



„TYLKO SPRÓBUJĘ”

ALKOHOL

NAWET INCYDENTALNE UPIĆ SIĘ
MOŻE SIĘ SKOŃCZYĆ UTRATĄ ZDROWIA, A NAWET ŻYCIA!

ALKOHOL SPOŻYWANY PRZEZ MŁODE OSOBY
MOŻE ZABURZYĆ ICH ROZWÓJ PSYCHICZNY I FIZYCZNY.

**ISTOTNA JEST ROLA DOROSŁYCH
- REAGUJMY, JEŚLI POJAWIAJĄ SIĘ
NIEPOKOJĄCE SYGNAŁY.**

„TYLKO SPRÓBUJĘ”



NARKOTYKI

ZAŻYCIE NARKOTYKU NAWET W MAŁEJ ILOŚCI, JEDNORAZOWO,
JEST PIERWSZYM KROKIEM DO UZALEŻNIENIA.

**NIE ISTNIEJE BEZPIECZNA DAWKA NARKOTYKU.
NIE ISTNIEJĄ BEZPIECZNE NARKOTYKI.**

**ROZMAWIAJMY Z NASTOLATKAMI O RYZYKU, JAKIE NIESIE
ZA SOBĄ ZAŻYWANIE, NAWET SPORADYCZNE, NARKOTYKÓW!**



„TYLKO SPRÓBUJĘ”



NIKOTYNA

SILNIEJ UZALEŻNIA W MŁODYM WIEKU, WPŁYWA ZNACZĄCO NA CZYNNOŚĆ UKŁADU NERWOWEGO.

PRZYJMOWANA REGULARNIE STANIE SIĘ PRZYCZYNĄ PROBLEMÓW Z NAUKĄ I KŁOPOTÓW Z ZASYPIANIEM.

NIE IGNORUJMY, NIE UDAWAJMY, ŻE NIC ZŁEGO SIĘ NIE DZIEJE - ROZMAWIAJMY Z DZIEĆMI NA TEMAT SKUTKÓW NAŁOGU TYTONIOWEGO.



MZ
Ministerstwo Zdrowia



TY
pytasz

JADĘ NAD JEZIORO. GDZIE MOGĘ SIĘ DOWIEDZIEĆ, CZY WODA JEST CZYSTA, BEZ ZAGROŻENIA SIŃCAMI?

MY
odpowiadamy

Wejdź na stronę <https://sk.gis.gov.pl/> z interaktywną mapą kąpielisk w całej Polsce. Przy pomocy wyszukiwarki wybierz miejsce, do którego się wybierasz. Znajdziesz informacje **m.in. o jakości wody.**

Życzymy udanego urlopu 😊

MZ
Ministerstwo Zdrowia



SIERPIEŃ

Sezonowe warzywa i owoce

WARZYWA

OWOCE



- pomidory • papryka • bakłażan • cukinia
- ogórek • fasola szparagowa • bób • brokół
- kalafior • kalarepa • kapusta biała
- kapusta czerwona • marchew • pietruszka
- rzodkiew biała • burak • cebula • czosnek
- szczypiorek • botwina • sałata • rukola

- maliny • porzeczki • agrest • czereśnie
- borówki • jagody • jeżyny • brzoskwinie
- nektarynki • morele • śliwki • gruszki
- winogrona