

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

TELEFONY
ZAUFANIA

☎ **116 111**
☎ **800 12 12 12**

CZAT
I PORADY
ON-LINE

💬 **116111.pl**
💬 **czat.brpd.gov.pl**

ZAWSZE MOŻESZ POROZMAWIAĆ Z:

- rodzicem lub opiekunem
- wychowawcą lub pedagogiem
- psychologiem w szkole
- zaufaną osobą dorosłą

**PAMIĘTAJ!
NIE JESTEŚ SAM/A!**

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR **1**

SPSP1.PL

**MASZ PRAWO
DO SZCZĘŚLIWEGO
I BEZPIECZNEGO ŻYCIA!**

MASZ PRAWO ŻYĆ BEZ PRZEMOCY!

- Nikt nie ma prawa Cię bić, straszyć, wyzywać ani poniżać.
- Przemoc to nie tylko ciosy – to też obrażanie, wyśmiewanie, kontrolowanie, krzyki.
- Jeśli coś Cię niepokoi – powiedz o tym dorosłemu, któremu ufasz.



**PAMIĘTAJ! PRZEMOC
TO NIE TWOJA WINA!**

TWOJE EMOCJE SĄ WAŻNE!

- Masz prawo do smutku, złości, lęku.
- To, co czujesz, ma znaczenie.
- Gdy jest Ci trudno, możesz:
 - porozmawiać z kimś bliskim,
 - narysować swoje emocje,
 - zrobić coś, co Cię uspokaja (muzyka, ruch, zabawa).

**MÓWIENIE
O UCZUCIACH
TO SIŁA,
NIE SŁABOŚĆ!**

NIKT NIE POWINIEN CIĘ WYKLUCZAĆ!

- Dyskryminacja to złe traktowanie z powodu m.in. wyglądu, pochodzenia, płci, religii, niepełnosprawności.
- Każdy zasługuje na szacunek!
- Jeśli widzisz, że ktoś jest wyśmiewany – nie bądź obojętny/a.

**PRZYJACIELE NIE ZOSTAWIAJĄ
W TRUDNYCH CHWILACH.**

Twoje prawa

Twoje emocje



PRZEMOC SŁOWNA BOLI!

- Słowa mogą ranić jak ciosy.
- Jeśli ktoś Cię: wyzywa, obraża, wyśmiewa, poniża – to też przemoc!



**NIE MUSISZ TEGO ZNOSIĆ
– POWIEDZ DOROSŁEMU
LUB ZADZWOŃ PO POMOC!**

UWAŻAJ NA UZALEŻNIENIA!

- Używki (alkohol, papierosy, dopalacze) szkodzą zdrowiu i życiu.
- Uzależniać może też telefon, gry, internet – jeśli zabierają Ci sen, szkołę, przyjaciół.
- Masz wybór – możesz powiedzieć NIE.



**ZADBAJ O SIEBIE!
WYBIERAJ TO, CO CI SŁUŻY.**