

Ubezpieczeni przez rodziców



Z ENERGIA
BEZ
ENERGETYKÓW!



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.

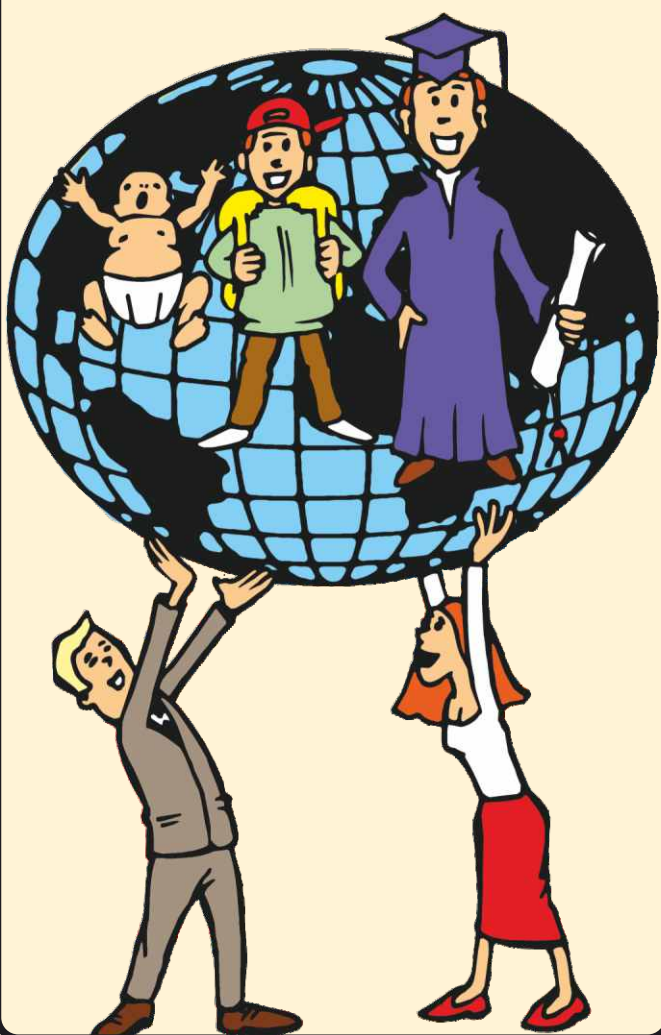
Zespół Przyjaznej Profilaktyki

Spis treści

- 4 Rodzice towarzyszą Ci całe życie
- 6 Asertywność czyli mówienie słowa "nie"
- 8 Nie eksperymentuj z dopalaczami
- 10 Gdy Twoje kieszonkowe idzie z dymem
- 12 Z energią bez energetyków!
- 14 Nie daj się złapać w sieć ... uzależnienia od sieci
- 16 Wyloguj się!
- 18 Maseczka na buzi, noszą ją mali i duzi

„Być może dla świata jesteś
tylko człowiekiem, ale dla niektórych
ludzi jesteś całym światem”

Gabriel García Márquez



Rodzice towarzyszą Ci na wszystkich etapach rozwoju. Są przy Tobie we wszystkich ważnych momentach życia, tych szczęśliwych i tych smutnych.

- Czy wiesz, kiedy zacząłeś stawiać pierwsze kroki?
- Czy wiesz, jakie było pierwsze słowo, które wypowiedziałeś?
- Czy wiesz, jak wyglądała Twoja pierwsza wizyta u dentysty?
- Czy wiesz, który moment z Twojego życia rodzice wspominają jako najśmieszniejszy?
- Czy wiesz, kiedy najbardziej się o Ciebie bali?

Będą przy Tobie także wtedy, kiedy pojawią się kłopoty i kiedy nie będziesz wiedział, jak sobie poradzić. Razem łatwiej znaleźć rozwiązanie każdego problemu.

Mówienie słowa „nie”

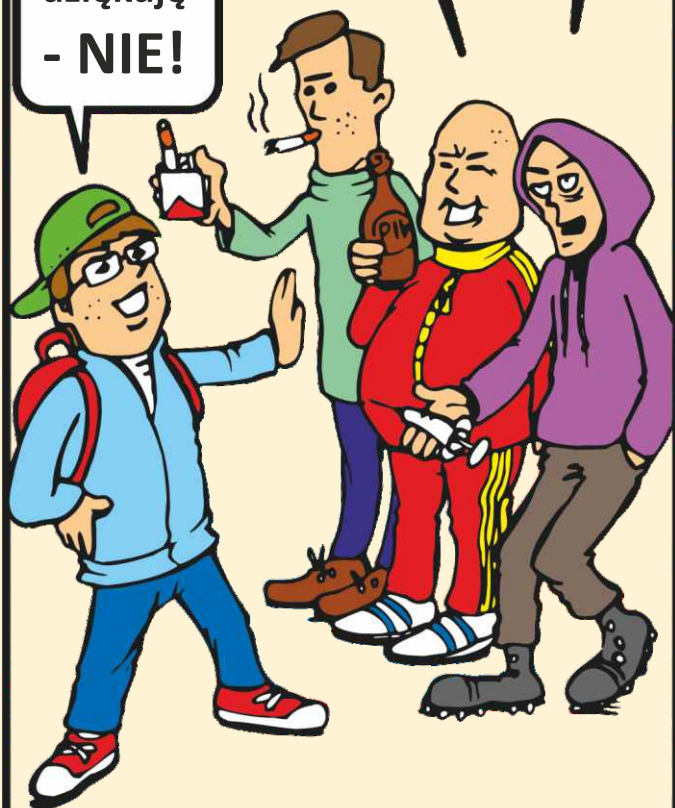
wymaga czasami dużej odwagi,
ale jest konieczne w sytuacjach,
gdy uleganie namowom może zaszkodzić
Twojemu zdrowiu lub życiu.

zapal

łyknij
sobie

przyćpaj

dziękuję
- **NIE!**



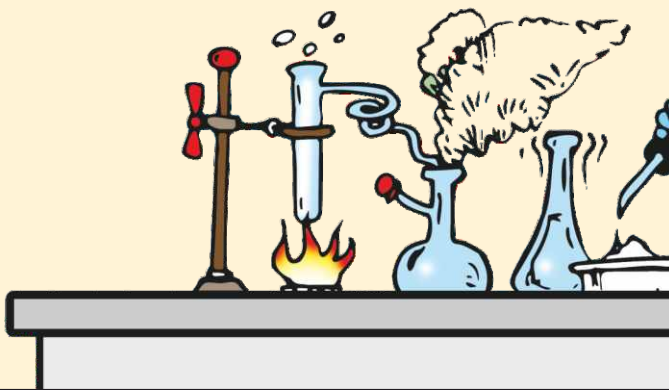
14 ZASAD ASERTYWNOŚCI

- Mogę wyrażać własne myśli i opinie, nawet jeśli różnią się one od poglądów innych ludzi.
- Mogę wyrażać własne uczucia i być za nie odpowiedzialnym lub odpowiedzialną.
- Mogę mówić ludziom „tak”.
- Mogę powiedzieć „nie” bez poczucia winy.
- Mogę powiedzieć „nie wiem”.
- Mogę powiedzieć „nie rozumiem”.
- Mogę zmieniać zdanie bez konieczności usprawiedliwiania się.
- Mogę popełniać błędy i czuć się za nie odpowiedzialnym lub odpowiedzialną.
- Mogę prosić o to, czego chcę.
- Mogę szanować innych ludzi oraz być przez nich szanowanym lub szanowaną.
- Mogę oczekiwać tego, by mnie wysłuchano i traktowano poważnie.
- Mogę być niezależny lub niezależna.
- Mogę odnieść sukces.
- Mogę zdecydować się na brak asertywności.

Na podstawie:

Anni Towned, *Jak doskonalić asertywność*.

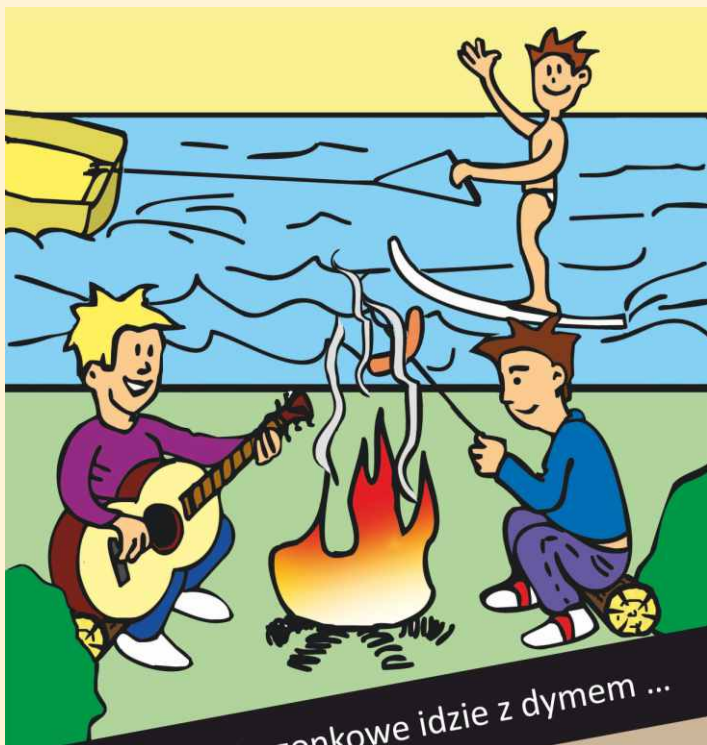
Eksperymentowanie jest fajne,
ale w laboratorium chemicznym
a nie na sobie.



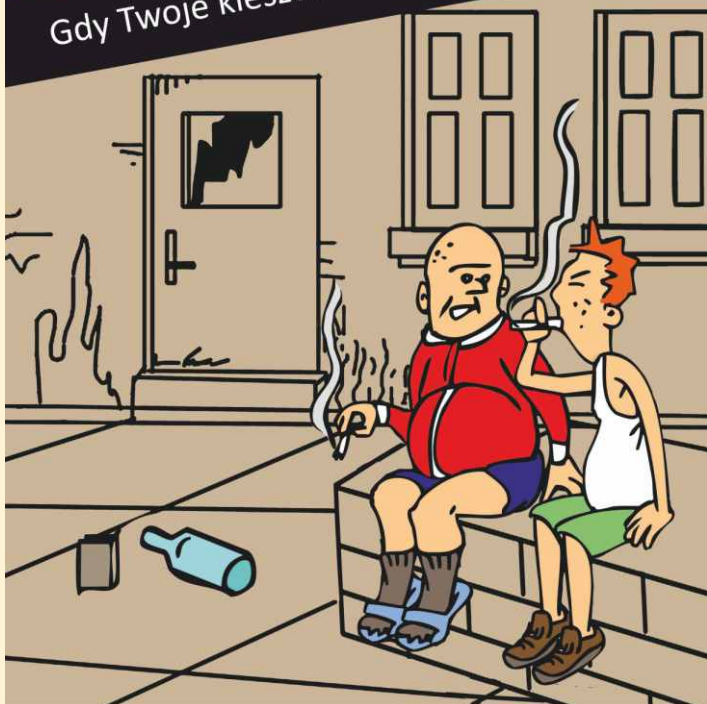
Nie zatrzuwaj sam siebie,
nie bądź swoim
wrogiem.







Gdy Twoje kieszonkowe idzie z dymem ...



Czy wiesz, że ...

paląc paczkę papierosów dziennie,
rocznie puszczasz z dymem
około 5 500 złotych. Tyle kosztuje
wysokiej klasy smartfon,
laptop
lub rower.



Z ENERGIA, BEZ ENERGETYKÓW!



Efekt naturalnego pobudzenia może dać Ci aktywność sportowa!

To zdrowsza i tańsza alternatywa dla Twojego organizmu, bez skutków ubocznych! Aktywność fizyczna powoduje wydzielanie endorfin zwanych hormonami szczęścia.

Czy wiesz, że ...

Napoje energetyczne mają wysoką zawartość cukru, kofeiny i rozmaitych konserwantów. Ich częste spożywanie może doprowadzić m.in. do stanów lękowych, problemów ze snem, zaburzeń zachowania, może też wpływać na rozwój umysłu.

**Nie daj się złapać w sieć ...
uzależnienia od sieci,
czyli jak nie stać się
fonoholikiem.**

*Fonoholizm: natógowe używanie
telefonu komórkowego.*



Czy to Twoje zachowania?

- Twój telefon jest włączony całą dobę, zawsze w zasięgu ręki.
- Korzystając ze smartfona, zapominasz czasami o swoich podstawowych potrzebach, na przykład o głodzie czy pragnieniu.
- Czujesz niepokój w sytuacji braku zasięgu lub rozładowanej baterii.
- Wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzasz, czy nie masz jakiegoś powiadomienia na telefonie.
- Cały czas jesteś online. Czujesz się członkiem pokolenia „always on”.
- Nie wyobrażasz sobie dnia bez telefonu.
- Przez nadmierne używanie smartfona kłócisz się z najbliższymi.

**Więcej informacji znajdziesz na
www.uzaleznieniabehawioralne.pl**

WYLOGUJ SIĘ!

Zapewne spędzasz teraz dużo czasu przed komputerem lub z telefonem w ręku. Można z nich korzystać w bardzo fajny sposób: dają dostęp do rozrywki, pozwalają na kontakt z innymi. W życiu zawsze dobrze jest, gdy istnieje równowaga, dlatego warto czasem się wylogować.

Czy wiesz, że ...

Co dziesiąty polski nastolatek należy do grupy zagrożonej lub uzależnionej od Internetu.

Zastanów się chwilę nad tym ile czasu spędzasz w Internecie i co tam robisz.

Po czym poznać, że może zaczyna się u Ciebie uzależnienie?

- Mimo prób nie potrafisz kontrolować czasu, jaki spędzasz w Internecie.
- Zaniedbujesz swoje zainteresowania.
- Pojawiły się u Ciebie gorsze oceny.
- Wolisz spędzić czas w Internecie, niż spotkać się ze znajomymi.
- Oszukujesz siebie i innych co do czasu spędzonego w sieci.
- Twoje myśli ciągle krążą wokół Internetu.
- Złośćisz się, gdy nie masz do niego dostępu.
- Zaczynasz się kłócić z najbliższymi.



Więcej informacji znajdziesz na
www.uzaleznieniabehawioralne.pl



Gdy ludzi wielu dookoła
Weź maseczkę! – ma
To przed wirusem da
I poprowadzi w zdrowie
Po powrocie do domu
By do buzi mógł trafić
Wszyscy o sobie dbają
Jesteśmy dzielni i nie

Maska na buzi, noszą ją mali i duzi!



koła,
ma zawoła.
Ci ochronę,
wą stronę!
u ręce umyć trzeba,
ć kawałek chleba.
ć musimy,
e grymasimy!



przyjaznaprofilaktyka.pl