

MASZ

WPŁYW

STOWARZYSZENIE
PRZYJACIÓŁ

SZKOŁY
PODSTAWOWEJ

NR 1

SPSP1.PL

REAGUJĘ • WSPIERAM • WYBIERAM ZDROWO

3 rzeczy,
które warto zapamiętać:



REAGUJĘ

Gdy widzę przemoc, nie udaję,
że nic się nie dzieje.



WSPIERAM

Nie zostawiam osoby,
która ma problem, samej.



WYBIERAM ZDROWO

Mam prawo powiedzieć „nie”,
postawić granicę i poprosić o pomoc.

Masz prawo *czuć się bezpiecznie*

— w klasie, na przerwie, w drodze do szkoły
i w internecie.

REAGUJĘ i STAWIAM GRANICE

Konflikt czy przemoc?

KONFLIKT

Dwie osoby mają różne zdanie lub interesy. Obie mogą się złościć i obie mają możliwość obrony swojego zdania.

PRZEMOC

Ktoś celowo krzywdzi, poniża, zastrasza albo wyklucza drugą osobę. Może mieć nad nią przewagę, a sytuacja może się powtarzać.

Przemoc może wydarzyć się także online



obraźliwe komentarze i hejt



publikowanie zdjęć lub filmów bez zgody



celowe wykluczanie z grup



ośmieszanie na czacie



podsywanie się pod kogoś



rozsyłanie kompromitujących treści

Jesteś świadkiem? **Masz znaczenie.**

Nie musisz samodzielnie konfrontować się ze sprawcą.

1.



Nie dotaczaj

nie lajkuj,
nie udostępniaj,
nie śmiej się.

2.



Wesprzyj

„Chodź,
pójdziemy razem
po pomoc”.

3.



Zachowaj dowód

np. zrzut ekranu,
jeśli sytuacja
dzieje się online.

4.



Powiedz dorosłemu

wychowawcy,
nauczycielowi,
pedagogowi lub
psychologowi szkolnemu.

Zgłoszenie przemocy to nie donoszenie.
To szukanie pomocy.

DBAM O SIEBIE



ŁAMIGŁÓWKA! ZBUDUJ TARCZĘ

Otocz kółkiem **5** rzeczy, które mogą pomagać Ci dbać o siebie:



SEN



PRESJA



PASJA



RUCH



HEJT



ROZMOWA



PRZYJAŹŃ



NIKOTYNA



Moją mocną stroną / pasją jest:



Osoba, z którą mogę porozmawiać:



A co z telefonem i graniem?

Internet, gry i telefon mogą być świetną rozrywką.
Ważna jest równowaga.

Zwróć uwagę, jeśli ekran zaczyna zabierać Ci:



sen



naukę



ruch
i zainteresowania



spotkania
z ludźmi



dobry nastrój



MINI-WYZWANIE

Co byby dla Ciebie najtrudniejsze?

- ☐ 30 minut bez telefonu po przebudzeniu
- ☐ posiłek bez ekranu
- ☐ odłożenie telefonu godzinę przed snem
- ☐ wyłączenie powiadomień podczas nauki



Wybierz jedno
i spróbuj przez 3 dni.

ŚCIEŻKA POMOCY



NIE ZOSTAJESZ Z PROBLEMEM **SAM/SAMA**



Zawsze możesz porozmawiać z:



rodzicem
lub opiekunem



wychowawcą
lub pedagogiem



psychologiem
w szkole



zaufaną
osobą dorosłą



Gdzie szukać pomocy?



116 111

Telefon zaufania
dla dzieci i młodzieży



800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania
Rzecznika Praw Dziecka



116111.pl

czat i pomoc online



czat.brpd.gov.pl

czat Rzecznika Praw Dziecka