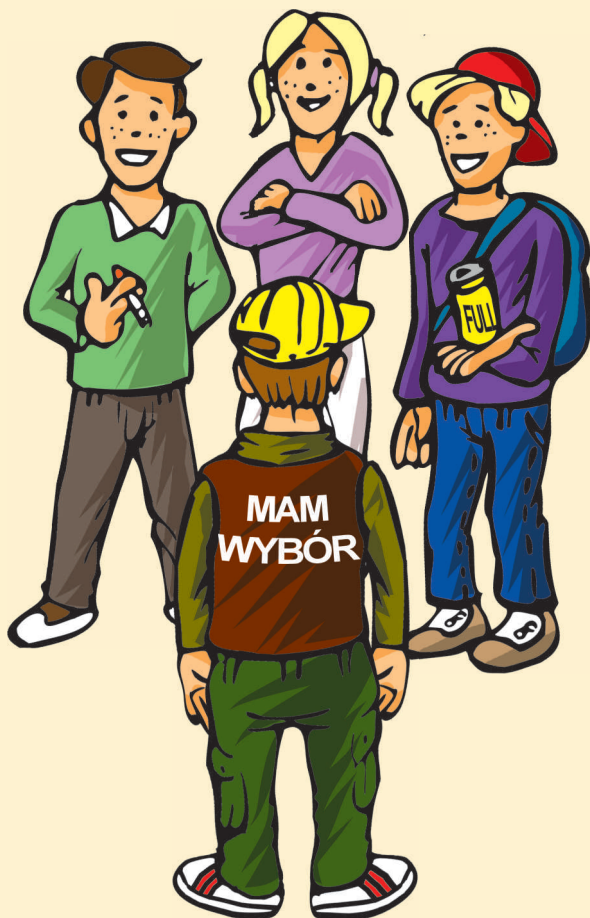


# ***Ubezpieczeni przez rodziców.***

*Bezpieczni od uzależnień*



Materiały dla dzieci  
i młodzieży



*Drogi Czytelniku,*

*wiemy, że chętnie spędzasz czas przed komputerem lub z telefonem w ręku. Internet daje ogromne możliwości i można z niego korzystać w bardzo fajny sposób.*

*Proponujemy Ci lekturę naszego e-booka. Znajdziesz tu krótkie historyjki, scenki i ilustracje.*

*Być może znajdziesz wśród nich takie, które Ci się przydarzyły i zechcesz o nich porozmawiać z rodzicami. Serdecznie Cię do tego zachęcamy. Warto rozmawiać z najbliższymi o wszystkim, co nas niepokoi i stresuje, ale też o tym, co nas rozśmiesza i sprawia radość. Mamy nadzieję, że nasza książeczka dostarczy Tobie i Twoim rodzicom wielu tematów do ciekawych rozmów.*

*Zespół Przyjaznej Profilaktyki*

# Spis treści

- 4 O uzależnieniu od papierosów,  
narkotyków czy alkoholu
- 6 O uzależnieniu od internetu/telefonu
- 8 Emocje to Twoi przyjaciele
- 10 Polisa na bogate życie

## POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA

### Artykuł 3

„Każdy człowiek ma prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa swej osoby”





Każde uzależnienie  
– od papierosów, alkoholu czy  
narkotyków – zabiera ci wolność,  
zdrowie, bezpieczeństwo, a często  
nawet życie.

**CZY WARTO?**

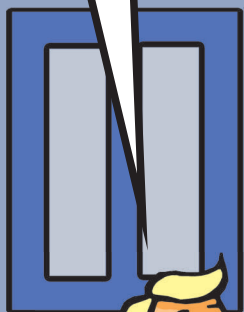
**MASZ WYBÓR.**

**DECYDUJ.**

**TO TWOJE ŻYCIE!**

# SZKOŁA

Spotkamy się w sieci?



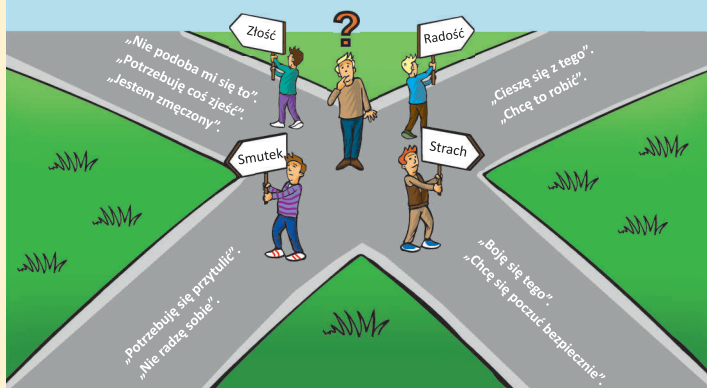
**Drogie Dzieci!**

**Każde z Was potrzebuje ruchu  
na świeżym powietrzu. To  
wtedy Wasze ciała nabierają  
mocy, sprawności i energii.**

**Czas na zabawę!**



**Emocje to Twoi przyjaciele. Wszystkie są nam potrzebne.  
Zobacz, co mówi każda z nich.**



## **Złość**

„Nie podoba mi się to”.

„Potrzebuję coś zjeść”.

„Jestem zmęczony”.

To zupełnie normalne, że czasem się złościś, każdy to robi. Czasem bywa tak, że od razu czujemy wielką złość, a innym razem jest tak, że złość na początku jest mała i szybko zaczyna się rozpalać. Wtedy może zdarzyć się, że złość w Tobie urośnie i będzie zachowywała się jak ogień. Musisz wtedy uważać, żeby nie zrobić krzywdy komuś innemu albo sobie. Co można robić, a czego nie wolno, gdy się złościś?

## **Smutek**

„Potrzebuję się przytulić”.

„Nie radzę sobie”.

Smutek najczęściej odczuwamy, kiedy coś stracimy.

Pomaga nam pogodzić się z tym, co się stało.  
Zastanów się, co Ci najbardziej pomaga w chwilach smutku?

## **Strach**

„Boję się tego”.

„Chcę się poczuć bezpiecznie”.

Kiedy czegoś się boimy, odczuwamy strach. Jest to dla nas informacja, że musimy uciekać albo walczyć.

Często jednak boimy się czegoś, a później okazuje się, że to wcale nie było takie straszne (np. cienia przed zaśnięciem, który rano okazuje się być cieniem lampy). Czasem pomocne jest wzięcie kilku głębokich oddechów albo porozmawianie z kimś o swoim strachu.

Pomyśl, co Tobie pomaga pokonać strach?

## **Radość**

„Cieszę się z tego”.

„Chcę to robić”.

Dzięki radości dowiadujemy się, co jest dla nas dobre, co lubimy robić i co sprawia nam przyjemność.

Czasem jest tak wielka, że zaczynamy krzyczeć z radości.

A co sprawia radość Tobie?

# W co warto inwestować we współczesnym świecie?

## INWESTYCJE W DOBRE ŻYCIE



Wiara we własne  
możliwości

Wsparcie najbliższych

Wdzięczność

Szczęście człowieka nie jest uzależnione od pieniędzy. Prawdziwe bogactwo kryje się w Tobie. Pamiętaj o swoich mocnych stronach, o bliskich Ci osobach i o tym, jak wiele masz.

### **Wybieraj dobrze:**

„nie dam rady” czy  „poradzę sobie z tym”

„jestem beznadziejna/beznadziejny” czy  „w tym jestem kiepska/kiepski, ale co innego wychodzi mi świetnie”

„nikt mnie nie rozumie” czy  „możesz mi pomóc?”



[przyjaznaprofilaktyka.pl](http://przyjaznaprofilaktyka.pl)