

## Nie jeżdżę po alkoholu

- Alkohol zaburza koordynację ruchową – pijanemu trudno jest wykonać kilka czynności w tym samym czasie.
- Alkohol działa na mózg jak środek usypiający.
- Alkohol zmniejsza szybkość reakcji i wydłuża jej czas – nietrzeźwy wolniej reaguje na zmianę sytuacji na drodze, np. kiedy dziecko wybiegnie na ulicę.
- Alkohol zawęży pole widzenia oraz utrudnia ocenę odległości i prędkości.
- 90% informacji, które docierają do kierowcy to informacje wzrokowe – alkohol zaburza je najszybciej, pijany ma kłopot z obserwacją sygnalizacji świetlnej, znaków, pieszych itp.



## To tylko MITY:

- Świeże powietrze, ani zimny prysznic nie usuną z organizmu alkoholu – **tak nie wytrzeźwiejesz!**
- Kawa czy napoje energetyczne **nie powodują trzeźwienia** – jedynie pobudzają organizm!
- To **nieprawda**, że mała ilość alkoholu nie wpływa na nasz organizm:
  - \* 0,1 promila – rozproszona uwaga,
  - \* 0,2 promila – dłuższe spostrzeganie,
  - \* 0,3 promila – drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtów obiektów w odległości,
  - \* 0,5 promila – zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.



## Dziecko uczy się przez naśladownictwo:

- Gdy po wypiciu alkoholu wsiadasz do samochodu, na motor lub rower – Twoje dziecko patrzy.
- Gdy po całonocnej imprezie, kiedy jesteś odwodniony, senny wsiadasz do samochodu, na motor lub rower – Twoje dziecko patrzy.

**Patrzy i uczy się**, bo rodzic jest jego najważniejszym życiowym nauczycielem – pamiętaj aby wyrabiać w dziecku dobre nawyki!



## Pileś, nie jedź!

Zamiast tego możesz zrobić coś innego:

- Zadzwoń do kogoś znajomego – poproś o podwiezienie.
- Zadzwoń po taksówkę.
- Skorzystaj z komunikacji zbiorowej.
- Znajdź sobie nocleg na miejscu.

## TO SĄ FAKTY:

W 2021r. w Polsce użytkownicy dróg będący pod wpływem alkoholu uczestniczyli w 2488 wypadkach, w których zginęło 331 osób, a rannych zostało 2805 osób. W 2022 r. pijani kierowcy spowodowali 1415 wypadków, w których zginęły 172 osoby, a 1690 zostało rannych.

W pierwszym półroczu 2023r zatrzymano 47000 nietrzeźwych kierujących.

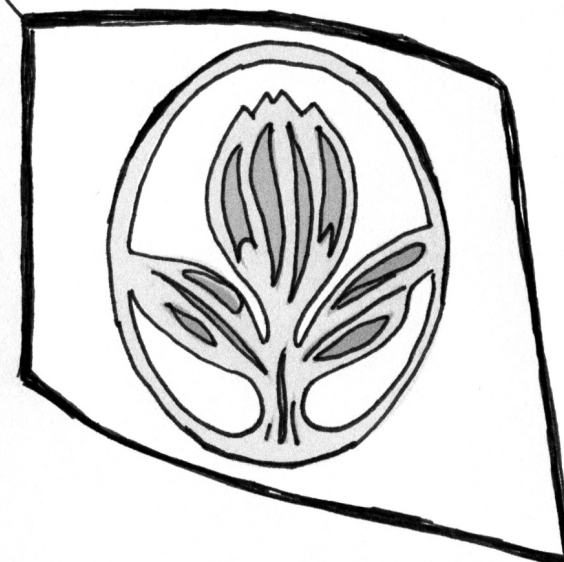
Jazda po pijanemu może nieść tragiczne konsekwencje, które zostaną z Tobą na całe życie.



Przedszkole Miejskie nr 6  
z Oddziałami Integracyjnymi  
i Oddziałami Specjalnymi  
w Polkowicach



Informacje pochodzą ze strony internetowej Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych



## Krokus – myślę trzeźwo

Czy kiedykolwiek mówiłeś swojemu dziecku jak szkodliwe jest spożycie dużej ilości cukierków? Albo długie spędzanie czasu przed telewizorem?

Jeżeli tak, to znaczy, że jesteś świadomym rodzicem i starasz się wyrobić w dziecku zdrowe nawyki.

Dlatego już od wieku przedszkolnego uświadamiaj dziecko, że spożywanie alkoholu także niesie za sobą szkodliwe skutki, szczególnie jeżeli nie przestrzega się pewnych zasad.

