

# BEZPIECZNE FERIE WOLNE OD UŻYWEK

1. Nie bój się mówić **NIE**:

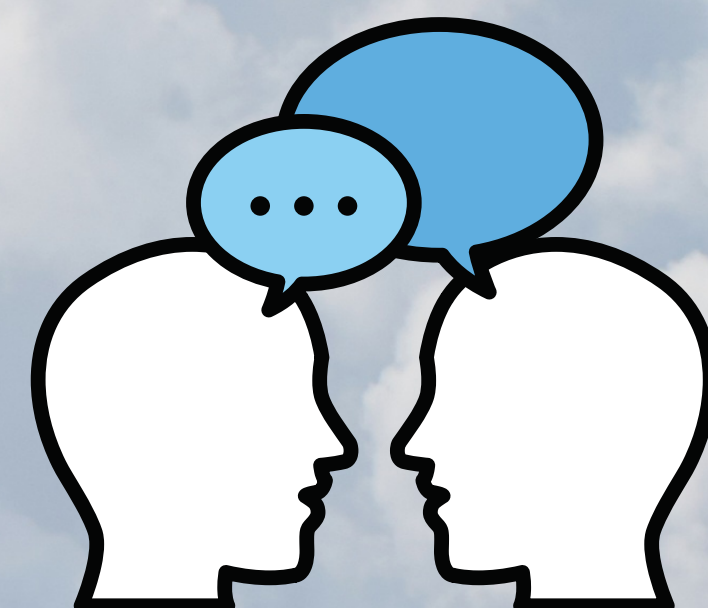
nie pozwól, aby ktoś inny podjął decyzje za Ciebie, wbrew Twojej woli.



2. Unikaj środowiska, w którym Twoi znajomi nadużywają alkoholu, palą papierosy, zażywają narkotyki, dopalacze i inne środki psychoaktywne.



3. Dbaj o dobre relacje z rodzicami i dorosłymi. Rozmawiaj z nimi otwarcie o problemach i trudnościach.



4. Bądź wzorem i dawaj dobry przykład.

5. Weź odpowiedzialność za siebie.

To piękne uczucie, kiedy masz wpływ na to jak przebiega Twoje wchodzenie w dorosłość i masz na to wpływ.

