



## POBAVME SE O ALKOHOLU

**FÓRUM** ZODPOVĚDNÍ  
**PSR** VÝROBCI  
LIHOVIN

### STATISTIKY

- » Svou první sklenici piva si **VE TŘINÁCTI LETECH** dalo 66,6 % Čechů a 62,1 % si ve třinácti dalo svou první sklenici vína (ESPAD)\*.
- » **80 % STUDENTŮ** pije tak, že se minimálně jednou do svých šestnáctých narozenin opije (ESPAD).
- » Alespoň jednou týdně **PIJE ALKOHOL** 16 % **TŘINÁCTILETÝCH** chlapců a 9 % stejně starých dívek (ESPAD).
- » 7 % mužů a téměř 20 % žen jsou celoživotními abstinenty.

### DOPORUČENÍ

- » Je důležité, **ABY DĚTI ZNALY** správné informace a fakta, popřípadě věděly, kde se dozví více ([www.pobavmeseoalkoholu.cz](http://www.pobavmeseoalkoholu.cz), [www.pijsrozumem.cz](http://www.pijsrozumem.cz), [www.forum-psr.cz](http://www.forum-psr.cz)).
- » **VYVARUJTE SE** poučování a zastrašování. Za všech okolností funguje lépe promluvit si s dítětem a probrat všechna **PRO A PROTI**.
- » **DŮVĚRA** mezi rodiči a dětmi je významným činitelem, který ovlivňuje správná budoucí rozhodnutí.

### PŘÍSTUPY

- » Čím dříve začnete s dětmi mluvit o nežádoucích účincích alkoholu na organismus a myšlení, tím menší budou rizika spojená s předčasnou a neuváženou konzumací alkoholu.
- » Dítě potřebuje určitou míru svobody, ale i ta by měla mít své mantinely. Ujistěte se, že děti chápou, co je a není přijatelné. Pamatujte, že **JSTE PRO DĚTI VZOREM**.

### PORAĎTE SVÉMU DÍTĚTI, JAK OMEZIT RIZIKA PITÍ ALKOHOLU:

1. Nepodléhej tlaku vrstevníků, rozhoduj se sám za sebe.
2. Ujisti se, že se dostaneš v pořádku domů. Měj u sebe číslo na taxi.
3. Pokud alkohol přece jen ochutnáš, dodržuj následující:
  - a) Nepij více než jednoho panáka/pivo/sklenku vína.
  - b) Vždy současně vypij větší množství vody nebo nealka.
  - c) Nikdy nemíchej alkohol s energetickými nápoji.

DALŠÍ INFORMACE HLEDEJTE NA [www.pobavmeseoalkoholu.cz](http://www.pobavmeseoalkoholu.cz)

\* ESPAD European School Survey Project on Alcohol and other Drugs (Evropská školní studie o alkoholu a jiných drogách). Je to největší celoevropská studie, zaměřená na zjištění rozsahu užívání legálních i nelegálních návykových látek u nezletilých. Projekt je realizován každé 4 roky od roku 1995. V roce 2011 se do této studie zapojilo 36 evropských zemí.