

TEEN OUTSIDE THE BOX



TEEN OUTSIDE THE BOX

Il-jeddijiet kollha miżmuma.

Dan il-ktieb ma jistax jiġi riprodott jew użat bl-ebda mod mekkaniku, elettroniku jew diġitali. Dan jinkludi fotokopjar, rekordjar, taping, distribuzzjoni fuq il-web jew tibdil fil-produzzjoni teknika tiegħu mingħajr l-awtorità bil-miktub mingħand il-pubblikatur: il-Fondazzjoni għas-Servizzi ta' Ғarsien Soċjali.

Dan il-ktieb sar b'inizjattiva mill-Uffiċjali Preventivi tal-Aġenzija Sedqa li tagħmel parti mill-Fondazzjoni għas-Servizzi ta' Ғarsien Soċjali.

Ippubblikat għall-ewwel darba fl-2020, 2022

Stampat mill-istamperija tal-Gvern ta' Malta.
A 29,
Qasam Industrijali,
Marsa, MRS 3000,
Malta.

Copyright: Fondazzjoni għas-Servizzi ta' Ғarsien Soċjali

ISBN: 978-9918-9539-1-2 (It-tieni edizzjoni) (pbk.)

Skeċċjat minn Amy Taylor, iddisinjat b'mod elettroniku minn Claire Mangion Designs.

QABEL NIBDEW

Agħti rata lilek innifsek!

Skala (1-10)

1. Jien nemmen fija nnifsi _____
2. Inhossni kburi b'dak li rnexxieli nwettaq f'ħajti _____
3. Naf naccetta l-kritika _____
4. Nirrispetta lili nnifsi _____
5. Inhossni kunfidenti dwar kif nidher _____
6. Jien inhoss li għandi valur _____
7. Konxju/a tal-kwalitajiet pozittivi tieghi _____
8. Niffoka fuq is-successi tieghi u mhux fuq il-fallimenti _____
9. Jien għandi valur daqs haddiehor _____
10. Nippreferi nkun jien milli haddiehor _____

B'kollox kemm tajt rata lilek nnifsek?

PUNTEĠĠI

- 0 - 25 Ahseb fuqek innifsek b'mod iżjed pozittiv!
- 26 - 50 Iffoka l-energija tiegħek biex tkabbar l-istima tiegħek!
- 51 - 75 Ibqa' sejjer kif int. Qiegħed/ Qiegħda fit-triq it-tajba!
- 76 - 100 Hobb lilek innifsek! Ibqa' xerred il-pozittività tiegħek! 😊

Kif thobb lilek innifsek hija mera ta' kif jittrattak haddiehor.

IL-KONTENUT

INFORMAZZJONI
DWARNA

Pagna 4

L-EWWEL
SUGĠETT

KIF NIEHU DECIZJONI
U HILJET BIEX INKAMPA

Pagna 5

IT-TIENI
SUGĠETT

L-UZU GHAQLI
TAT-TEKNOLOGIJA

Pagna 12

IT-TIELET
SUGĠETT

VIZZJI/ DIPENDENZI

Pagna 21

INFITTEX
L-GHAJNUNA

Pagna 37


FIEX JIKKONSISTI X-XOGHOL TAL- AĠENZIJA SEDQA?

L-għan tal-Aġenzija Sedqa huwa li żżid it-tagħlim dwar il-ħsara li tista' tigi kkawżata minn vizzji/ dipendenzi u trawwem ħiliet fil-poplu sabiex tippreveni jew ittawwal iż-żmien fejn wiehed jinkorpora dawn l-istili ta' ħajja. L-Aġenzija Sedqa tipprovdi wkoll sapport lil nies li digà qed jaffaċċjaw problemi relatati ma' vizzji/ dipendenzi u anke tipprovdi sapport lill-familji tagħhom. Dan isehh bl-għan li dawn l-individwi jitgħallmu modi godda kif jistgħu jgħixu ħajja sana u sodisfaċenti.

FIEX JIKKONSISTI L-PROGRAMM TEEN OUTSIDE THE BOX?

Il-kuncett tal-isem ta' dan il-programm jinkoraġġixxi liz-zgħażaġh kollha biex iħossuhom liberi li jesprimu ruħhom bil-mod uniku u individwali tagħhom u li ħadd m'għandu jhoss il-ħtieġa li għandu jinbidel sabiex ikun jista' joqgħod f'kaxxa partikolari. Is-suggetti li se niddiskutu f'dan il-programm se jagħtu ħiliet u informazzjoni liz-zgħażaġh biex jagħmlu għażliet skont min tassew humal.

NOTI



KIF NIEHU DEČIŽJONI

u

HILJET BIEK INKAMPA

Weekly Planner.

MON	TUE	WED	THUR	FRI	SAT	SUN

KULJUM NIEHDU DEĊIŻJONIJIET DIFFERENTI!

UHUD

FAĊLI

OHRAJN

DIFFIĊLI

HUWA NORMALI

LI THOSSOK INĊERT/A JEW KONFUŻ/A, DAN JURI

LI QED TAĦSEB DWAR L-GHAŻLIET TIEGHEK!



L-ewwel pass:

I

Identify the problem
(Identifika x'inhi l-problema)



It-tieni pass:

C

Create alternatives
(Ohloq alternattivi)



ICED ICED BABY

?
Konsegwenzi
?
? Riskji



It-tielet pass:

E

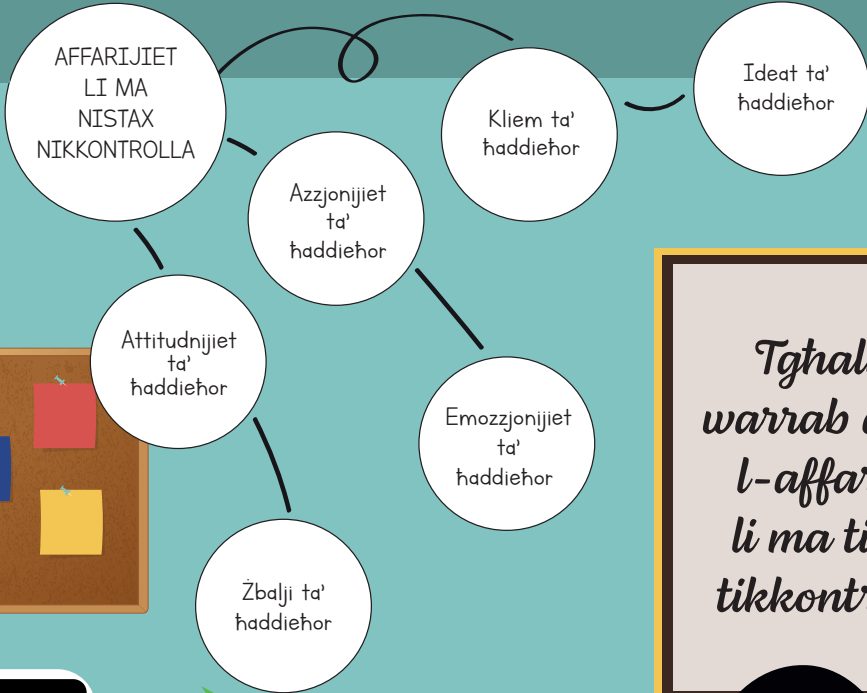
Evaluate alternatives
(Evalwa l-alternattivi)

Ir-raba' pass:

D

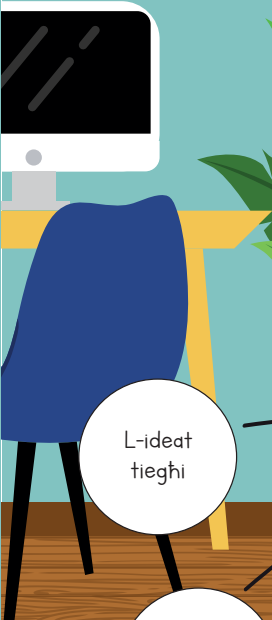
Decide on the best solution
(Idddeciedi x'inhi l-aħjar soluzzjoni)





Tghallem warrab dawk l-affarijiet li ma tistax tikkontrolla!

Iffoka fuq dawk l-affarijiet li tista' tikkontrolla!



L-ideat tiegħi

L-azzjonijiet tiegħi

L-emozzjonijiet tiegħi

L-isforzi tiegħi

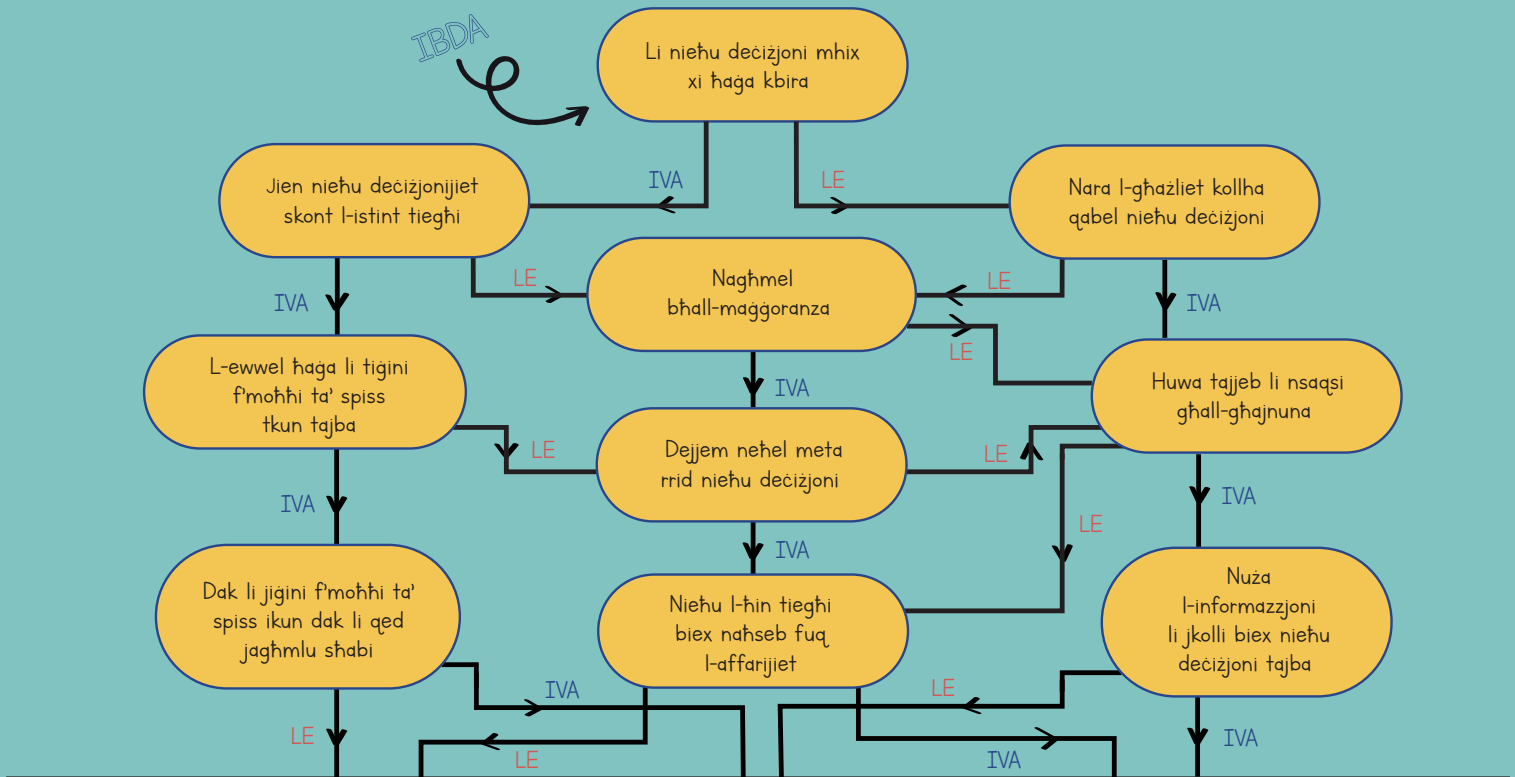
Kliemi

L-iżbalji tiegħi

L-imgiba tiegħi

INTI KIF TIEHU DECIŻJONI KBIRA?

IBDA



GħANDEK TENDENZA LI TKUN
IMPULSIV/A

Hafna drabi tiddeciedi minghajr ma tiehu l-hin biex tahseb. Timxi hafna skont l-istint tiegħek. Din tista' tahdem tajjeb f'certi sitwazzjonijiet imma oqgħod attent/a! Li tkun impulsiv/a jista' jzid il-probabbiltà li tizbalja.



GħANDEK TENDENZA LI TKUN
PASSIV/A

Thobb toqgħod fuq dak li jgħid u jagħmel haddiehor jew tippreferi li ma tagħmel l-ebda tip ta' decizjoni. Meta tagħmel hekk tkun qed tiffle il-kontroll tas-sitwazzjoni. Hemm probabbiltà li tispicča b'xi konsegwenza li ma tridix!



GħANDEK TENDENZA LI TKUN
RIFLESSIV/A

Thobb tahseb fuq għażliet differenti qabel tiehu decizjoni. Tiehu gost taqra u żzomm lilek innifsek aggronat/a kemm jista' jkun, għalhekk hemm iżjed cans li tagħmel l-aħjar għażla għalik. Kompli saħħah din il-hila!



Nota: Xi kultant kulhadd jista' jispicča juża t-tliet metodi biex jiehu decizjoni.

Għaliex ma tipprovax
tuża xi ħila biex
tkampa?

Xi tffisser ħila biex
tkampa?

Ħila biex
tkampa tffisser
mod kif persuna tista'
taffaccja sitwazzjonijiet
stressanti, tbiddel
il-burdata jew
issolvi xi problema.

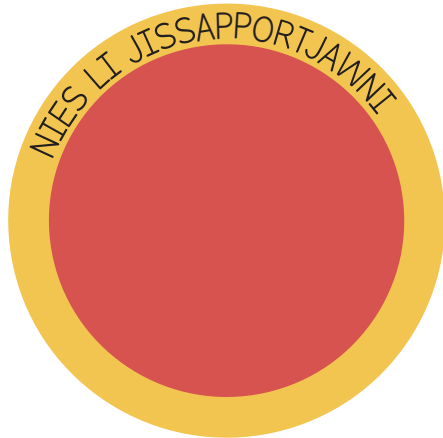
Waw! Grazzi.
Žgur se nipprova
waħda!

LISTA TA' ĦILJET BIEX TKAMPA

Agħzel waħda minn dawn:

1. Tipprattika xi sport
2. Taqra ktieb
3. Tara film/ serje
4. Tikteb go djarju
5. Issajjar xi haġa
6. Tmur mixja
7. Tilgħab logħba
8. Toqgħod titfissed mal-pet
9. _____
10. _____

X' JGħINNI NKAMPA?



L-AħJAR MOD
BIEX NIKKALMA

L-aqwa 3
ħiliet biex
inkampa

1.

2.

3.

L-AKTAR PERSUNA
LI TISMAGħNI

AFFARIJJIET
LI
JNISLULI

TBISSIMA

XI HAĠA LI NISTA'
NAGħMEL/ NOħLOQ/ NILĠħAB...



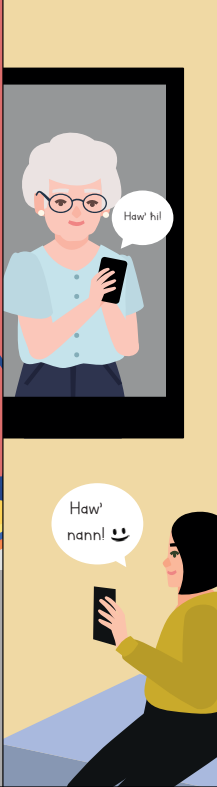


L-AħJAR MOD
KIF NIMMOTIVA RUħI

XI HAĠA
POŻITTIVA
LI NISTA' NGħID
LILI NNIFSI...

..META L-HAJJA TKUN DIFFIĠLI

UŽU GHAQLI
tat-
TEKNOLOGIJA

Djarju

IT-TNEJN	IT-TLIETA	L-ERBGHA	IL-ĦAMIS	IL-ĠINGHA	IS-SIBT
					<p>YouTube</p> <p>Ħin liberu</p> <p>Playstation</p> <p>Iltaqa' mal-ħbieb</p>
Eżerċizzju	Riċerka u homework	Telefonata man-nanna	Isma' l-mużika u rrilassa	Fittex xi riċetti online u sajjar	<p>IL-ĦADD</p> <p>Ipprepara għall-iskola</p> <p>Ħin liberu</p> <p>Strieħ</p> <p>Žur il-kugini</p> <p>Ippraktika l-passatempi tiegħek</p>



Int qed taghti kas
ghal dak li
qed nghidlek?!?!?



Hej! Ghalix
mhux se tigi
maghna? I-hin kollu
fuq il-mobile!!! @

ŻOMM LILEK INNIFSEK **KONNESS**



MA' NIES OĦRAJN
U MHUX BISS

MAL-
WI-FI



Żomm bilanċ f'haġtek



Użu **EĠĠESSIV** tat-**TEKNOLOĠIJA**

Meta persuna ma tkunx tista' tiffunzjona b'mod normali mingħajr l-użu tat-teknoloġija. Dan jista' jwassal għall-

PROBLEMI fiżiċi

tgħarraġ l-għajnejn
uġiġ fid-dahar

PROBLEMI psikoloġiċi

problemi bl-irqad
tendenzi kżiena tal-ikel

PROBLEMI mentali

ansjetà
dipressjoni

QERQ O

Kwalunkwe sitwazzjoni fejn persu

SCAM

Din tirreferi għall-frodi fuq l-internet. Hija skema qarrieqa użata biex tqarraq lil xi hadd minn xi haġa, speċjalment flus

REKLAMAR QARRIEQI

Huwa l-użu ta' informazzjoni falza jew qarrieqa biex tirreklama prodotti lill-konsumaturi

PHISHING

Dan jirreferi għal meta individwi jakkwistaw informazzjoni sensittiva bħal: usernames, passwords u credit cards ta' persuni oħra, billi jidentifikaw ruħhom bħala entitajiet affidabbli biex iqarrqu b' dak li jkun



ONLINE

na tipprowa tqarraġ b'mezzi online



CATFISHING

Din tigi meta individwu johlq profil falz fuq sit tal-midja soċjali sabiex jaqbad ma' vittma specifika

ONLINE GROOMING

Huwa meta xi hadd adult juza l-internet biex iqarraġ, jisforza jew jagħmel pressjoni fuq żagħżuġh/a f'attivitajiet sesswali

SEXTORTION

Huwa forma ta' rikatt fejn wiehed jhedded li se jesponi ritratti intimi tiegħek online sakemm inti ma tthomx dak li qed jistaqsu għalih, li hafna drabi jkunu flus

CYBERBULLYING

Dan huwa forma ta' bullying li jsir b'mezzi elettronici u jista' jiehu forom differenti bhal:

- Messaggi insolenti, emails, videos u ritratti
- Tixrid ta' qlajjiet
- Imitazzjoni ta' persuna
- Eskluzjoni ta' persuna/i

TROLLING

Meta thalli messagg jew kumment insolenti biex iddejjaq lil xi hadd jew tipprovoka rispons emozzjonali.



Ftakar!

DEJJEM UŻA T-TEKNOLOĠIJA B'MOD

SMART

S

AFE

(Sikur)

Qatt taghti informazzjoni personali lill-persuni li ma tafdx online

M

EETING

(Tiltaqa')

Li tiltaqa' ma' xi hadd li kont f'kontatt mieghu online biss jista' jkun perikoluż

A

CCEPTING

(Taċċetta)

Li taċċetta emails u messagġi minn persuni li ma tafx jista' jkun perikoluż

R

ELIABLE

(Affidabbli)

Nies li tiltaqa' magħhom online jistgħu jigdbu dwar l-identita' tagħhom u l-informazzjoni misjuba online mhux dejjem tkun vera

T

ELL

(Tkellem)

Dejjem tkellem ma' persuna li tafda bħal għalliem, genitur jew persuna sinifikanti jekk xi hadd jew xi haġa ggiegħlek tħossok skomdu/a



FITTEX IL-KLIEM

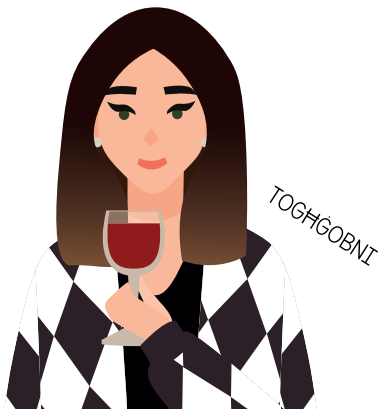
A	F	M	J	K	G	O	R	G	R	O	X	C	T	B	H	C	H	I
S	C	A	N	X	Y	R	B	T	E	X	H	A	R	E	W	Y	L	O
B	A	L	A	N	C	E	O	Z	L	A	N	S	O	L	A	B	A	L
M	A	F	R	O	L	E	S	O	I	N	T	G	L	C	T	E	L	U
P	O	R	T	B	C	S	D	U	M	V	A	L	L	K	J	R	O	T
W	O	A	F	M	Z	M	C	Q	J	I	F	Y	I	W	X	B	Z	D
R	P	P	M	L	K	A	V	A	S	C	N	P	I	D	Y	U	R	U
T	J	E	U	G	I	R	F	O	M	J	C	G	N	X	D	L	Q	T
U	H	F	R	P	E	T	O	P	A	Y	O	J	G	B	Z	L	D	W
F	A	L	S	E	A	D	V	E	R	T	I	S	I	N	G	Y	R	O
Q	V	B	R	V	P	Q	F	C	S	E	X	T	O	R	T	I	O	N
D	C	A	S	N	C	A	S	V	I	D	E	Y	N	G	A	N	B	U
I	N	G	J	C	G	N	I	H	S	I	H	P	R	J	B	G	C	V
O	R	D	A	T	I	V	C	A	T	V	I	X	H	A	M	W	S	T
G	N	I	H	S	I	F	T	A	C	M	C	S	A	T	R	O	L	I

LISTA TA' KLIEM

- | | | | | | | | |
|---------------|--------------------------|------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|-------------|--------------------------|
| 1. Sextortion | <input type="checkbox"/> | 4. Trolling | <input type="checkbox"/> | 7. Catfishing | <input type="checkbox"/> | 10. Balance | <input type="checkbox"/> |
| 2. Phishing | <input type="checkbox"/> | 5. Cyberbullying | <input type="checkbox"/> | 8. False Advertising | <input type="checkbox"/> | 11. Frape | <input type="checkbox"/> |
| 3. Scam | <input type="checkbox"/> | 6. Grooming | <input type="checkbox"/> | 9. Popup | <input type="checkbox"/> | 12. Smart | <input type="checkbox"/> |

X'inhu VIZZJU / DIPENDENZA?

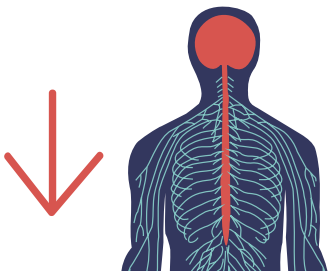
Il-kelma vizzju/ dipendenza tirreferi għal meta persuna tiehu sustanza jew tinvolti ruħha f'attività li għalkemm tikkawżalha ħafna ħsara tkompli tagħmilha għax tipprovdilha sens ta' pjaċir. Indikazzjoni ċara li persuna jista' jkun għandha problema ta' vizzju/ dipendenza hija meta l-persuna ssibha diffiċli biex tiffunzjona b'mod normali fil-ħajja ta' kuljum mingħajr l-użu ta' sustanza partikolari u/ jew attività'.



IL-KLASSIFIKAZZJONI TAD-DROGI

DIPRESSANTI

Dawn inaqqsu l-funzjoni tas-sistema nervuza tal-gisem

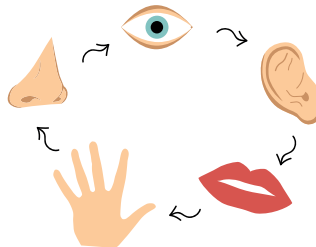


Eżempji

1. Alkoħol
2. Eroina
3. Methadone

ALLUĊINOĠENI

Dawn huma klassifikati bħala drogi li jbiddu s-sensi, l-emozzjonijiet u l-perspettiva tal-individwu

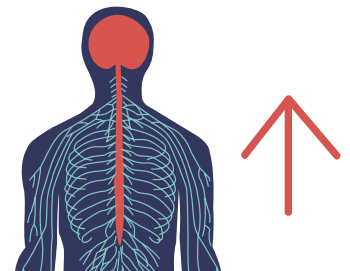


Eżempji

1. LSD
2. Magic mushrooms
3. Ketamina (Trankwillant taż-żwiemel)

STIMULANTI

Dawn jgħagglu l-funzjoni tas-sistema nervuza tal-gisem u jagħmlu l-persuna iżjed alert



Eżempji

1. Nikotina
2. Kaffeina
3. Kokaina

Ċerti sustanzi jistgħu jiġu klassifikati taħt iżjed minn kategorija waħda, eżempju:

1. Mediċina preskritta
2. Cannabis

ATTENZJONI

It-taħlit ta' alkoħol u energy drinks jista' jkun perikoluż minhabba li żewġ sustanzi opposti qed jithalltu fil-gisem!

ENERGY DRINKS

Huma xarbiet mingħajr alkoħol li fihom sustanzi bħal:

KAFFEINA,
ZOKKOR,
TAURINE,
U GUARANA

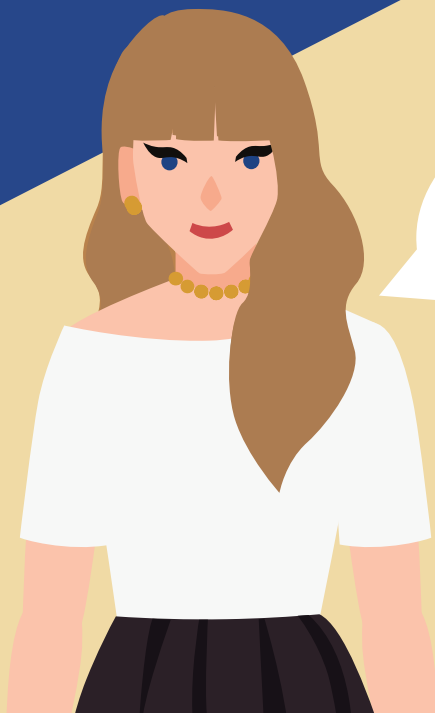


GĦALIEX PERSUNA TIEĦU D-DROGI



"Jien kont vittma ta' bullying għal hafna snin. Li tkellimt ma' xi hadd fuq dan ghenni hafna!"

BEN 15



"Sħabi kienu jpejpu u ddecidejt li nibda npejjep jien ukoll halli nħossni parti mill-grupp..."

eventwalment tghallimt
nghid le."

MIA 18



“Vera kont nisthi u kont inhosni kunfidenti biss meta niehu l-kokaina.”

KATIA 25

“Kelli vizzju nisker fil-weekend sabiex ninsa l-problemi u l-istress...”

issa sibt modi ahjar ta' kif inkampa.”

JAKE 20



“Bdejt inpejjep il-kannabis ghax hsibt li mhi xejn ta' barra minn hawn, imma issa rrealizzajt li qed inpejjep ta' spiss u qed infittex l-ghajnuna biex nieqaf.”






RUTH 16



IS-SUSTANZI U L-

TIP TA' SUSTANZA	EFFETT	IMGIBA
<p>1. Alkohol</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Nuqqas ta' kontroll u koncentrazzjoni - Tirremetti u thossok imdardar - Titkellem minghajr sens - Jaffettwa l-fwied 	<ul style="list-style-type: none"> - Il-persuna ssir iżjed impulsiva - Taffettwa kif tieġu deċizzjoni - Aggressivita' - Imġiba irresponsabbli u riskjuża
<p>2. Sigaretti</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Puplesija - Kancers diversi fosthom tal-pulmun - Mard tal-qalb - Dijabete 	<ul style="list-style-type: none"> - Żieda ta' ansjetà u tensjoni - Lebleiba u withdrawal symptoms - Żieda fil-piż u irritabilita' meta l-persuna tipprova tieqaf
<p>3. Cannabis</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Ugħigh ta' ras u nixfa fil-halaq/ fl-għajnejn - Telqa u gheja - Tirremetti u thossok imdardar - Tibda tghaggel il-qalb u jizzied l-aptit għall-ikel 	<ul style="list-style-type: none"> - Telf ta' memorja - Nuqqas ta' motivazzjoni u ffukar - Taffettwa l-gudizzji u l-kordinazzjoni tal-gisem - Problemi ta' saħħa mentali
<p>4. Synthetic cannabinoids</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Rata mgħagħla ta' taħbit tal-qalb - Tirremetti - Bidla fil-burdata u l-percezzjoni tal-persuna - Paranoġja u allucinazzjonijiet 	<ul style="list-style-type: none"> - Riskju ta' psikożi/ episodji psikotiċi - Ansjetà estrema u mgħiba vjolenti - Hsibijiet ta' suwiċidju - Bidla fil-burdata
<p>5. Synthetic cathinones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> - Tibda tghaggel il-qalb u toghla l-pessjoni tad-demm - Nixfa - Ugħigh fis-sider u problemi tal-kliewi - Hsara fil-muskoli 	<ul style="list-style-type: none"> - Paranoġja u allucinazzjonijiet - Attakki ta' paniku - Delirju u mgħiba vjolenti - Kunfidenza żejda

EFFETTI TAG#HOM

TIP TA' SUSTANZA	EFFETT	IMĠIBA
6. Ecstasy 	<ul style="list-style-type: none"> - Tibda tghaggel il-qalb - Bidla fit-temperatura tal-gisem - Nuqqas t'aptit għall-ikel - Nuqqas ta' kontroll 	<ul style="list-style-type: none"> - Sens ta' ewforja u ansjetà - Sħana eċċessiva - Kunfidenza żejda - Thossok konfuż/a u bla kontroll
7. LSD 	<ul style="list-style-type: none"> - Jikkawżaw allucinazzjonijiet - Tibda tghaggel il-qalb u zieda fit-temperatura tal-gisem - Perċezzjonijiet foloz ta' kif tara l-kuluri - Tirremetti u tiddardar 	<ul style="list-style-type: none"> - Imgiba stramba u ma nibqgħux naraw l-affarijiet kif vera huma - It-trips jistgħu jkunu ħżiena u jistgħu jdumu għal sigħat twal. - Nuqqas ta' koncentrazzjoni
8. Steroids 	<ul style="list-style-type: none"> - Jaffettwaw l-ormoni u s-sistema endokrinali - Jistgħu jikkawżaw acne severa u problemi fil-gilda - Jaffettwaw is-sistema riproduttiva - Bidla fl-izvilupp tal-gisem 	<ul style="list-style-type: none"> - Iżidu l-istamina u persuna tkun iżjed alert - Delużjonijiet u jaffettwaw kif wieħed jagħmel decizjoni - Irritabilità' u aggressivita' - Paranoja u għira eċċessiva
9. Kokaina / Crack 	<ul style="list-style-type: none"> - Infezzjoni fl-immieħer (Ħsara fis-settum) - Energija eċċessiva - Ħsara fis-snien - Insomnja 	<ul style="list-style-type: none"> - Tibda titkellem hafna - Aggressività u sens ta' ewforja - Irritabilità - Kunfidenza żejda
10. Eroina 	<ul style="list-style-type: none"> - Withdrawals fiziċi - Riskju ta' mard trasmess mill-użu tal-labar - Nuqqas ta' aptit għall-ikel - Nuqqas ta' igjene personali 	<ul style="list-style-type: none"> - Tinqata' minn attivitajiet soċjali - Nuqqas ta' kordinazzjoni fizika - Imgiba perikoluza - Problemi fir-relazzjonijiet u fil-familja

ID-DROGA U L-EFFETTI FUQ IL-ĠISEM



MOHH

Tista' tiġi dipendenti fuq is-sustanzi u dan jista' jikkawza ħsara serja fil-moħħ



QALB

Id-drogi jistgħu jikkawzaw taħbit irregolari fil-qalb, attakki tal-qalb, trombozi, demm magħqud u ħsara ingenerali



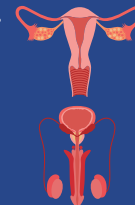
PULMUN

Iit-tipjip jista' jikkawza ħsara fil-pulmun. Dan jista' jwassal għal diffikultajiet fin-nifs, infezzjonijiet fil-pulmun u anke kancer



FWIED

L-abbuż tal-alkoħol jista' jwassal għall-mard fil-fwied, bħal: xaħam fil-fwied, hepatitis tal-alkoħol, ċirrozi u kancer tal-fwied



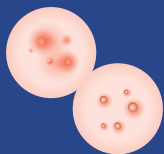
SISTEMA RIPRODUTTIVA

Abbuż minn sustanzi jista' jwassal għal imgiba sesswali riskjuża li tista' twassal għall-infezzjonijiet, zieda fir-riskju ta' infertilità u bidla fiċ-ċiklu menstrwali u disfunzjoni erettile fl-irġiel



ĦALQ

Meta wieħed jabbuża mid-droga u jpejjep jagħmel ħsara lis-snien. Jista' jikkawza wkoll mard fil-ħanek, riħa tinten fil-ħalq u anke jista' jaffettwa t-toġhma



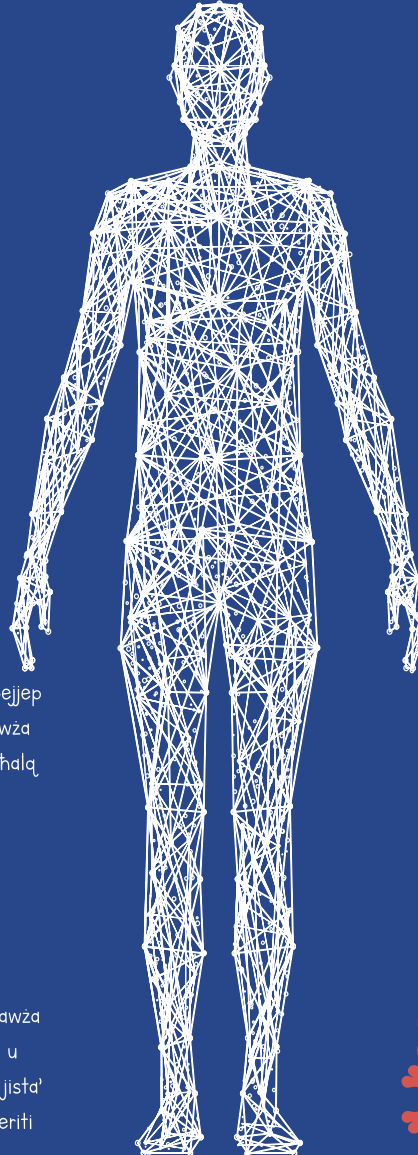
ĠILDA

Abbuż minn sustanzi jista' jikkawza problemi fil-ġilda bħal acne u tikmix qabel iż-żmien. Wieħed jista' jiehū xi infezzjoni u jkollu xi feriti meta juża l-labar



MEWT

Is-sustanzi jagħmlu ħsara permanenti lill-organi li jista' jwassal anke għall-mewt



Nofs pinta birra
jew cider 4%



1 UNIT



Grokk wiehed
ta' spirtu 40%

1 UNIT

UNIT (1) TA' ALKOHOL

Dan huwa l-kejl li wiehed jista' juza biex jikkalkula
l-ammont ta' alkohol li hemm go xarba,
li huwa 10ml jew 8g ta' alkohol pur

UNIT (1) = SIEGHA

biex gisem ta' adult medju jipproċessa l-alkohol

Standard
alkopop 5.5%

1.5 UNITS



Tazza żgħira
tal-inbid 12%



1.5 UNITS

KUN SIKURI!

Min se
jgħidok id-dar?

KONSUM EĊCESSIV TA' XORB ALKOHOLIKU

Dan iseħh meta persuna tikkonsma
hames units jew iżjed tazzi ta' alkohol
f'okkazzjoni waħda

QABBEL IN-NUMRU TA' UNITS

TA' ALKOĦOL MAX-XARBIET ALKOĦOLIĊI

1.5
units

3
units

2
units

9
units

1.5
units

1
unit



Tazza zghira
tal-inbid
(12% alkoħol)



Pinta birra
(4% alkoħol)



Grokk spirtu
(40% alkoħol)



Flixxun inbid
(12% alkoħol)



Alkopop
(5.5% alkoħol)



Cocktail
(3 grokkijiet ta'
spirti differenti)

Twegħbiet:
Tazza zghira tal-inbid - 1.5 units
Flixxun inbid - 9 units
Cocktail - 3 units
Grokk spirtu - 1 unit
Alkopop - 1.5 units
Pinta birra - 2 units

Ipprova sib xarbiet li mhumiex alkoholici



SUMMER CUP MOCKTAIL

Ingredjenti:

- Slajs ta' hjara
- Ftit weraq tal-minta
- Red berries tal-friza
- 120ml luminata



NEW YEAR SUNRISE

Ingredjenti:

- Meraq tal-laring
- Luminata bla zokkor
- Grenadine
- Felli tal-laring biex isservi



IL-LOGHOB TAL-AZZARD

Dan iseħħ meta persuna tittanta xortiha għal flus jew xi ħaġa ta' valur fuq attività fejn hemm incertezza fuq ir-riżultat

Eta' legali
18

Casinos 25 Maltin
18 Barranin



Tilgħab go
ħwienet tal-betting
jew casinos



Arcades
Slot machines
Fruit machines



Lottu
Scratch cards
Sports betting



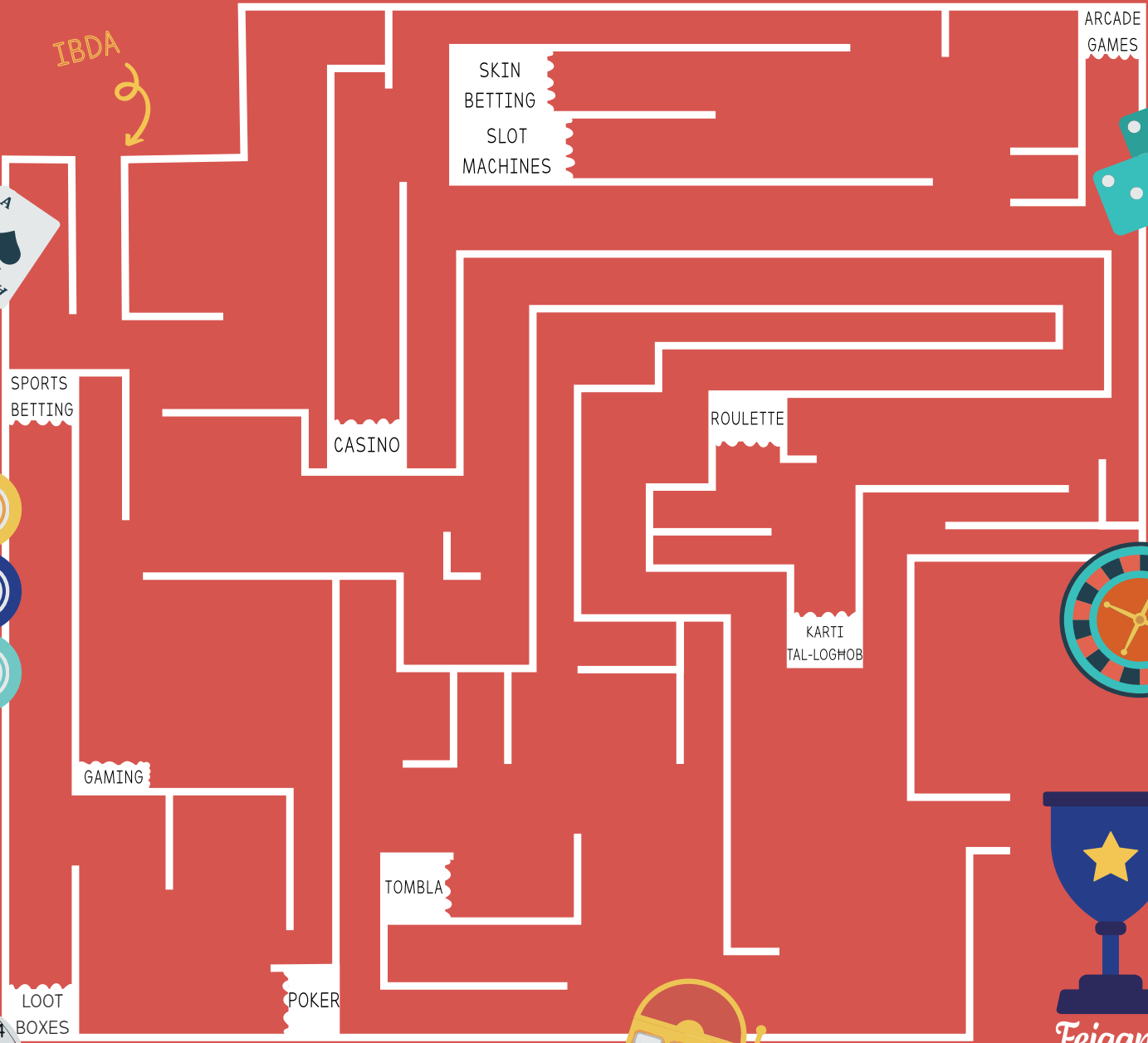
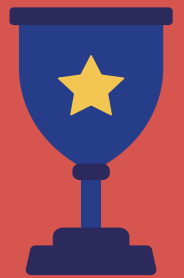
Skin betting
Loot boxes
Tombla





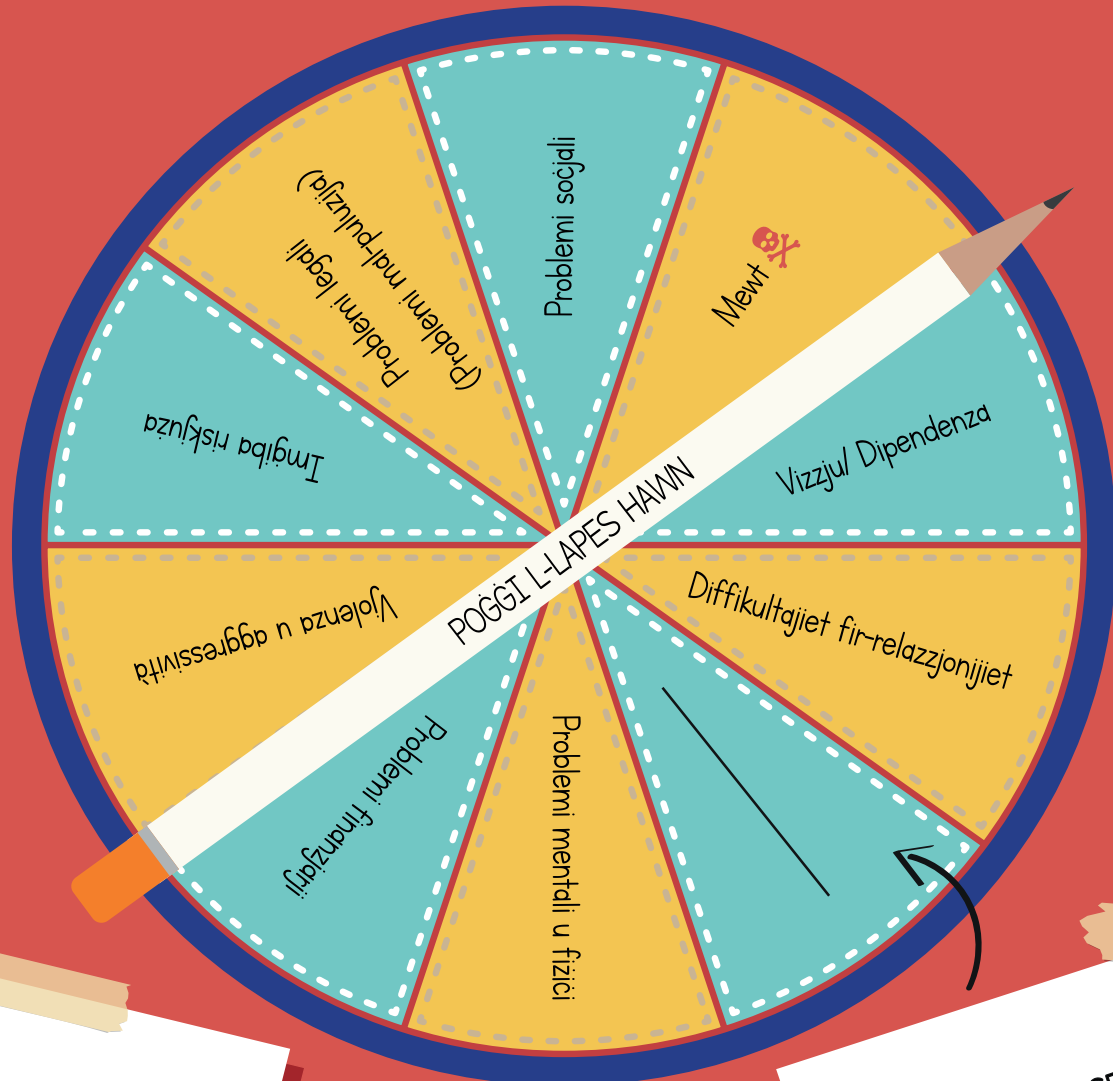
Sib it-triq li twasslek għall-fejqa

IBDA



Fejqa!

ROTA TA' RISKJU



ISTRUZZJONIJIET:

Poġġi l-lapes
fin-nofs tar-rota

AHSEB:

Riskji oħra relatati ma'
abbuż ta' sustanzi

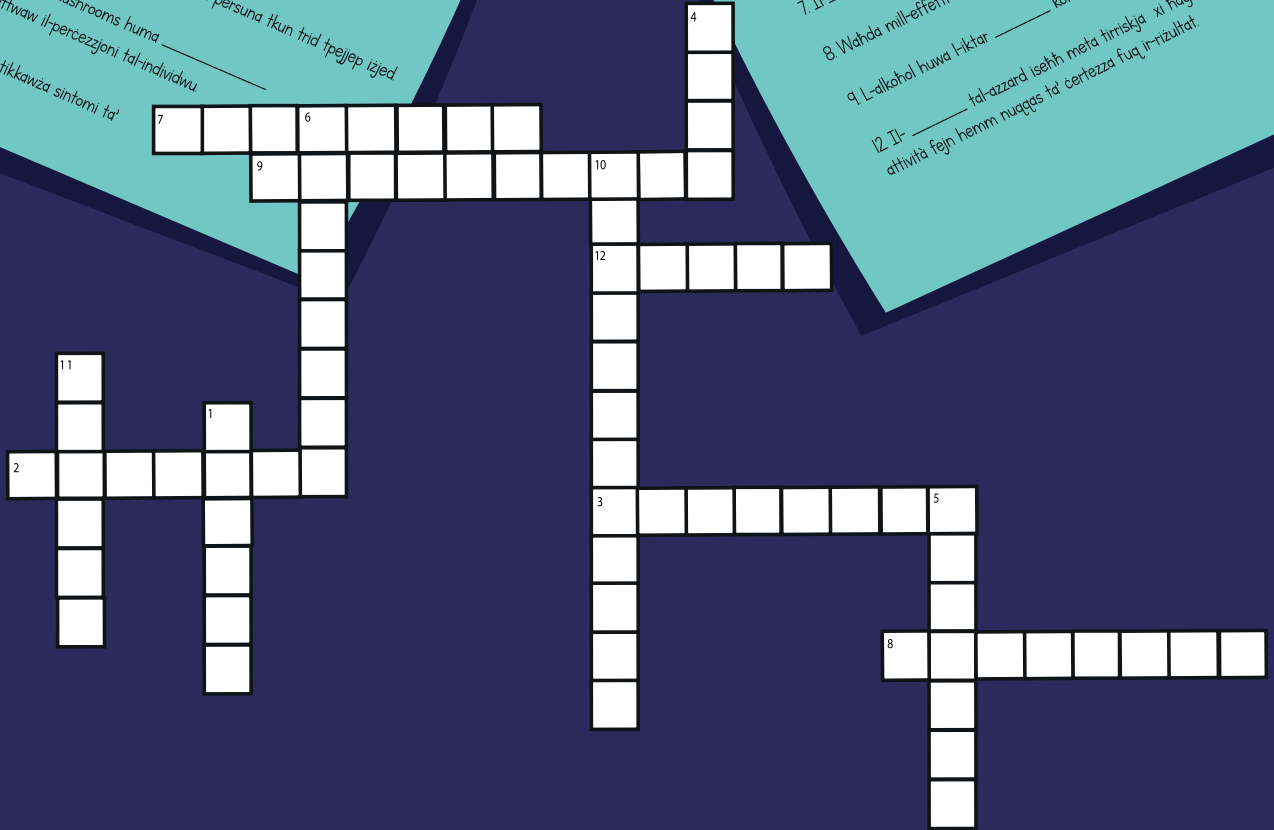
TISLIBA

Vertikali

1. _____ huwa meta ma tkunx tista' tiegaf tagħmel jew tiehu xi haga avolja qed tagħmillek hafna hsara
4. Il-gisem jiehu siegħa biex jipprocessa _____ wiehed ta' alkohol
5. L-_____ tista' tikkawża nixfa għax il-persuna jkollha bzonn tixrob hafna ilma
6. In-_____ hija dik is-sustanza li ggriegħel il-persuna tkun trid tpejjeq iżjed
10. Drogi bħal LSD u Magic Mushrooms huma _____ Dawn is-sustanzi jaffettwaw il-percezzjoni tal-individwu
11. L-_____ hija droga li tikkawża sintomi ta' withdrawal

Orizzontali

2. Il-_____ hija stimulant addictive hafna
3. _____ isseħh meta persuna tiehu iżjed drogi millil jgħleh il-gisem
7. Il-_____ hija waħda mill-iżjed drogi li tiġi uzata b'mod inkreattiv
8. Waħda mill-effetti tal-_____ hija problemi fis-sistema riproduttiva
9. L-alkohol huwa l-ktar _____ komuni
12. Il-_____ tal-azzard iseħh meta timiskja xi haga ta' valur fuq attivita' fejn hemm nuqqas ta' certezza fuq ir-risultat



ANSWERS

1. Vizzju
2. Kokaina
3. Overdose
4. Unit
5. Ecstasy
6. Nikotina
7. Kannabis
8. Steroids
9. Depressant
10. Allucinogeni
11. Eroina
12. Logħob

U

FL-AHHAR FTAKAR LI DEJJEM TISTA' TFITTEX L-GHAJNUNA



25983456

National School Support Services



23885110



SEDQA MALTA



sedqa@gov.mt



179
Supportline
Nazżjonali

kellimni.com

Child Web Alert

Indirizz:
Agenzija Sedqa
3, Braille Street,
Santa Venera,
SVR 1690.

Cyber Crime Unit

BeSmartOnline

Youth Services



Fondazzjoni għal Servizzi ta' Marsten Google
www.għalle

Dan il-programm huwa liċenzjat mill-SCSA taħt l-Att dwar l-Awtorità tal-Istandards tal-Kura Soċjali.



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GĦALL-POLITIKA SOĊJALI
U D-DRITTIJET TAT-TFAL



GVERN TA' MALTA
SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GĦAR-RIFORMI U L-UGWALJANZA

*Jekk għaddej minn sitwazzjoni diffiċli, fittex l-ghajnuna!
Ftakar li l-affarijiet jistgħu jitrangaw.
Ibqa' hares 'il quddiem u mhux lejn il-passat.*

Kollox jaqa' f' postu.



L-Evalwazzjoni tal-Programm Teen Outside the Box

Ghinna sabiex inkunu nistghu nagħmlu dan il-programm aħjar billi timla din il-karta. Uża pinna u mmarka b'dan is-sinjla ✓ għoċ-cirku bl-għazla tiegħek. M'hemm x twegibiet tajbin jew hżiena. Tiktibx ismek fuq din il-karta. Din il-karta se jarawha biss il-Prevention Professionals li jahdmu l-Agenzija Sedqa.

- | | | | | |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------------|
| 1. Il-programm T.O.T.B. għamilni iżjed konxju/a dwar kif għandi nagħmel iżjed decizjonijiet b'mod għaqli. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għall-1 lezzjoni |
| 2. Il-programm T.O.T.B. għenni sabiex niddistingwi bejn hliet tajbin u hżiena li nuża biex inkampa. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għall-1 lezzjoni |
| 3. Il-programm T.O.T.B. għenni biex nifhem kemm hu importanti li nibbilanċja hini tajjeb meta qed nuża t-teknologija. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għat-2 lezzjoni |
| 4. Il-programm T.O.T.B. għamilni iżjed konxju/a ta' kif għandi nżomm lili nnifsi sikur waqt li qed nagħmel użu mill-internet. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għat-2 lezzjoni |
| 5. Il-programm T.O.T.B. għenni biex niddistingwi bejn sustanzi differenti u l-effetti tagħhom. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għat-3 lezzjoni |
| 6. Il-programm T.O.T.B. għenni biex nitgħallem fuq il-hsara li jikkawżaw is-sustanzi lill-mohħ u lill-gisem. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għat-3 lezzjoni |
| 7. Il-programm T.O.T.B. għamilni iżjed konxju/a dwar ir-riskji tal-logħob tal-azzard. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għat-3 lezzjoni |
| 8. Fil-programm T.O.T.B. tghallimt informazzjoni gdida li se tghini ngħix hajja tajba. | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| | Naqbel | Newtrali | Ma naqbilx | M'attendejtx għall-programm |

9. Immarka b' ✓ l-affarijiet li għoġbuk, l-affarijiet li m'għoġbukx u l-affarijiet li m'uzajttx mill-programm Teen Outside the Box.

	Għogobni/ Għogbuni	M'għogobnix/ M'għogbunix	M'uzajttx/ M'uzajtthomx
Il-ktajjeb	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il-logħob interattiv	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Il-presentazzjonijiet	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Hemm affarijiet oħra li għoġbuk mill-programm T.O.T.B.?

Hemm affarijiet oħra li m'għoġbukx mill-programm T.O.T.B.?



WOOHOO !

Issa tghallimt l-informazzjoni kollha meħtieġa biex tispirak taqgħmel għazliet ta' beneficiċju għalik anke jekk il-ħbieb tiegħek ma jaqblux miegħek.

Ftakar! Int dejjem

Teen Outside the Box!

Ikteb il-modi differenti li aċċettajt lilek innifsek u kbirt wara li rċevejt dan il-programm

1. _____

2. _____

3. _____



Fondazzjoni għal Servizzi ta' Farsien Soċjali
Hawn għalik



GVERN TA' MALTA
MINISTERU GHALL-POLITIKA SOĊJALI
U D-DRITTIJET TAT-TFAL



GVERN TA' MALTA
SEGRETARJAT PARLAMENTARI
GHAR-RIFORMI U L-UGWALJANZA