chroniczne depresje, wymuszające przyjmowanie narkotyku
- d) zerowe poczucie własnej wartości
- e) myśli samobójcze

„SPRÓBUJ – NIE MASZ SIĘ CZEGO BAĆ!”

Tytuł slajdu jest tekstem powszechnie używanym przez dilerów narkotyków, ale im zależy na pieniądzach, nie na zdrowiu klientów.

Główne zagrożenia płynące z zażywania narkotyków:

- ❖ Problemy psychiatryczne:
 - Zaburzenia osobowości
 - Dysforie
 - Psychozy (*Osoby, które doznają stanu psychozy, doświadczają zaburzeń świadomości, spostrzegania, a ich sposób myślenia ulega zwykle całkowitej dezorganizacji.*)
 - Stany depresyjne
- ❖ HIV/AIDS
- ❖ Wirusowe zapalenie wątroby
- ❖ Ciężkie zakażenia bakteryjne
- ❖ Zapalenie dróg oddechowych
- ❖ Gruźlica
- ❖ Żyłna choroba zakrzepowo-zatorowa
- ❖ Choroby skóry
- ❖ Padaczka
- ❖ Narkotyki **BARDZO NEGATYWNIE** wpływają na ciążę, **POWAŻNIE USZKADZAJĄC** płód, a nawet mogą prowadzić do jego obumarcia!!



A GDZIE MOJE 3 ŻYCIA?

Leczenie narkomanii - przebiega w trzech etapach:

- ✓ detoksykacja – uwolnienie chorego od dolegliwości będących następstwem zażywania narkotyków
- ✓ terapia – podstawowa forma leczenia. Leczenie narkomanii prowadzi się w warunkach szpitalnych i ambulatoryjnych.
- ✓ readaptacja społeczna – prowadzona w warunkach otwartych, ma pomóc w powrocie do normalnego życia.

Wyleczenie przez samoleczenie należy do wyjątkowo rzadkich. Najbardziej skuteczne jest leczenie w warunkach szpitalnych, gdyż zapewnia ono dwa bardzo ważne składniki procesu leczenia – absolutne odizolowanie od grupy narkomańskiej oraz stałą kontrolę zdrowia.

Leczenie narkomanii pozwala osobie uzależnionej na uporządkowanie i wypracowanie konstruktywnego radzenia sobie we wszystkich istotnych sferach życia takich jak: życie uczuciowe, duchowe, relacje z ludźmi, zdrowie. Takie postępowanie zatrzymuje rozwój choroby i sprawia, że jakość życia osoby uzależnionej od narkotyków znacznie się poprawia.

0 801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania; oferuje: informację o sieci profesjonalnej pomocy, mini-edukację, wsparcie psychologiczne z zakresu narkomanii

AN (NARCOTICS ANONYMOUS)

Anonimowi Narkomani są międzynarodową bez dochodową wspólnotą mężczyzn i kobiet, których wspólnym celem jest zaprzestanie zażywania narkotyków oraz powrót do normalnego życia przy zachowaniu całkowitej abstynencji, włączając w to również alkohol. Do wspólnoty może przystąpić każdy bez względu na wiek, rasę czy orientację seksualną, jedynym warunkiem przystąpienia jest pragnienie zaprzestania brania.

Uzależnieni spotykają się regularnie na spotkaniach zwanych mityngami w celu pracy nad programem Dwunastu Kroków (podobnym do programu 12 kroków AA) oraz dzieleniem się siłą, doświadczeniem i nadzieją.



ALKOHOL

- niezbędny na imprezie (czy oby na pewno?)

W RAMACH PRZYPOMNIENIA

Napój alkoholowy to napój zawierający etanol. Napoje alkoholowe dzielone są na piwa, wina oraz alkohole spirytusowe. Spożywanie napojów alkoholowych jest legalne w większości krajów, a ponad 100 państw posiada przepisy regulujące ich produkcję, sprzedaż i spożywanie. Zgodnie z polskim prawem napój alkoholowy to każdy produkt przeznaczony do spożycia zawierający więcej niż 0,5% alkoholu etylowego pochodzenia rolniczego.

Art. 15 ustawy z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230, z późn. zm.) **zakazuje sprzedaży napojów alkoholowych osobom nietrzeźwym, do lat 18 oraz na kredyt i pod zastaw.**



DLACZEGO PIJĄ?

18

**Alkohol. Tylko dla
pełnoletnich**

REAGUJ, GDY NIEPEŁNOLETNI KUPUJE ALKOHOL.



z powodu uzależnienia od alkoholu.

Stężenie alkoholu we krwi	Skutki działania alkoholu
0,3 < 0,5 promila	nieznaczne zaburzenia równowagi, euforia i obniżenie krytycyzmu, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej oraz zaburzenia widzenia
0,5 < 0,7 promila	zaburzenia sprawności ruchowej, nadmierna pobudliwość i gadatliwość, a także obniżenie samokontroli oraz błędna ocena własnych możliwości, które często prowadzą do fałszywej oceny sytuacji
0,7 < 2,0 promila	zaburzenia równowagi, sprawności i koordynacji ruchowej, obniżenie progu bólu, obniżenie sprawności intelektualnej (np. nielogiczne rozumowanie); opóźnienie czasu reakcji, wyraźna drażliwość, obniżona tolerancja, zachowania agresywne, wzrost ciśnienia krwi oraz przyspieszenie akcji
2,0 < 3,0 promila	zaburzenia mowy (bełkotliwa), wyraźne spowolnienie i zaburzenia równowagi (chwianie i przewracanie się), wzmożona senność; znacznie obniżona zdolność do kontroli własnych zachowań
3,0 < 4,0 promila	spadek ciśnienia krwi, obniżenie ciepłoty ciała, osłabienie lub zanik odruchów fizjologicznych oraz głębokie zaburzenia świadomości prowadzące do śpiączki
> 4,0 promila	!!! STAN ZAGROŻENIA ŻYCIA !!! - zaburzenia czynności ośrodka oddechowego i naczyniowo-ruchowego, możliwość porażenia tych ośrodków przez alkohol

POWRÓT DO WOLNOŚCI

- Przede wszystkim należy zdać sobie sprawę z tego, że alkoholizm jest chorobą nieuleczalną. Można wyeliminować prawie zupełnie jego objawy, spowodować, że chęć picia alkoholu nie będzie już tak duża, ale nigdy nie ma pewności czy za kilka lat choroba nie powróci.
- Podstawową metodą leczenia alkoholizmu jest psychoterapia. Często stosowane jest także leczenie farmakologiczne, jednak stanowi ono raczej uzupełnienie i służy na przykład poprawie stanu fizycznego oraz psychicznego na tyle, aby pacjent mógł rozpocząć psychoterapię.
- W Polsce istnieje około 500 poradni odwykowych. Wystarczy umówić się na spotkanie i oczekiwać na diagnozę oraz leczenie. Pacjent może łączyć terapię z codziennymi obowiązkami, jednak wymagane jest od niego aktywne uczestnictwo kilka razy w tygodniu.
- Leczenie jest długoterminowe i wymaga systematyczności, dlatego też należy uzbroić się w cierpliwość. Tylko w ten sposób osoba chora ma jakiegokolwiek szanse na zmianę istniejącego stanu rzeczy.



AA-NIE TYLKO BATERIE (ALCOHOLICS ANONYMOUS)

Anonimowi Alkoholicy – dobrowolne, samopomocowe grupy osób uzależnionych od alkoholu etylowego, tworzone w celu utrzymania trzeźwości własnej i wspomagania innych alkoholików w jej osiągnięciu. Podstawą filozofii AA jest Dwanaście Kroków AA.

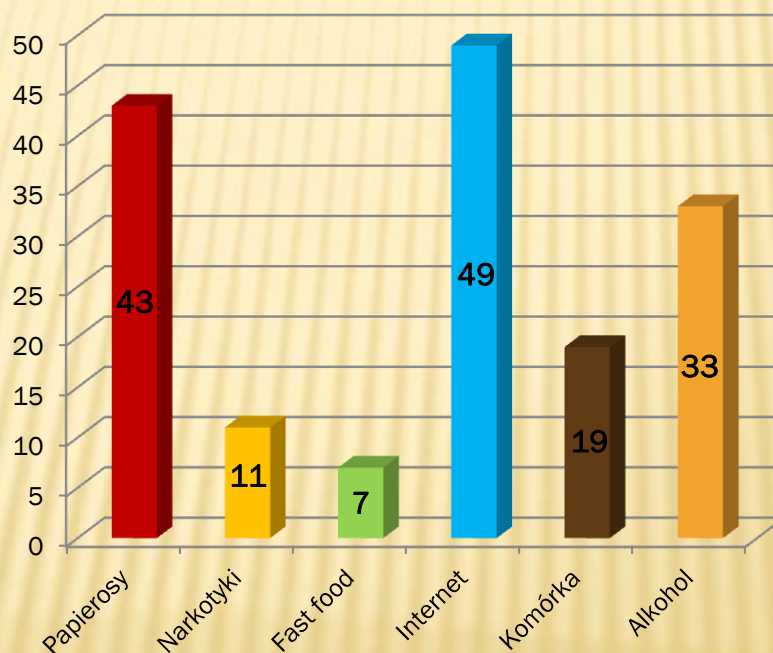
Dwie, pierwsze w Polsce, grupy AA powstały w Poznaniu w połowie lat 70. W 2002 roku spotykało się na terenie całego kraju około 1700 grup Anonimowych Alkoholików. Od 1995 roku obsługą Wspólnoty AA zajmuje się Fundacja Biura Służby Krajowej AA w Polsce, z siedzibą w Warszawie.

NO SMOKING

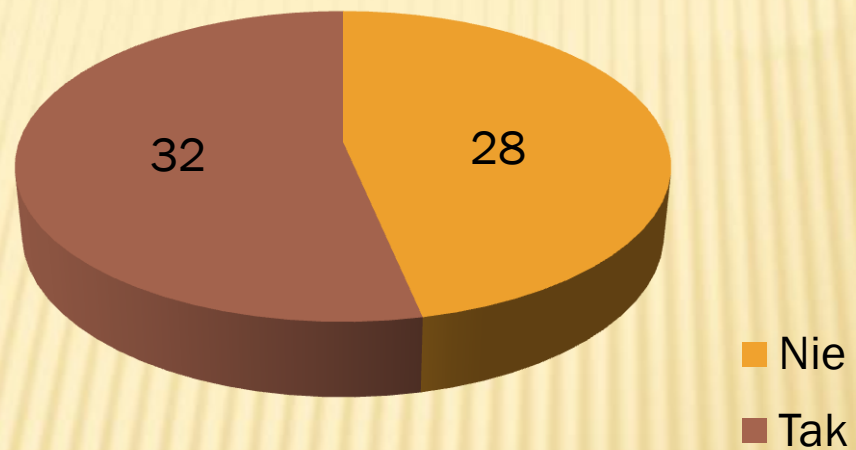


Wśród naszych rówieśników przeprowadziliśmy krótką ankietę, aby poznać ich zdanie na temat uzależnień. Na pytania odpowiedziało 60 osób.

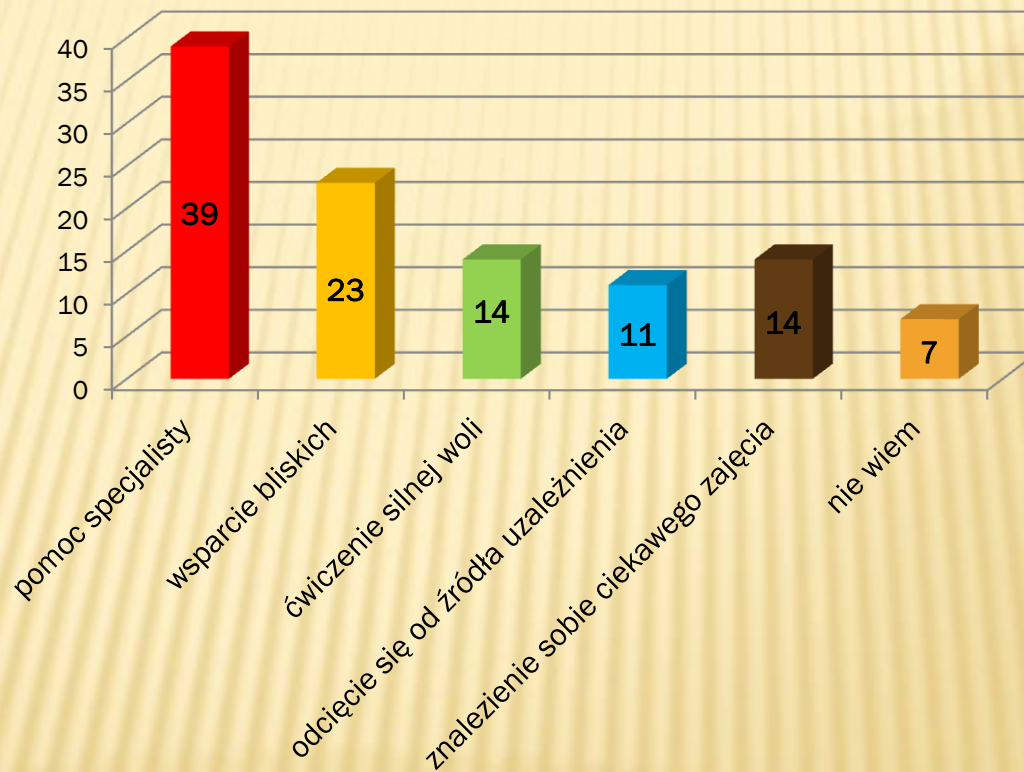
Pytanie 1. Jakie są, Twoim zdaniem, najczęstsze uzależnienia wśród młodzieży. Wymień max. 3.



Pytanie 2. Czy jesteś uzależniona/y?



Pytanie 3. W jaki sposób można sobie radzić z uzależnieniami?
Podaj max. 3 propozycje.



ZAMIAST PODSUMOWANIA

Osiągnięcia cywilizacyjne ułatwiają nasze funkcjonowanie, sprawiają, że szybciej zdobywamy informacje, pełniej uczestniczymy w życiu społecznym, kulturalnym, mamy szerszy dostęp do wiedzy i do rozrywki. Niestety, mają one również swoją „ciemną stronę”. Powodują, że czyha na nas więcej pułapek, zwiększają ilość uzależnień, które stanowią nie tylko potencjalne zagrożenie. Dlatego tak ważna jest kampania informacyjna.

**Nauczmy się mówić NIE
wszelkim uzależnieniom!!!**

Dziękujemy za obejrzenie prezentacji i
mamy nadzieję, że wpłynie ona na wasze
(przyszłe) decyzje

WYKONALI:

- Aleksandra Ziółkowska (15 l.)
- Magdalena Banasiak (15 l.)
- Grzegorz Pomirski (15 l.)



Uczniowie Gimnazjum nr **13** z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Józefa
Hallera w Płocku

Bibliografia

Informacje:

Wikipedia.org

Narkotyko.co

Hyperreal.info

Narkotyki.pl

Narkotyki.org

Narkoslang.pl

Abstynenci.pl

Wikiquote.org

Nalogi.wieszjak.pl

Punktdrowia.pl

Magicsport.pl

Stop-alkoholizmowi.pl

Portal.abczdrowie.pl

Parenting.pl

Sciaga.pl

Grafiki:

Wallpapersdesign.net

Zamekkrokowa.pl

Specific-gravity.blogspot.com

Homedetox.co.za

Grupaimage.pl

Wikimedia.org

Erikahuertaruns.com

Wallsave.com

4.bp.blogspot.com

02varvara.files.wordpress.com

Lokalbezpapierosa.pl

Diepresse.com

Newswise.com

Consciouslifeneeds.com

Tipps.pl

s3.flog.pl

Scarface.blog.pl