|  |  |
| --- | --- |
|

|  |
| --- |
|  |

 |

**10 דיברות על אלכוהול**

1. צריך להבין **שאלכוהול הוא סם חוקי** !והוא משפיע על גופנו ומוחנו לרעה במיוחד בגיל ההתבגרות.
2. שתיית אלכוהול היא בחירה בחיים שאנחנו עושים ואם אתה מעל גיל 18 ושותה, אז **יש לשתות במידה ובמנות מדודות**.בין מנה לשתיים לבנות ובין שתי מנות לשלוש אצל בנים (הפרשי משקל). מנה היא שוט וודקה, כוס בירה, גביע כוס יין.
3. **יש להמתין לפחות עשרים דק'** **בין מנה למנה** וזאת בשביל שנדע איך האלכוהול שכבר שתינו משפיע עלינו. ולכן שתו לאט!
4. **אם שותים לא** נוהגים– זו לא סיסמה זו דרך חיים!ל משטרה יש אפס סובלנות לגבי נהגים חדשים (מתחת לגיל 24) ונהגים מקצועיים שנוהגים בשכרות!
5. **לא לערבב אלכוהול עם משקה אנרגיה**! משקה אנרגיה הוא חומר ממריץ ואלכוהול הוא חומר מעכב כך שהשילוב ביניהם הוא אסון לגוף!
6. **לא לשתות משקאות אנרגיה בכלל**! במשקה אנרגיה יש בין 3 ל-5 כוסות קפה וכ-10 כפיות סוכר!
7. **להימנע מהרעלת אלכוהול** !

אין לנסות לשתות בקבוק שלם של אלכוהול בזמן הקצר ביותר או לחילופין לשתות שש משקאות רצופים – הדבר עלול לגרום לקריסה של הגוף שלנו שלא יודע להתמודד עם כאלה כמויות.

1. **אין להשאיר משקה ללא השגה**, במידה והשארת, זרוק אותו!

 אנחנו מנסים להימנע מחשש של כניסת סמים לתוך המשקה מה שלצערנו נפוץ היום.

1. **שים לב מה מוזגים לך והישאר תמיד בקרב חברים קרובים ובמקום בטוח**.אף פעם אתה לא יכול לדעת איך האלכוהול ישפיע עליך, גם כמות קטנה.
2. צריך עזרה? קרה משהו לחבר? **תתקשר אלינו** - ההורים!אנחנו נסייע לך ונגיע לקחת אותך או את חבריך! **אנחנו אוהבים אותך!**