



## CO MOŻEMY STRACIĆ?

Można powiedzieć, że **UŻYWKI** są jak złodziej, który okradnie nas z wszystkich najważniejszych dla Nas rzeczy: **szczęście**, **poczucie bezpieczeństwa**, **dobre relacje z bliskimi**, a przede wszystkim **WOLNOŚĆ**.

**Zobacz, jak wiele teraz masz i ..  
ile możesz stracić!**

**Możemy spotkać się z tym, że ktoś proponuje nam „coś”, dzięki czemu rzekomo będziemy się lepiej czuć, bawić...**



## UWAGA! To złudzenie!

Narkotyki, dopalacze i inne używki działają podstępnie, ponieważ w rzeczywistości mogą przysporzyć nam **więcej trudności i problemów** niż moglibyśmy tylko podejrzewać.

**Dofinansowano ze środków budżetowych miasta Poznań.**

POZnań\*



# POSTAW NA FAJNE ŻYCIE!



**DROGA  
KU LEPSZEMU**

EDYCJA II

FUNDACJA  
**HOMINI+**

# POZnań\*

Dofinansowano ze środków  
budżetowych miasta Poznań



## Co robić, kiedy ma się problem?

Gdy coś nam doskwiera, mierzymy się z różnymi trudnościami, czy czujemy się gorzej, warto zgłosić się po **WSPARCIE**.

Pamiętajmy! Nie jesteśmy sami z naszym problemem!

Gdzie zatem szukać wsparcia, pomocy?

- ✓ u rodziców
- ✓ u pedagoga, wychowawcy
- ✓ u rówieśników, przyjaciół
- ✓ dzwoniąc na **BEZPŁATNĄ INFOLINIĘ** projektu dla osób zagrożonych uzależnieniem, ich rodzin i bliskich

## 884 360 555

☎  
PONIEDZIAŁEK - PIĄTEK  
od godz. 16:00 do 18:00

## KIEDY TECHNOLOGIA STAJE SIĘ PROBLEMEM?

### Internet, social media, gry komputerowe

W obecnych czasach większość ludzi korzysta z dobrobytu technologicznego, który nas otacza. Może zdarzyć się tak, że świat Internetu zaabsorbuje nas na tyle, że zaczniemy poświęcać mu więcej czasu niż temu rzeczywistemu. **POMYŚL - czy życie "on-line" daje nam tyle co życie "off-line" - czas z przyjaciółmi, obcowanie z naturą, milion sposobów na rozrywkę? ;)**



## WOLNY CZAS - UWOLNIJ ENDORFINY!

### ROZWÓJ PASJI

Z pewnością miałeś/aś jakieś hobby, które zostało przez Ciebie trochę zapomniane. Może to dobry czas na odświeżenie zainteresowań? Jeśli interesujemy się technologią, pamiętajmy o zachowaniu higieny cyfrowej - zwracajmy dużą uwagę na ilość godzin spędzanych przed komputerem.

### AKTYWNOŚĆ, SPORT

Ktoś powiedział kiedyś „W zdrowym ciele zdrowy duch!” i my się z tym zgadzamy! Sport jest angażującą formą spędzania czasu wolnego, która daje nam wiele **korzyści**.

### CZAS Z BLISKIMI, PRZYJACIÓŁMI

Człowiek jest istotą społeczną i spędzanie czasu z innymi ludźmi leży w naszej naturze. Dobre relacje dają nam **szczęście, bezpieczeństwo i wsparcie** w wielu aspektach życia.

## POSTAW NA FAJNE ŻYCIE!