

# Wspaniała Mei i przyjaciele





Trzynastoletnia Mei i jej przyjaciele Yasmin, Addo i Pablo, przeżywają wzloty i upadki w pierwszym roku swojego życia w roli „nastolatków”.

Nazywana przez babcię „Wspaniałą Mei”,

Mei nie zawsze czuje się wspaniale.

Żyjąc w świecie pełnym zmian, Mei i jej przyjaciele muszą nauczyć się, jak radzić sobie z emocjami, nawiązywać relacje, pokonywać wyzwania i dokonywać dobrych wyborów.

Dołącz do Mei w podróży, podczas której odkrywa ona swoje własne możliwości i uświadamia sobie, jaka naprawdę jest wspaniała!



1.1. Osobno w domu



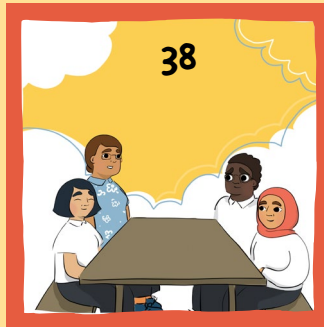
1.2. Powrót do szkoły



1.3. To, co czuję



2.1. Mei stresuje się pracą domową



2.2. Zmartwienie Addo



3.1. Jasmin rozwiązuje problemy



3.2. W czym problem, Addo?



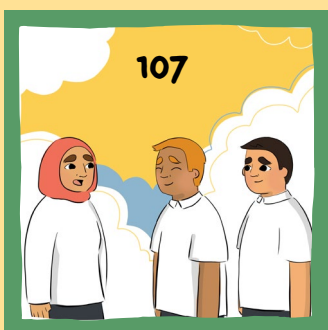
4. Mam coś do powiedzenia



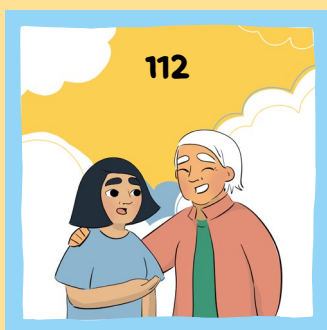
5.1. Wycieczka klasowa



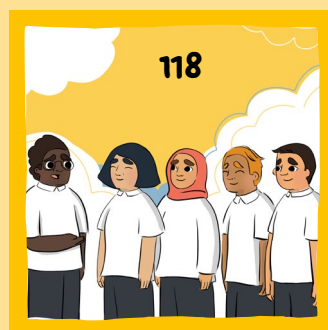
5.2. Dahn dokonuje ryzykownych wyborów



6.1. Czy ty mnie słuchasz?



6.2. Mei dogaduje się z mamą



6.3. Wspieramy się nawzajem

5.1

# Wycieczka klasowa



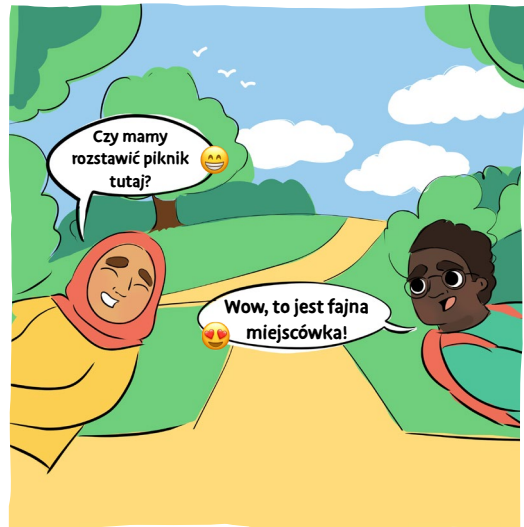
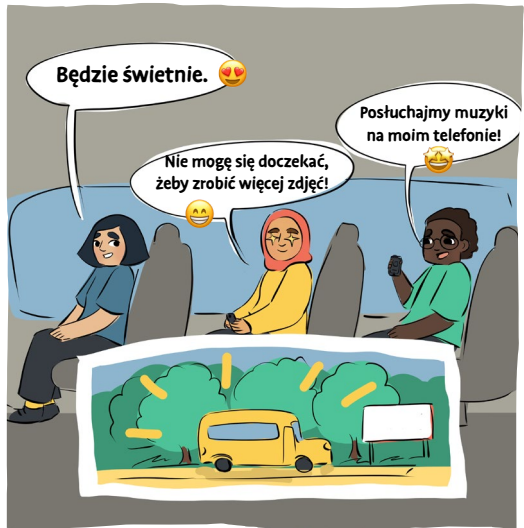










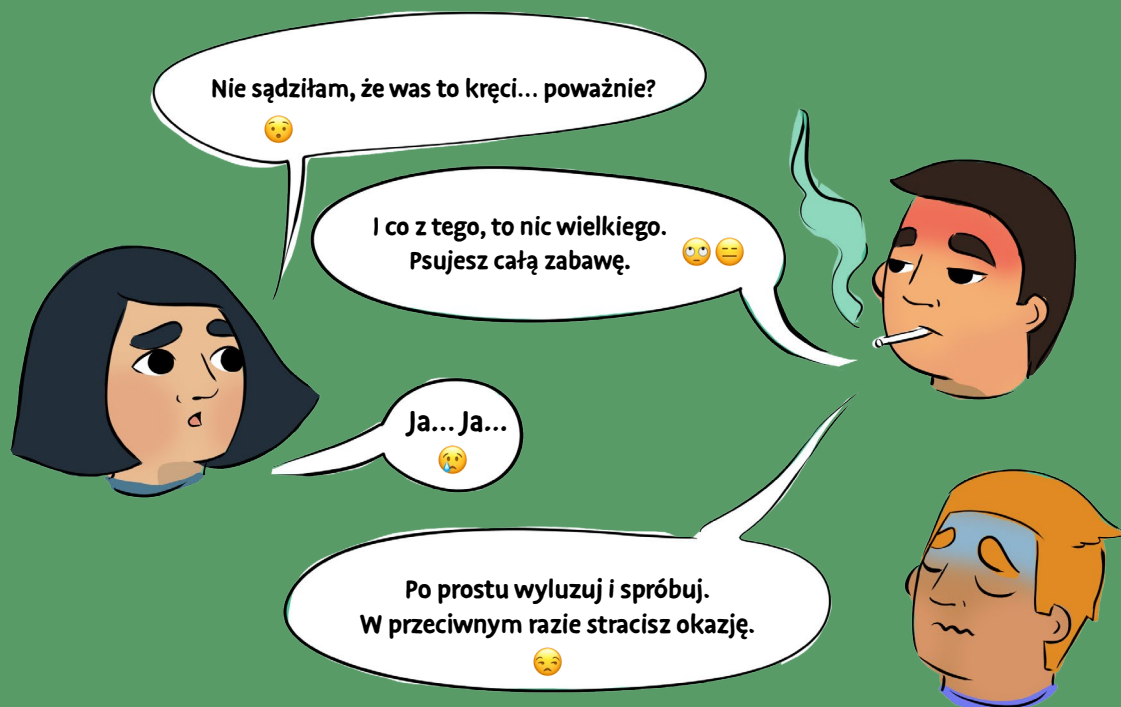


















5.2

# Dahn dokonuje ryzykownych wyborów





Hej, Mei, twój tata mówił,  
że pojechałaś na jakąś wycieczkę  
klasową – co robiłaś? 😊

Oj, Karina!!! Mam ci tyle do opowiedzenia  
o wycieczce. Wiem, że zawsze mogę z tobą  
porozmawiać o tych sprawach. 😊

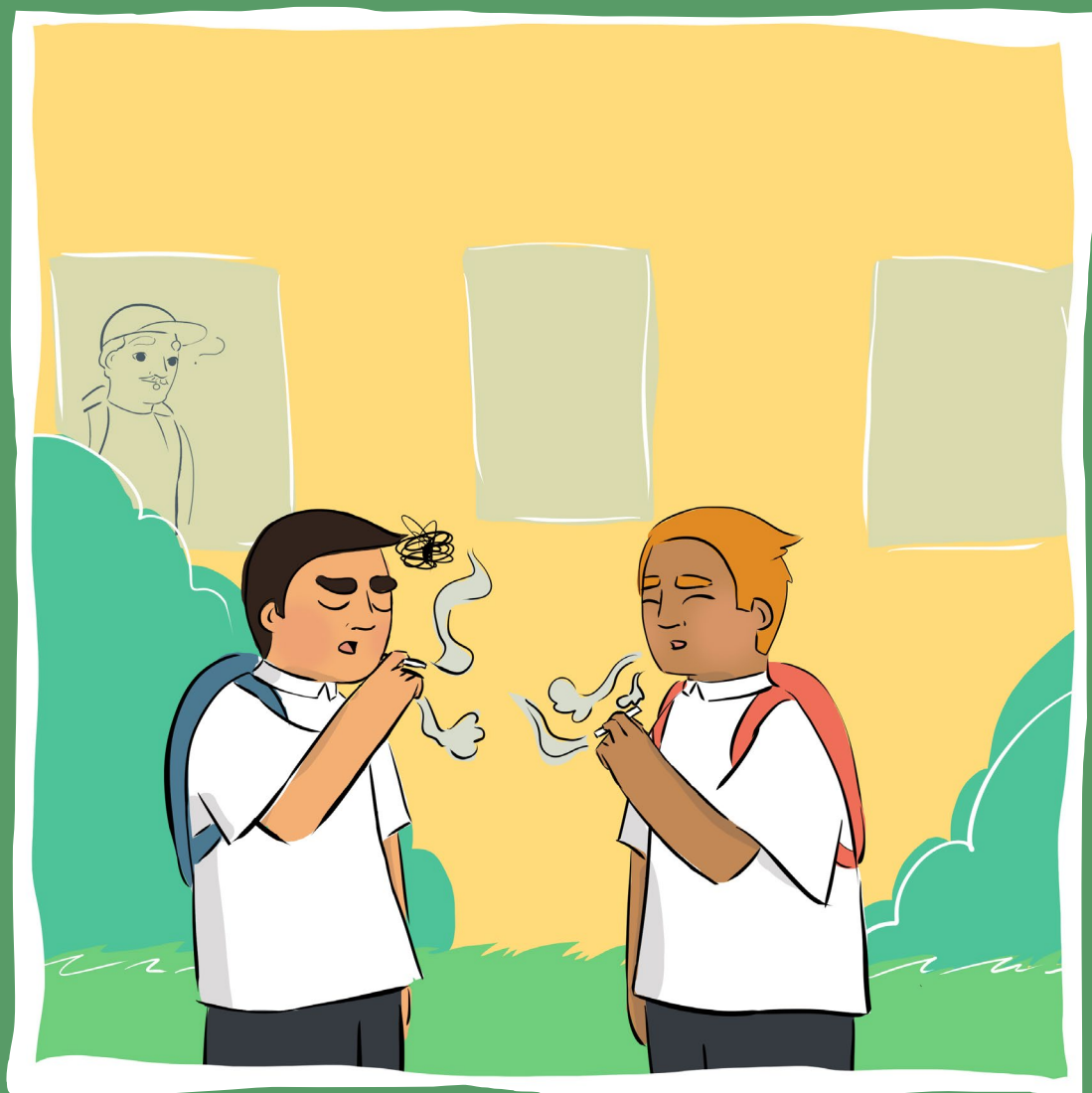


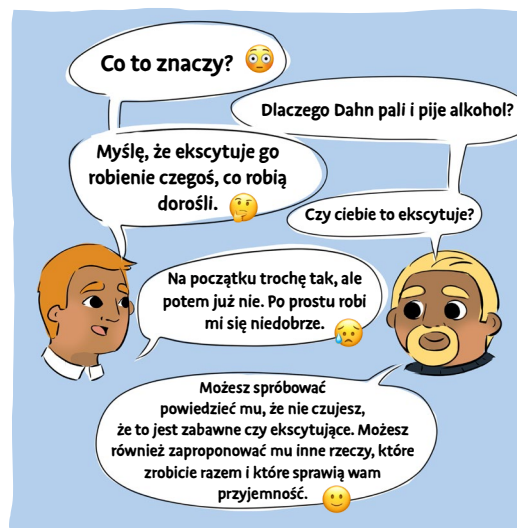
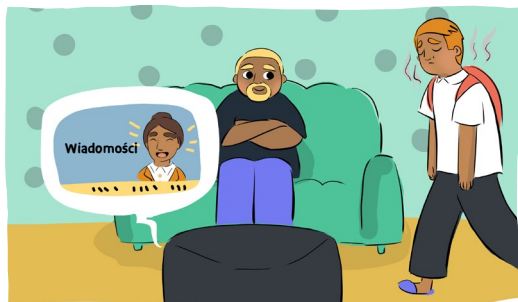














Następnego ranka w szkole

Chodźmy szybko zapalić przed szkołą. 😞

Palenie sprawia, że jest mi niedobrze. Nie jest to też dla nas zdrowe. Nie zamierzam już więcej palić ani pić alkoholu. Mam nadzieję, że może też pójdziesz moim śladem. 😊

Trochę się boję Ci to powiedzieć, ale zauważyłem, że nie oddajesz zadań domowych, unikasz spędzania czasu z przyjaciółmi i opuszczasz treningi. Kiedyś kochałeś piłkę nożną i byłeś najszybszy w drużynie... 😞

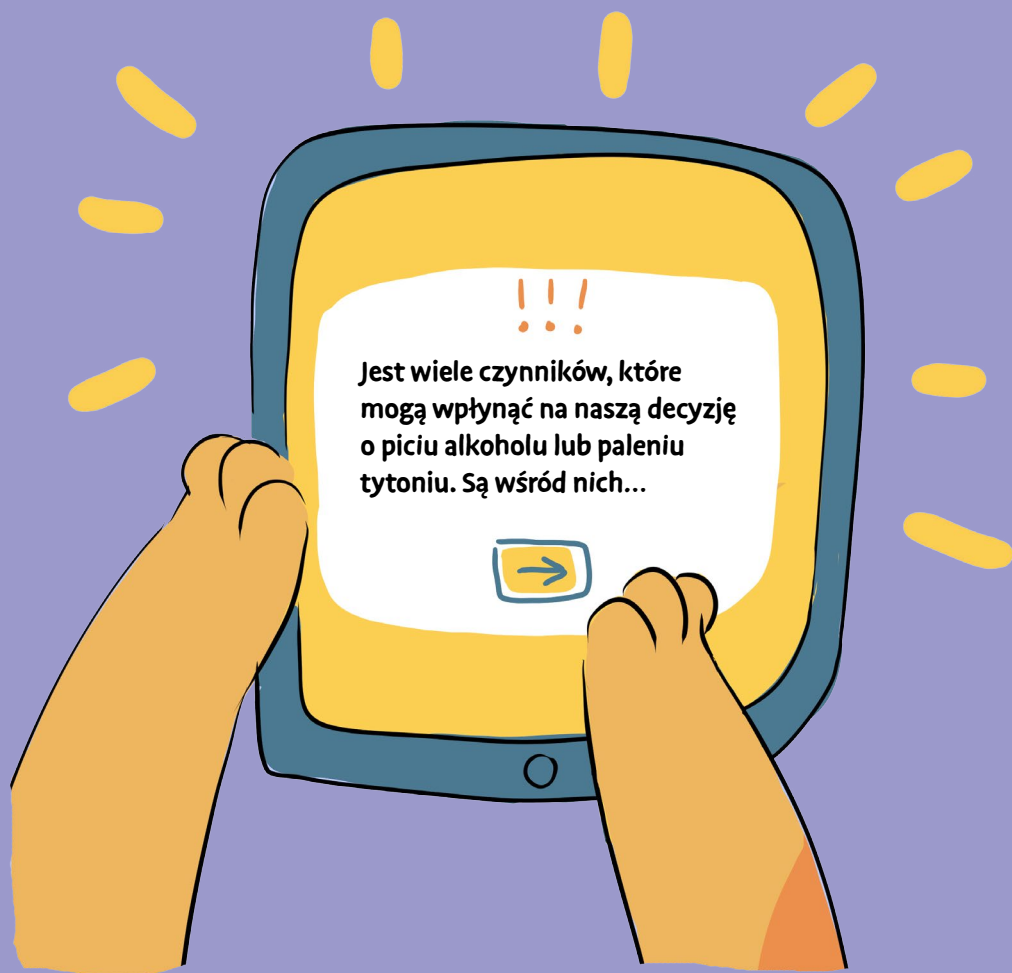
Dahn, tak miło cię dziś widzieć w szkole na czas. Porozmawiajmy chwilę... 😊







Dwa miesiące później







- Treści publikowane przez influencerów i celebrytów w mediach



- Reklamy, które sprawiają, że alkohol i tytoń wydają się fajne



- Dorośli, którzy piją i palą przy nas



Poczucie zestresowania, smutku, zmartwienia i używanie alkoholu lub papierosów, aby pomóc sobie z tym poradzić...



Jednak substancje takie jak kofeina, tytoń, alkohol, marihuana i inne narkotyki są szkodliwe dla naszych ciał i mózgow! Zakłócają one naszą zdolność wykonywania podstawowych czynności, takich jak widzenie, słyszenie, mówienie, chodzenie, kontrolowanie emocji i podejmowanie decyzji.




**Czy wiesz, że ludzki mózg rozwija się do 25. roku życia!? Dlatego używanie alkoholu jest szczególnie szkodliwe dla młodych ludzi, ponieważ zaburza rozwój naszego mózgu.**



**Bycie nastolatkiem jest już wystarczająco trudne!  
Warto znaleźć przyjaciela, który ma podobne poglądy na temat używania takich substancji. –  
Wsparcie takiej osoby może wiele zmienić!**



A yellow sticky note is centered on a white background. The background is decorated with simple line drawings of a cat's ears at the top, four paws (two on the left, two on the right) around the note, and a speech bubble on the right side. The sticky note has a slightly irregular, torn edge.

**Pamiętaj: jeśli potrzebujesz pomocy  
lub masz jakiegokolwiek pytania,  
porozmawiaj z zaufaną osobą dorosłą,  
nauczycielem lub członkiem rodziny.**

**Pozdrowienia, Mei xx i Lulu**



dla każdego dziecka