

Kampania społeczna "No promil - no problem"

Wierzymy, że...

wspólnie możemy
uratować ludzi:

- przed śmiercią,
- przed kalectwem,
- przed utartą wolnością



No promil - no problem

Rys. Karolina Skowron

VII Liceum Ogólnokształcące w Tarnowie włączyło się w kampanię społeczną pod hasłem "No promil - no problem" zainicjowaną przez Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych "Solny Gwarek" w Wieliczce. To już trzecia edycja tego projektu. Bierze w nim udział 60 gmin z Małopolski. Celem kampanii jest przekonanie, że wspólnie możemy doprowadzić do zmniejszenia liczby nietrzeźwych kierowców

na małopolskich drogach - pomagając kierowcom trafnie oceniać stan swojej trzeźwości, a pasażerom dodając odwagi aby powstrzymali pijanego kierowcę przed jazdą. Pomysłodawcy i uczestnicy akcji chcą pomagać młodym ludziom dostrzegać wartość odpowiedzialności. Pomóc im wzbudzać refleksję na temat tego, co w życiu ważne aby mogli świadomie podejmować decyzje, nie tylko dotyczące trzeźwości.

W ramach kampanii realizowanych jest wiele przedsięwzięć: marsze, happeningi, pikety oraz konkursy, m.in. literackie, multimedialne, plastyczne - techniczne. Uczniowie "Siódme" włączyli się w kampanię poprzez przygotowanie rysunków i opowiadań, które prezentujemy w specjalnym wydaniu gazetki szkolnej "Siódme Niebo".



Ile pije młodzież?



"Masz ochotę..."

Rys. Karolina Skowron

Napoje alkoholowe są najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną wśród młodzieży.

Chociaż raz w ciągu całego swojego życia piło 87,3% uczniów z młodszej grupy i 95,2% uczniów ze starszej grupy wiekowej. Picie napojów w alkoholowych jest na tyle rozpowszechnione, że w czasie ostatnich 30 dni przed badaniem piło 57,6% 15–16-latków i 80,4% 17–18-latków. Najbardziej popularnym napojem alkoholowym wśród młodzieży jest piwo, a najmniej – wino. Wysoki odsetek badanych przyznaje się do przekraczania progu nietrzeźwości. W czasie ostatnich 30 dni przed badaniem chociaż raz upiło

się 21,4% uczniów z młodszej kohorty i 32,3% ze starszej grupy wiekowej. W czasie całego życia ani razu nie upiło się tylko 51,4% uczniów młodszych i 29,7% uczniów starszych. Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych ESPAD (Europejski Program Badań Ankietowych w Szkołach na Temat Używania Alkoholów i Narkotyków), przeprowadzonych w III klasach gimnazjum i II klasach szkół średnich, pokazują, że alkohol jest najbardziej rozpowszechnioną substancją psychoaktywną. Po alkohol sięga ponad 92% 15- i 16-latków oraz 96% 17- i 18-latków. Najczęściej wybierany trunk przez młodzież

to piwo. Do upicia się przyznała się niemal połowa piętnastolatków i ponad 65% siedemnastolatków. Raport „Wzory konsumpcji alkoholu w Polsce”, przygotowany przez PARPA, wskazuje, że około 21% kobiet i 26% mężczyzn wyraziłoby zgodę na to, by ich dziecko spróbowało alkoholu przed ukończeniem 18 urodzin.

Po wypiciu 1 piwa (0.5litra ,5%) możesz przekroczyć stan nietrzeźwości zagrożony karą więzienia do dwóch lat.

Informacje zebrała Patrycja Skrabot, klasa 2a

Dlaczego młodzież pije alkohol?

Dlaczego młodzież sięga po alkohol? Przyczyn może być wiele. Jednym ze źródeł nadużywania alkoholu przez nastolatki są doświadczenia rodzinne.

Dziecko alkoholika ma bardzo duże szanse, by samemu zostać alkoholikiem. Badania sugerują, że potomstwo wychowywane w domach, w których panuje alkohol, jest cztery razy bardziej narażone na rozwój choroby alkoholowej. Pijący alkohol rodzice stają się dla dzieci pierwszymi modelami zachowań. Nastolatek wychodzi z założenia: „Skoro ojciec pije, ja również mogę”. Widząc pijanych rodziców, młodzież przyjmuje, że alkohol jest normalnym składnikiem życia i obyczajowości. Alkoholizujący się opiekunowie powodują, że dzieci nie mają zaspokojonych podstawowych potrzeb fizycznych i psychicznych, co eskaluje inne problemy natury wychowawczej i edukacyjnej, np. problemy w szkole, wyczyny chuligańskie, wagary, kradzieże. Innym powodem, dla którego młodzież sięga po alkohol, jest presja grupy rówieśniczej. Młodemu człowiekowi bardzo zależy

na akceptacji ze strony kolegów i z obawy przed wyśmianiem, za namową rówieśników, sięga po pierwsze piwo czy drinka. Inicjacja alkoholowa jest tym łatwiejsza, że współcześnie praktycznie każda impreza nastolatków jest suto zakrapiana napojami alkoholowymi. Wzrost spożycia alkoholu wśród młodzieży to także konsekwencja łatwego dostępu do alkoholu. Alkohol można kupić praktycznie bez żadnych ograniczeń – ciągle naruszane są przepisy zabraniające sprzedaży alkoholu osobom nieletnim. Postawy wobec alkoholu kształtują także media i spoty reklamowe, które promują filozofię życia koncentrującą się na maksymalizowaniu uczucia przyjemności. Alkohol zaczyna się kojarzyć młodym ludziom z zabawą, radością, fajnym sposobem na spędzenie wolnego czasu i brakiem jakichkolwiek problemów. Czas dorastania to przede wszystkim czas kształtowania się tożsamości. Na okres adolescencji przypada bunt i chęć kontestacji zastanego świata. Na ogół bunt ten przejawia się próbą odrzucenia tego, co proponują

starsze pokolenia. Skoro rodzice mówią, że alkohol szkodzi i zabraniają napojów wysokokowych, to młody człowiek, na przekór dorosłym, chce sam przekonać się, jak smakuje „zakazany owoc”. Wzrost spożycia alkoholu przez młodzież w ostatnich latach to jednak nie tylko wynik dojrzewania. Młodzi ludzie bardzo często traktują alkohol jako panaceum na swoje smutki i problemy. Skoro jestem nieśmiały, dodam sobie odwagi i pewności siebie, wypijając piwo. Alkohol rozluźnia, daje poczucie swobody i radości, dlatego wiele nastolatków sięga po etanol w przypadku kłopotów z rodzicami bądź trudnościami szkolnymi. Alkohol jednak nie tylko ułatwia rozwiązywanie problemowych sytuacji, co dodatkowo je jeszcze bardziej komplikuje, piętując nowe kłopoty. A jakie są skutki: brak sprawności intelektualnej, zaburzenia koncentracji i pamięci, wzmożona drażliwość, pobudliwość, skłonność do irytacji, agresywność, obniżenie aktywności psychicznej, problemy w nauce.

Reportaż literacki Justyny Ciurej, klasa 2a

Życie z promilami...

"Piliśmy, aby zyskać wolność, a staliśmy się niewolnikami.

Piliśmy, aby osiągnąć szczęście, a staliśmy się nieszczęśliwi.

Piliśmy, aby zdobyć przyjaźń, a zyskaliśmy wrogów.

Piliśmy, aby zapomnieć, a to niechciane stale do nas wraca.

Piliśmy, aby się bawić, a wpadliśmy w przygnębienie.

Piliśmy, aby pozbyć się problemów, a pomnożyliśmy je."

Wanda Sztander "Poza kontrolą"



ŻŁE
"Żle tankujesz..."

TANKUJESZ
Rys. Justyna Ciurej

Trafiają się mieszkania, które egzekwują milczenie i spokój. Po przekroczeniu ich progu nie godzi żartować, błaznować czy krzyczeć. Wystarczy być, zatonąć spojrzeniem w cierpieniu, smucić się. Żal jest w każdym zakamarku, w każdej ścianie, w szafce, w rozklekotanym tapczanie, w nieszczelnym oknie. Wszechobecne są butelki po tanim alkoholu, brud, przenikliwa woń wilgoci i pleśń na ścianach. Tynk osypujący się na głowy ludzi. Ludzi. Tak właśnie. Są tam. Ojciec zalegający prosto na posadzce, pełnej śmieci. Matka szlochająca po kątach. Udają, że nic się nie dzieje.

Piwo to nie alkohol...

Spacerujesz deptakiem wieczorową porą, kiedy nagle ni stąd, ni zowąd słyszysz krzyki i wrzaski. Co sobie myślisz? Ja na przykład nie myślałam, miałam pustkę w głowie, zaczęłam tylko rozglądać się na wszystkie strony. Spostrzegłam dwóch młodych mężczyzn, jeden z nich usiłował przemówić drugiemu

do rozsądku, zatrzymać pijanego kierowcę. Kiedy zbliżyłam się do nieznanym, zorientowałam się, że jeden z nich jest mi dziwnie znajomy. Poznałam Kamila, kiedy miał 11 lat. Przyjeżdżał do babci na wieś. Zawsze był wesoły i zadbany, wychuchany. Wyglądał na chłopaka z dobrego domu, niesłuchanie pewnego siebie człowieka. Kamil miał teraz oczy niebieskie, przekrwione, podkrążone, było widać, że jest wpółżywy. Spod niechlujnych, popodwijanych spodni wystawały kościste, poobijane nogi. Zdecydowałam, że muszę zareagować. Z pomocą jego kolegi odebraliśmy kluczyki pijanemu kierowcy. Usiłowaliśmy też zaangażować innych świadków zdarzenia, niestety nikt nam nie pomógł. Wspólnymi siłami odprowadziliśmy Kamila do domu. Znalazłam się w jednym z tych mieszkań, w których z każdej ściany dało się słyszeć nieme wyznania. Drzwi otworzyła matka – wyciągnęła papierosa,

z nieprzeciętnie spierzchniętych ust, trzęsącymi rękami otarła łzy. Staruszka podziękowała za doprowadzenie syna i zaprosiła nas na herbatę (to zapewne ze względu kolegi Kamila, który był częstym gościem w ich domu). Ciężki, pokiereszowany, metalowy czajnik z brudną pokrywką gwizdał, zaplując parą wiekowe okna. Ledwo trzymające się w drewnianych framugach. „Byliśmy przeciętną, optymistycznie nastawioną rodziną. Któregoś dnia Filip – brat Kamila jak co weekend wybrał się z przyjaciółmi na imprezę. Z której...” - matka zaczęła dławić się łzami, ale chciała mówić. Łyk herbaty. Opowiada dalej: „Samochód prowadził jeden z tych wariatów, mój syn siedział z tyłu. Rozpędzony pojazd wypadł z drogi i uderzył w stojące na parkingu inne auta. Wszyscy zginęli na miejscu.. I to pomimo desperackiej próby ratowania ich. Kierowca miał ponad 2,5 promila alkoholu w organizmie. Kiedy dowiedziałam się o tym...

Ciąg dalszy na str. 4

"Siódme Niebo"

WWW.JUNIORMEDIA.PL

Ja nie krzyczałam. Ja wyłam. Mój mąż zmarł tego samego wieczoru na zawał serca. Życie moje i Kamila zmieniło się o sto osiemdziesiąt stopni. W ten sam dzień straciliśmy to co najcenniejsze. Na dodatek Kamil coraz bardziej zatracza się w alkoholu. Dławi w nim swoje żale. Boję się, że stracę również jego.

Próbując opanować łzy zaproponowałam jakąś pomoc. Podpytałam o sytuację finansową, która zapewne nie była najlepsza. Usłyszałam: „Poszłam do ośrodka

pomocy społecznej i usłyszałam od bardzo miłej pani w odprasowanej na kancik, sztywnej białej koszuli, że nasza sprawa w najbliższym czasie zostanie rozpatrzona...” Staruszka wypita duszkiem końcówkę herbaty z obitego kubka. „Wydżcie. Mam już dosyć.” Wahając się na progu zostaliśmy wypchnięci. Później usłyszałam tylko zgrzyt zamka i łkanie. Nic więcej, tylko przeraźliwe łkanie...

Zero tolerancji
Alkoholizm ma różne oblicza. Alkoholu

nadużywa coraz więcej młodych, świetnie wykształconych, których wizerunek klóci się ze stereotypem alkoholika. Piją „kulturalnie” - w domu, w klubie, przy okazji spotkań ze znajomymi – udają, że nic się nie dzieje. Z pozoru żyją normalnie. Jednak do czasu.. Statystyki są nieubłagalne coraz więcej ludzi ginie na polski drogach! Wśród ofiar są właśnie oni.. Pewni siebie.. Pewni tego, że i tym razem się uda.. Tylko czy warto ryzykować życie swoje, swojej rodziny i drugiego człowieka...?

10 września 2014

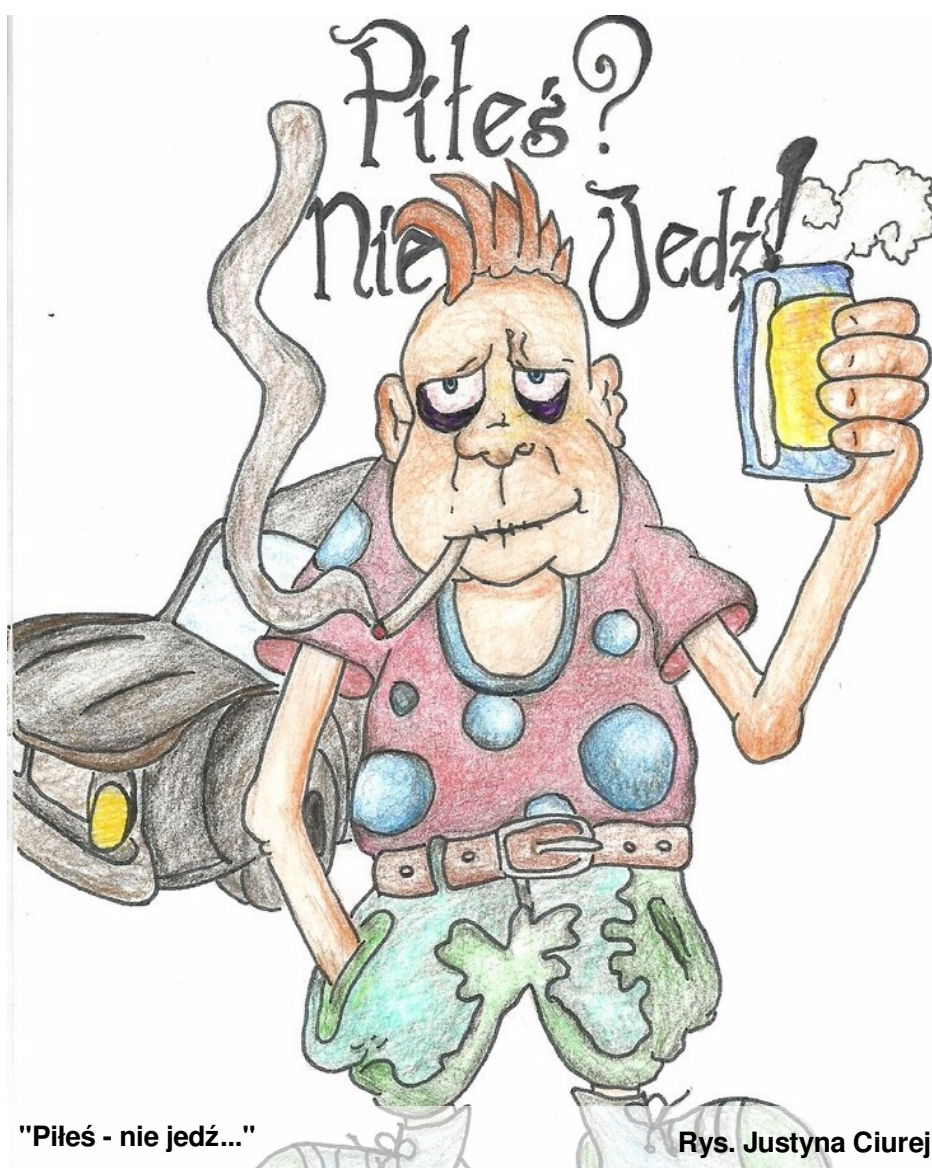
Rano jak zawsze udałam się do szkoły. Nie czekało mnie tam nic nadzwyczajnego, lecz mój humor był o wiele lepszy niż na ogół. A to dlatego, że dziś były urodziny mojej najlepszej przyjaciółki Ani. Już od samego rana cała klasa składała jej życzenia urodzinowe. Po szkole całą paczką udaliśmy się do domu Ani, tam zjedliśmy szybki obiad i zaczęliśmy przygotowywać imprezę. Jej rodziców nie było w domu bo postanowili na dzień imprezy przenieść się do dziadków. Gdy już wszystko było gotowe zaczęli przychodzić goście. Oprócz alkoholu, który kupiła wcześniej Ania każdy z gości przynosił po jednej butelce. Osobiście nie jestem zwolennikiem picia alkoholu i widok wręczanych w ręce Ani butelek nie był dla mnie zbyt przyjemny, ale nie okazywałam tego, by nie psuć

atmosfery. Na imprezie wszyscy się świetnie bawili, alkohol lał się strumieniami. Po pewnym czasie nie mogłam już na to patrzeć. Ze względu na przyjmowane przeze mnie leki nie mogłam napić się ani kropli. Od głośnej muzyki zaczynała mnie już powoli boleć głowa więc postanowiłam iść do domu, zwłaszcza, że było już dość późno. Pożegnałam się z już dość mocno pijaną Anią i wyszłam. Szłam wiejską drogą, wszędzie było pusto, wszyscy już spali. Grzebiąc w torebce zorientowałam się, że nie wzięłam telefonu, ale pomyślałam, że zabiorę go jutro rano. Za mną w oddali zobaczyłam światła samochodów. Nie przejęłabym się tym zbytnio, gdyby nie to, że to auto jechało jakoś dziwnie. Nie potrafię tego wytłumaczyć. Gdy się zbliżało usłyszałam głos Ani i kilku jej znajomych

dobiegający z samochodu przez otwarte okna. Pomyślałam sobie, jaką głupotą jest wsiadać "po pijaku" do samochodu, pewnie przyjechali, żeby mi oddać komórkę, której zapomniałam wziąć. Im bliżej mnie był samochód tym bardziej widziałam brak kontroli nad kierownicą. Z każdą chwilą martwiłam się coraz bardziej, ale nagle to minęło. Cały mój strach wszystkie obawy, wszystko uleciało. Poczulałam się taka lekka. Nagle zrobiło mi się bardzo zimno...

[...]
10 września 2015
Dziś mija pierwsza rocznica mojej śmierci.

Joanna Soja, klasa 2a



"Pileś - nie jedź..."

Rys. Justyna Ciurej

Opowiadanie

Ku przestrodze, nie jedźcie po pijanemu

Witam! Mam na imię Aron i w tym roku kończę 20 lat. Do niedawna myślałem, że w moim życiu nie jest potrzebne wprowadzenie jakichkolwiek zmian. Cóż można chcieć więcej? Promile, imprezy, paczka zwariowanych znajomych. Podobał mi się mój styl życia. Wszystko biegło po mojej myśli, do czasu, gdy zaledwie o kilka kropel za dużo alkoholu, doprowadziło do... a zresztą sami posłuchajcie. Chyba każdy z nas słyszał o najpopularniejszym w Polsce festiwalu, który odbywa się co roku w Kostrzynie nad Odrą. Tak! Mowa tu o Woodstock'u. Jest to miejsce, w którym spotykają się ludzie różnych ras, narodowości, subkultur, aby na trzy dni uwolnić się od nudnej, szarej rzeczywistości. W tym czasie mogą w stu procentach wyrażać samego siebie i dzielić się swoją nieskończoną radością z innymi. Jestem niezwykle towarzyską i ciekawą świata osobą, bardzo chciałem pojechać na Woodstock. Przygotowania do wyjazdu rozpoczęły

się na tydzień, przed samym festiwalem. Z niecierpliwością czekałem, aż doświadczę tego, co ludzie w poprzednich latach tak wysoko sobie cenili. Wybrałem się samochodem z grupą moich najlepszych przyjaciół. Przez cały okres festiwalu artyści zabawiali widownię tworząc piknikową atmosferę. Uroku dodawał obficie zaopatrzony bufet. Zabawa przeciągała się do godzin porannych. Niektórzy czuli się zmęczeni, inni bawili się przednio nawiązując nowe znajomości. Na koncercie Kamila Bednarka, który zamykał całość wydarzenia, poznałem wyjątkową osobę - Adę. Miała długie blond włosy, głębokie, niebieskie oczy i wyjątkowo oryginalną urodę. Jej słodki uśmiech onieśmiał mnie do tego stopnia, że z trudem udawało mi się łączyć słowa w całość. Długo ze sobą rozmawialiśmy pijąc piwo, tańczyliśmy. Było naprawdę fantastycznie. Zakochałem się w niej od pierwszego wejrzenia i wydawało mi się że również nie byłam jej obojętny.

Nadszedł jednak moment, w którym trzeba było pogodzić się z rzeczywistością, spakować swoje rzeczy i wracać do domu. Bardzo zależało mi, aby przed wyjazdem pożegnać się z Adą, dlatego poprosiłem znajomych, żeby poczekali na mnie i poszedłem jej poszukać. Przyznaję, że było to trudne zadanie, gdyż tłum pijanych ludzi uniemożliwiał mi swobodne poruszanie się. Mój wysiłek nie poszedł jednak na marne - udało mi się ją odnaleźć. Oczywiście zaraz dołączyli do nas moi wścibscy i dość dobrze podpici przyjaciele. Jak zwykle nie obyło się bez śmiechów i docinków. Znam ich bardzo dobrze, więc postawa, którą sobą prezentowali, wcale mnie nie zdziwiła, jednak Ada wyglądała na nieco poirytowaną. Chcąc załagodzić nieprzyjemną sytuację poprosiłem znajomych, żeby wrócili do samochodu. Myślałem, że to pomoże, ale wyszło na to, że mój pomysł jeszcze bardziej zdenerwował dziewczynę.

-Aron! Oszalałeś! Co ty wyprawiasz? Chcesz wracać do domu w takim stanie? Spójrz na swoich znajomych. Oni ledwo trzymają się na nogach! W sumie... tobie też niewiele do nich brakuje! Kompletnie ci odbiło? Zastanów się co robisz, zanim będzie za późno. - Uspokuj się...Nie pierwszy raz jedziemy po takiej ilości alkoholu. Będzie dobrze. Nie przejmuj się. - Ty chyba nie mówisz poważnie! Wiesz jakie konsekwencje może mieć decyzja, którą właśnie podjąłeś? Nie możesz mi tego zrobić.. - z trudem opanowywała emocje. - Co masz na myśli? - zapytałem, mając nadzieję, że odpowiesz, którą usłyszę rozwiewe wszystkie moje wątpliwości. -Jeszcze nigdy nie spotkałam kogoś takiego jak ty. Bardzo mi na tobie zależy i nie chciałabym, żeby nasz kontakt się urwał. Dlaczego chcesz to wszystko zniszczyć? Zatkalo mnie. Nie wiedziałem co powiedzieć. Z jednej strony byłem już zmęczony, ale z drugiej Ada miała

rację. Nie powinniśmy ryzykować swojego życia i zdrowia. Jeden dzień dłużej nie zrobi nam przecież różnicy, a jednocześnie byłby doskonałym pretekstem do pozostania z nią. Postanowiłem więc pójść do znajomych i przekonać ich, abyśmy nie wracali tej nocy. Nic jednak nie dały moje uzasadnione argumenty. Mówili, że jestem głupi i że ona mną manipuluje. Zdenerwowałem się i zacząłem bronić Ady przed niesłusznymi oszczerstwami. Pokłóciliśmy się i w rezultacie zdecydowałem, że z nimi nie wrócę. Jak się później okazało to była słuszna decyzja. Nazajutrz zadzwoniła do mnie mama jednego z przyjaciół, którzy tej nocy w stanie nietrzeźwości wrócili samochodem do domu, i przekazała mi informację, która kompletnie zbiła mnie z nóg. Mieli wypadek. Kierowca stracił panowanie nad pojazdem, zjechali z drogi i uderzyli i w stojący nieopodal pusty budynek gospodarczy. Wszyscy w ciężkim stanie zostali przewiezieni do szpitala

Zaistniała sytuacja całkowicie zmieniła moje podejście do jazdy po spożyciu alkoholu. Zrozumiałem, że uniknięcie wypadku zawdzięczam tylko i wyłącznie Adzie, która uświadomiła mi powagę mojej nieodpowiedzialnej decyzji. Dzięki temu wydarzeniu jeszcze bardziej się do siebie zbliżyliśmy. Moi przyjaciele podczas pobytu w szpitalu doszli do wniosku, że sytuacja w jakiej się tamtej nocy znaleźli to wynik ich nieodpowiedzialności i głupoty. Mam nadzieję, że ta historia da wam do myślenia i będzie waszą przestroga. Nigdy nie wsiadajcie za kierownicę po alkoholu!

Ewelina Nalepa,
Kinga Nalepa, klasa
1b

Warto wiedzieć

Kierowca, który ma we krwi od 0,2 do 0,5 promila, popełnia wykroczenie. Grozi mu grzywna do 5 tys. zł, zakaz prowadzenia pojazdów, areszt.

Jeżeli stężenie alkoholu we krwi przekracza 0,5 promila, mamy do czynienia ze stanem nietrzeźwości. Taki kierowca podlega karze na podstawie kodeksu karnego. Grozi mu wysoka grzywna, utrata uprawnień na czas od 1 roku do 10 lat oraz kara pozbawienia wolności do lat 2. Recydywiści mogą otrzymać wyrok do 5 lat więzienia, a sprawcy wypadków, szczególnie śmiertelnych - do 12 lat pozbawienia wolności. Jeżeli pijany kierowca spowoduje katastrofę w ruchu lądowym (duża liczba ofiar), grozi mu nawet 15 lat więzienia.

Jeśli nietrzeźwy kolega zaproponuje Ci, żebyś wsiadł do jego samochodu, stanowczo odmów. Wytlumacz, że to niebezpieczne i może narazić wszystkich na poważne problemy. Naprawdę nie warto ryzykować. Jeśli Twoje argumenty nie działają poproś o pomoc kogoś dorosłego lub zadzwoń pod numer 112. Pamiętaj: Twoja reakcja może zapobiec tragedii!

Jeśli kiedykolwiek zauważysz pijanego kierowcę powiadom policję. Zadzwoń pod numer alarmowy 112. Podaj jak najwięcej szczegółów: markę i kolor auta, numery rejestracyjne, kierunek, w którym zmierza samochód. Pamiętaj - to żaden donos. Zawiadamiając policję o pijanym kierowcy dajesz wyraz swojej odpowiedzialności i dojrzałości.

Nie wierz w mity o alkoholu!

Mocna kawa i zimny prysznic pomagają wytrzeźwieć?

Nieprawda! Po kawie i prysznicu możesz poczuć się lepiej i bardziej rześko, ale to nie znaczy, że w ten sposób wytrzeźwiejesz. Pamiętaj, że żadne działania "z zewnątrz" nie przyspieszają procesu spalania alkoholu.

Tłusty posiłek przyspieszy trawienie?

To tylko złudzenie! Jak pokazały badania, u osób, które piły po sutojem posiłku alkohol wchłaniał się trzy razy wolniej, niż u tych, którzy pili na pusty żołądek. Po tłustym posiłku alkohol utrzymuje się dłużej w naszym organizmie. Tłusty posiłek może tylko sprawić, że czujemy się lepiej.

Wysiłek fizyczny pomaga wypocić alkohol?

Nieprawda! Choć ćwiczenia fizyczne pomagają poprawić Twoje samopoczucie, nie sprawią, że wątroba zacznie szybciej pracować.

Przyjmuje się, że alkohol eliminowany jest z organizmu ze średnią szybkością ok. 0,15 promila na godzinę. Tego procesu nie możesz przyspieszyć w żaden sposób.