

ALTERNATIVE SĂNĂTOASE PENTRU A TE SIMȚI COOL:

Mișcare fizică



dans, skate, parkour, sală, sporturi de echipă

Creativitate



muzică, desen, pictură, teatru, foto, editare video

Socializare



plimbări cu prietenii, seri de film, picnicuri, karaoke, cluburi de hobby, voluntariat, proiecte creative în echipă

Activități dinamice



drumeții, cățărare, ciclism, înot

Sănătate mintală și emoțională



notarea gândurilor și emoțiilor, exerciții de respirație, meditație, somn de calitate, pauze digitale, organizarea timpului, muzică de relaxare, plimbări în natură

AMINTEȘTE-ȚI!

Cool înseamnă să fii TU, să alegi ce te face să te simți bine, puternic și liber.



DE CE FĂRĂ ALCOOL?

- Ești în control
- Ai energie și claritate
- Îți respecti viitorul și prietenii
- Distracția ține mai mult decât o noapte

PROVOCARE:

- Realizează o activitate din listă în weekendul acesta
- Simte că ești 100% TU!
- Dă mai departe vibe-ul: cool = sănătos



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății - pentru distribuție gratuită



CAMPANIA NAȚIONALĂ PREVENȚIE A CONSUMULUI DE ALCOOL

Mai-Iunie 2026

insp.gov.ro



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII

Fii tu însuți!
Fără filtre.
Fără alcool!
100% TU!



Material destinat adolescenților 15-19 ani

Alcoolul și adolescența – un risc real, nu un joc

De ce este alcoolul periculos pentru adolescenți?

Poate duce la pierderea vieții

- În fiecare an, mii de tineri sub 21 de ani, își pierd viața din cauza alcoolului – în accidente rutiere, intoxicații, înec, căderi, incendii sau sinucideri.

Crește riscul de accidente și răniri grave

- Alcoolul încetinește reacțiile și afectează controlul. Mulți adolescenți ajung la urgență din cauza rănilor produse sub influența alcoolului.

Afectează judecata și alegerile

- Sub influența alcoolului, riscul de a lua decizii periculoase crește: sex neprotejat, violență, conflicte sau condus sub influență.

Crește riscul de violență și abuz

- Consumul excesiv este asociat cu agresiuni fizice și sexuale – fie ca victimă, fie ca agresor.

Poate afecta parcursul școlar

- Adolescenții care consumă alcool au mai frecvent probleme la școală: note mai slabe, absențe, conflicte și sancțiuni disciplinare.

Crește riscul de dependență la maturitate

- Cei care încep să consume alcool înainte de 15 ani au un risc de 4 ori mai mare de a deveni dependenți la vârsta adultă.

Afectează dezvoltarea creierului

- Creierul se dezvoltă până la aproximativ 25 de ani. Alcoolul consumat prea devreme poate afecta memoria, controlul emoțiilor și capacitatea de a lua decizii pe termen lung.

Cum să spui „NU” invitației de a bea alcool?

Spune clar și calm

- „Nu, mulțumesc.”
- „Nu beau.”
- „Nu mă simt ok cu asta.”



Folosește o scuză scurtă

- „Am antrenament mâine.”
- „Sunt cu mașina.”
- „Nu am chef să beau.”
- „Ai mei sunt foarte stricți.”

Alege o alternativă

Ține un suc sau o apă în mână.
De multe ori, presiunea dispare dacă „pari” deja ocupat.

Stai lângă oamenii care te respectă

Prieteni adevărați nu te forțează să faci ceva ce nu vrei.
Dacă cineva insistă, problema nu e la tine.

Pleacă din situație

Dacă presiunea devine prea mare, ai dreptul să pleci.
Siguranța ta este mai importantă decât „a da bine”.

Ai încredere în decizia ta sănătoasă

Nu trebuie să faci ce fac alții ca să fii acceptat.

Alegerea ta contează!

