

ZIMA 20 23 KATALOG



materialy-profilaktyczne.pl

Alkohol	str. 2
Narkotyki	str. 4
Dopalacze	str. 6
Nikotyna	str. 8
Przemoc	str. 10
Cyberprzemoc	str. 12
Cyberuzależnienia	str. 14
Sprzedawcy alkoholu	str. 16
Kierowcy	str. 17
FAS i FTS	str. 18
Bezpieczeństwo na drodze	str. 19
Zdrowa żywność	str. 20
Uzależnienia	str. 21
Depresja	str. 22
Promocja KRPA	str. 25
E-papierosy	str. 26
Hazard	str. 28
Energetyki	str. 29
Promocja OPS	str. 32
Fonoholizm	str. 33
Promocja ZI	str. 36
Social media	str. 37
Tolerancja	str. 40

Do objawów choroby alkoholowej należą:

- **Głód alkoholowy** – to główny sprawca uzależnienia. Chory odczuwa silne pragnienie, przymus picia, bo jego zaprzestanie powoduje ogromny dyskomfort.
- **Zespół abstynencyjny** – występuje po przzerwaniu picia alkoholu lub znacznym jego ograniczeniu. Objawy niepokojącego zespołu abstynencyjnego to m.in. skoki ciśnienia tętniczego, zaburzenia rytmu serca, drżenie, nie tylko rąk, ale i całego ciała, nudności, wymioty, ziewanie, poty, uczucie napięcia, nadwrażliwość na dźwięki, lęki
- **Upośledzenie kontroli** – trudności w unikaniu rozpóczenia i zakończenia picia, ograniczeniu ilości spożywanego alkoholu.
- **Zwiększona tolerancja na alkohol** – osoba uzależniona musi spożywać coraz większe dawki alkoholu, aby odczuwać ten sam efekt co wcześniej. Tolerancję można stwierdzić na podstawie prostego eksperymentu: jeśli ktoś ma 1,5 promila alkoholu we krwi i nie sprawia wrażenia pijanego, to jest to patologiczna tolerancja.
- **Koncentracja życia na pićiu** – uzależniony całą swoją energię zużywa na zdobywanie i picie alkoholu oraz uwolnienie się od następstw jego działania. Zaniedbuje przy tym inne sfery życia, rezygnuje z hobby, zainteresowań, relacji z rodziną i przyjaciółmi.
- **Uporczywe picie pomimo świadomości jego skutków** – uzależniony zdaje sobie sprawę z konsekwencji zdrowotnych i społecznych swojego nałogu, nie zmienia jednak swojego zachowania.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia (22) 844 44 70

POMARAŃCZOWA Linia 801 140 068
Program informacyjny – konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zazywających narkotyki.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48

Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" 800 120 002

Alkoholikiem nikt nie staje się z dnia na dzień. Uzależnienie nie następuje po kieliszku szampana na Sylwestra, czy lampce wina na imieninach cioci. Czasem alkoholizm nazywany jest chorobą na własne życzenie.

Nie ma to wielkiego sensu, nikt bowiem nie życzy sobie zostać alkoholikiem, ale wydaje się faktem, że na uzależnienie od alkoholu trzeba było sobie solidnie „zapracować”.

A odbywa się to poprzez picie dużo i często, upijanie się.

Instytut Kulturoznawstwa Katolickiego
Pulchawice, Samorządowy Ośrodek Kultury
ul. Świerkowa 10, 52-103 Warszawa
telefon: 22 242 79 12, fax: 22 242 888
biuro@institutyk.katolicki.edu.pl

KKAPIS

Powiedz NIE Natomu!

Nie daj się wciągnąć, nie bądź niewolnikiem alkoholu.

Wybieraj świadomie, wybierz zdrowie i życie.

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 001

Zanim sięgniesz po alkohol pamiętaj, że:

Mózg rozwija się do 25 roku życia. Pijąc alkohol zatrzymujesz jego rozwój oraz przyczyniasz się do jego uszkodzenia.

Nawet niewielkie ilości alkoholu, niegroźne dla dorosłych osób, mogą uszkadzać procesy rozwojowe wśród dzieci i młodzieży. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale również procesów związanych z uczeniem się, myśleniem i zapamiętywaniem.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

POMARAŃCZOWA Linia 801 140 068
Program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zazywających narkotyki.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia (22) 844 44 70

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48

Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia" 800 120 002

Instytut Kulturoznawstwa Katolickiego
Pulchawice, Samorządowy Ośrodek Kultury
ul. Świerkowa 10, 52-103 Warszawa
telefon: 22 242 79 12, fax: 22 242 888
biuro@institutyk.katolicki.edu.pl

KKAPIS

Alkohol?

Nie dziękuję, Nie potrzebuję!

Umiem powiedzieć NIE!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 002



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 003

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 004

5,90 zł
sztuka

Wpływ narkotyków na organizm

Jama nosowa:
Płynotok
Uszkodzenia przegrody nosowej

Krtani:
Zapalenie krtani

Płuca:
Skurcz oskrzeli
Bóle w klatce piersiowej
Duszność
Zwiększone ryzyko astmy
Zapalenie płuc

Skóra:
Świąd

Wątroba:
Narkotyki zatykane
dotylnie znacznie
zwiększają ryzyko
wirusowego zapalenia
wątroby typu B i C

Układ odpornościowy:
Wstrzykiwanie
narkotyków dotylnych
zwiększa ryzyko
zakażenia wirusem HIV

Układ krążenia:
Zwiększone ryzyko zawału
serca
Zwiększone ryzyko udaru
mózgu
Zmniejszone ciśnienie krwi
Zaburzenia rytmu pracy
serca

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania 801 199 990

Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe) 800 120 289

Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii (32) 206 82 17

Telefon zaufania Poradni Profilaktyki i Terapii Uzależnień Monar (22) 823 65 31

POMARANCZOWA Linia 801 140 068

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Narkotyki to konsekwencje prawne:
Posiadanie KAZDEJ ilości narkotyków jest w Polsce zagrożone karą pozbawienia wolności do 3 lat.
Osoba handlująca narkotykami może spędzić w więzieniu do 10 lat.
Nakłanianie drugiej osoby do zacycia narkotyku lub dawanie jej narkotyku grozi karą do 3 lat pozbawienia wolności, a w przypadku gdy osoba ta jest małoletnia, do 8 lat.

Instytut Kulturoznawstwa i Edukacji
Politechniki Łódzkiej
ul. Bytowska 10, 25-030 Warszawa
telefon: 22 240 79 12, fax: 22 240 888
biuro@knapis.edu.pl

KKAPIS

Każdy, kto eksperymentuje z narkotykami, ryzykuje uzależnieniem

Powiedz NIE Narkotynom!
Wybieraj świadomie.
Wybierz zdrowie i życie.

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 005

Narkotyki? Nie dziękuję, nie eksperymentuję!

Narkotyki to bardzo groźna substancja. Franek zna konsekwencje ich zazywania. Wie, że są one trucizną, która powoli niszczy cały organizm, wpływając nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także zmieniając psychikę człowieka.

Wie, że narkotyki powodują:

zaburzenia osobowości, zaburzenia nastroju, psychozy, depresję, nerwicę, stany lękowe, napady padaczkowe, udar mózgu, zawał serca, uszkodzenia nerek, uszkodzenia wątroby.

Franek rozumie, że niosą one ze sobą same zaskody, a konsekwencje ich zazywania pojawiają się już po jednorazowym zacyciu. Franek wybiera rozsądnie. Nie bierze narkotyków.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania 801 199 990

POMARANCZOWA Linia 801 140 068

Program rehabilitacyjno-sensoryczny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zazywających narkotyki

Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe) 800 120 289

Narkomania - Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci. Dzieci zmiennych „Powrót z U” 800 120 359

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48

Instytut Kulturoznawstwa i Edukacji
Politechniki Łódzkiej
ul. Bytowska 10, 25-030 Warszawa
telefon: 22 240 79 12, fax: 22 240 888
biuro@knapis.edu.pl

KKAPIS

Narkotyki?

Nie dziękuję, nie eksperymentuję!

Umiem powiedzieć NIE!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 006



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 007

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 008

5,90 zł
sztuka

Negatywne skutki zazywania dopalaczy

Właściwie nie ma narkotyków, którego dopalacze nie mogą uszkodzić. Stopień ich szkodliwości jest oczywiście zróżnicowany i zależy od wielu czynników – rodzaju dopalacza, ilości zawartych w nim toksycznych substancji, wieku, wagi i stanu zdrowia osoby zazywającej, okoliczności, jakimi towarzyszy zazywaniu dopalacza.

Do skutków ubocznych związanych z zazywaniem dopalaczy zalicza się między innymi:

- silne bóle i zawroty głowy,
- bóle w klatce piersiowej,
- kołatanie serca,
- zaburzenia rytmu serca,
- problemy z koncentracją,
- zawał serca,
- udar mózgu,
- niewydolność nerek,
- niewydolność wątroby,
- stany lękowe,
- napady agresji
- ataki szału,
- problemy z oddychaniem,
- zaburzenia widzenia,
- śpiączkę,
- uzależnienia.

Dopalacze są szczególnie niebezpieczne dla osób, które cierpią na schorzenia przewlekłe – np. alergików, cukrzyków, dla osób z osłabionym układem odpornościowym i dla tych wszystkich, którzy znajdują się jeszcze w okresie rozwojowym, a więc dla dzieci i młodzieży.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania	801 199 990
Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)	800 120 289
Telefon zaufania Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii	(32) 206 82 17
Telefon zaufania Program Profilaktyki i Terapii Uzależnień Młodzież	(22) 823 65 31
POMARAŃCZOWA Linia	801 140 068

Program informacyjny - poradnictwo dla rodziców dzieci z problemami z uzależnieniami narkotykami

Instytut Kulturoznawstwa i Edukacji
 Politechniki Świętokrzyskiej
 ul. Piłsudskiego 103, 25-030 Kielce
 telefon: (22) 240 79 11, fax: (22) 240 888
 biuro@kulturoznawstwo.edu.pl

KKAPIS

Dopalacze kradną zdrowie i życie!

Powiedz NIE Dopalaczom!

Wybieraj świadomie!
Wybierz zdrowie i życie!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 009

Dopalacze? Nie dziękuj, nie ryzykuj!

Dopalacze to narkotyki, zawierające niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zazyje.

Dopalacze powodują:
 nudności i wymioty,
 zawroty i bóle głowy,
 bezsenność,
 biegunkę,
 urojenia,
 nadmierne pocenie się,
 bóle w klatce piersiowej,
 kołatanie serca,
 problemy z koncentracją,
 zawał serca,
 udar mózgu,
 stany lękowe,
 ataki szału,
 napady agresji,
 problemy z oddychaniem,
 zaburzenia widzenia,
 śpiączkę.

Dopalacze to nic innego, jak mieszanki trucizn, które często są „pięknie” opakowane. Dopalacze mogą mieć postać kolorowych tabletek, znaczków do lizania, na których zamieszczane są intrygujące obrazy, pachnącego proszku czy kadzidełek. Są jednak mieszankami roślinnymi wywołującymi działania psychoaktywne i prowadzącymi nawet do śmierci.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania	801 199 990
POMARAŃCZOWA Linia	801 140 068
Infolinia Stowarzyszenia KARAN (problemy narkotykowe)	800 120 289
Narkomania – Pomoc Rodzinie, Infolinia Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzasadnienie „Powrót z U”	800 120 359
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 425 98 48

Instytut Kulturoznawstwa i Edukacji
 Politechniki Świętokrzyskiej
 ul. Piłsudskiego 103, 25-030 Kielce
 telefon: (22) 240 79 11, fax: (22) 240 888
 biuro@kulturoznawstwo.edu.pl

KKAPIS

Dopalacze?

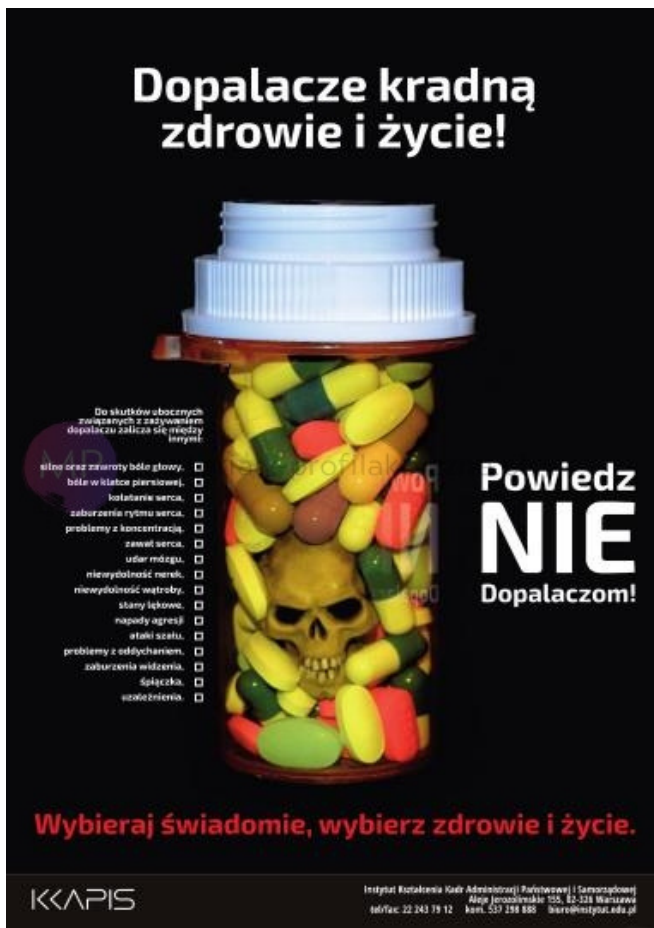
Nie dziękuję,
Nie potrzebuję!

Umiem powiedzieć NIE!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 010



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 011

5,90 zł
sztuka




Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 012

5,90 zł
sztuka

Wpływ nikotyny na organizm



- Zmniejszenie pojemności płuc wpływa na trudności w oddychaniu podczas wysiłku fizycznego.
- Uszkodzenie kubków smakowych oraz komórek węchowych przyczynia się do osłabienia odrzyniania nowych wrażeń smakowych.
- Niedostarczenie mózgu powoduje wolniejsze kojarzenie i słabsze zapamiętywanie.
- Uszkodzenie błony śluzowej żołądka przyczynia się do powstawania wrzodów.
- Zwężenie naczyń krwionośnych powoduje niedotlenienie komórek ciała.
- Zwężenie naczyń wieńcowych serca wiąże się z ryzykiem zawału.
- Uszkodzenie nabłonka migawkowego tchawicy przyczynia się do infekcji dróg oddechowych.

Czy wiesz, że?
Ok. 2 tysiące osób w Polsce umiera z powodu biernego palenia.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108

Telefon Zaufania 801 889 880
do osób cierpiących z powodu uzależnienia behawioralnego

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

W dymie papierosowym i samym papierosie znajduje się mnóstwo trujących związków chemicznych, w tym substancji rakotwórczych. Papierosy zawierają między innymi substancje smolistą, tlenek węgla, amoniak, cyjanowodór, chlorek węgla, aceton, kadm i rtęć. Natógowe palenie papierosów przyczynia się do rozwoju różnych chorób. Trzy podstawowe grupy zaburzeń związanych z nikotynizmem to: choroby nowotworowe, niewydolność płuc i choroba wieńcowa serca. Lista schorzeń spowodowanych paleniem tytoniu jest jednak znacznie dłuższa.

Instytut Kształcenia Kadry Adresowej Paleniarzy i Samotwierdzących
ul. J. Piłsudskiego 10, 01-650 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, e-mail: 017 298 888
biuro@kapis.org.pl

KKAPIS

Nie wypalaj zdrowia.

Powiedz NIE Papierosom!



Wybieraj świadomie, wybierz zdrowie i życie.

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)
nr. katalogowy 013

Papierosy? Nie dziękuję, nie śmierzę i nie truję!

Palenie papierosów, a także przebywanie wśród osób palących wiąże się z przykrymi skutkami zdrowotnymi.

Lista chorób spowodowanych natógowym paleniem papierosów jest bardzo długa!

choroby nowotworowe, niewydolność płuc, choroba wieńcowa serca, astma, gryżlica, grypa, przewlekłe zapalenie oskrzeli, choroby układu pokarmowego, np. wrzody żołądka i dwunastnicy, parazytoza, zapalenie drążasł, próchnica, nieprzyjemny zapach z ust, choroby oczu, zaburzenia funkcjonowania tarczycy, choroby skóry i przyspieszone starzenie się skóry.

Palenie nie tylko pogarsza jakość życia, ale także je skracca. Badania dowodzą, że palacze żyją przeciętnie 10 lat krócej niż osoby niepalące.

Nie śmierdź, nie truj! Wybierz zdrowie.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym 801 108 108

Telefon Zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnienia behawioralnego 801 889 880

Instytut Kształcenia Kadry Adresowej Paleniarzy i Samotwierdzących
ul. J. Piłsudskiego 10, 01-650 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, e-mail: 017 298 888
biuro@kapis.org.pl

KKAPIS

Papierosy?

Nie dziękuję, Nie śmierzę i nie truję!



Umiem powiedzieć NIE!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)
nr. katalogowy 014



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 015

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 016

5,90 zł
sztuka



Formy zachowań przemocowych:

Przemoc domowa to nie tylko bicie! To szereg innych zachowań, które łączy fakt, iż wszystkie wyrządzają krzywdę drugiej osobie.

Wśród zachowań przemocowych wyróżnia się:

- Przemoc fizyczny - przejawianą m.in. takimi zachowaniami wobec członków rodziny, jak: bicie, kopanie, szarpnięcie, poławianie wrzaskiem, duszenie, lub przybierającą formę przemocy biernoj: uniemożliwienie zrealizowania potrzeb fizjologicznych, uniemożliwienie poruszania się, uwięzienie, ograniczenie snu, głodzenie.
- Przemoc psychiczny - polega na wywołaniu u ofiary poczucia zagrożenia, utraty kontroli nad własnym życiem, domniemania poczucia własnej wartości. Wśród najczęściej spotykanych form przemocy psychicznej w rodzinie znalazła się: izolacja, doprowadzanie do wyczerpania, demonstrowanie wściekłości, degradacja i poniżanie, wywoływanie lęku i depresji.
- Przemoc seksualny - zmuszanie ofiary do niechcianych lub nieakceptowanych zachowań seksualnych, a także przymuszanie ofiary do podejmowania scen zapamiętywanych z filmów pornograficznych, rejestrowanie zachowań seksualnych kamerą wideo bez wiedzy partnera.
- Przemoc w postaci zaniedbania - niezaspokajanie niezbędnych potrzeb członka rodziny wymagającego opieki (osoby starszej, chorej, dziecka), w postaci braku doświadczeń o wyżywienie, ubióre, schronienie, higienę, opiekę medyczną, bezpieczeństwo, realizowanie obowiązku szkolnego dziecka (pomoc w wywołaniu edukacyjne), potrzeby emocjonalne.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	801 109 696
Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia"	800 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 425-98-48
Pogotowie rodzinne	(22) 613 69 91
Ruch Pomocy Rodzinie	(22) 621 03 67
Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców	(42) 682 28 37
STOP - telefon Centrum Praw Kobiet dla kobiet dotkniętych przemocą i dyskryminacją	(22) 621 35 37

PAMIĘTAJ! Polskie prawo chroni osoby doznające przemocy w rodzinie, a sprawca podlega karze.

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Pryszkowska 135, 60-216 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, kom. 537 286 888
biuro@instytut.edu.pl

KKAPIS



Przemoc to niemoc

Kocham. Nie biję!
STOP przemocy w rodzinie.

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 017



Przemoc w rodzinie

Zjawisko przemocy w rodzinie:

Jednorazowe albo powtarzające się umyślne działanie lub zaniechanie naruszające prawa lub dobra osobiste (członków rodziny), w szczególności narażające te osoby na niebezpieczeństwo utraty życia, zdrowia, naruszające ich godność, nietykalność cielesną, wolność w tym seksualną, powodujące szkody na ich zdrowiu fizycznym lub psychicznym, a także wywołujące cierpienia i krzywdy moralne u osób dotkniętych przemocą.

Co należy wiedzieć o przemocy w rodzinie?

- Na skutek przemocy cierpi cała rodzina,
- Przemoc domowa to działanie zamierzone i świadome, nic go nie usprawiedliwia,
- Przemoc domowa to przestępstwo - należy zgłosić je osobie dorosłej lub policji.

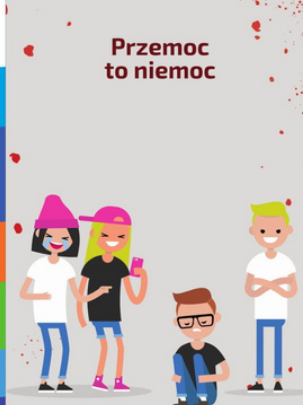
Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	801 109 696
Ogólnopolskie pogotowie dla ofiar przemocy w rodzinie "Niebieska Linia"	800 120 002
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 425 98 48
Pogotowie rodzinne	(22) 692 82 26
Ruch Pomocy Rodzinie	(22) 621 03 67
Telefon "Stop Przemocy" dla Dzieci i Młodzieży oraz ich Rodziców	(42) 682 28 37

PAMIĘTAJ! Polskie prawo chroni osoby doznające przemocy w rodzinie, a sprawca podlega karze.

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Pryszkowska 135, 60-216 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, kom. 537 286 888
biuro@instytut.edu.pl

KKAPIS



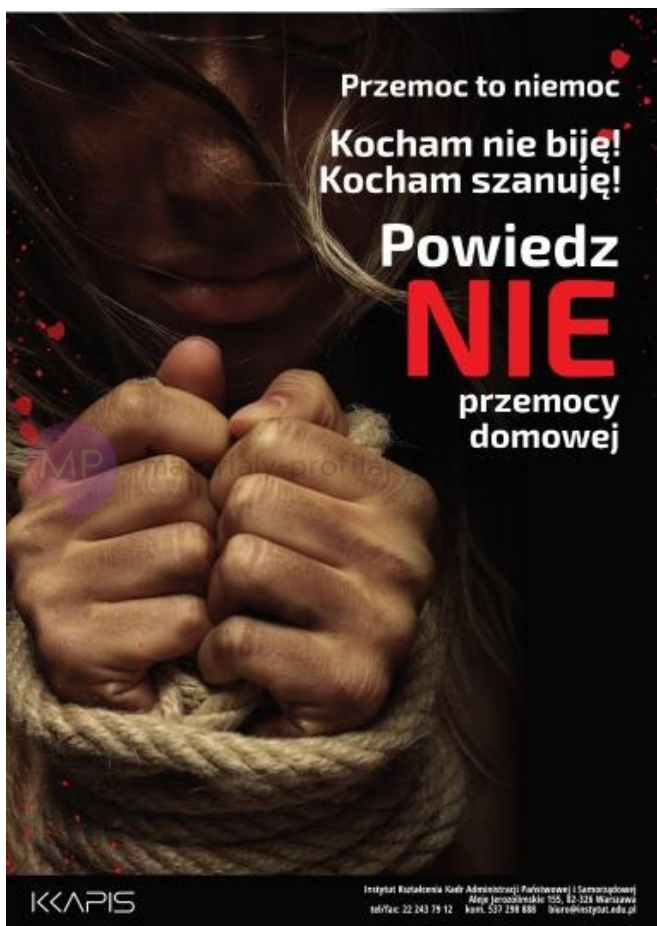
Przemoc to niemoc

Mówię Nie przemocy i agresji!
Mam tę moc, żeby przerwać przemoc!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 018



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 019

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 020

5,90 zł
sztuka

Cyberprzemoc przykłady zachowań:

Cyberprzemoc to między innymi:

- rejestrowanie filmów i robienie zdjęć wbrew czyjejś woli.
- publikowanie cudzych zdjęć i filmów bez zgody.
- rozsyłanie fałszywych informacji, które mają za zadanie skompromitować bądź zawstydzić daną osobę.
- nękanie, ośmieszanie, poniżanie czy wycieczki przestrośnianie za pomocą Internetu lub telefonu komórkowego.
- stosowanie mowy nienawiści wobec konkretnej osoby lub grupy.
- straszenie, szantażowanie, groźnie.
- włamywanie się na cudze konto poczty internetowej, profilu społecznościowego itp..
- podszywanie się pod inną osobę (kradzież tożsamości internetowej, podszywanie się na przykład pod dziecko itp.).
- pisanie obraźliwych komentarzy na portalach społecznościowych, forach, blogach itp..
- tworzenie obrażających kogoś treści internetowych.

Cyberprzemoc to zjawisko rozwijające się równie dynamicznie co technologia, dlatego też form niebawem będzie trzeba dopisać kolejne rodzaje jej przejawów.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	801 109 696
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111
Młodzieżowy Telefon Zaufania	988
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 425 98 48
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci	800 100 100

Instytut Kształcenia Kadr Adresownej Polimerowej i Sztucznej Inteligencji
ul. Przemysłowa 15, 02-261 Warszawa
tel/fax: (22) 242 79 12, 242 79 13, 242 79 14, 242 79 15
www.kkapis.edu.pl

Przemoc wirtualna To przemoc realna.

Boli tak samo



STOP

cyberprzemocy!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 021

Nie pozwalam i reaguję!

Jeśli doświadczasz cyberprzemocy:

- Powiedz o tym zaufanej osobie dorosłej - z jej pomocą będzie Ci łatwiej poradzić sobie z tą sytuacją.
- Postaraj się nie kontaktować ze sprawcą cyberprzemocy i nie odpowiadać na jego zaczepki. Dzięki temu unikniesz prowokowania go do dalszych działań.
- Zachowaj wszystkie dowody cyberprzemocy - nie kasuj smsów, e-maili, rozmów na czatach lub komunikatorach.
- Jeśli ktoś dokucza Ci na jakiejś stronie WWW: zrób zrzut ekranu - aby zachować to, co widzisz na ekranie wejdź klawiszem "Print Screen" (Prt Sc), a następnie otwórz program tekstowy (np. Word) lub graficzny (np. Paint) i wklej tam screen naciskając jednocześnie klawisze "Ctrl" i "V". Pamiętaj, aby zapisać plik!

Jeśli jesteś świadkiem cyberprzemocy:

- Nie przysyłaj dalej ośmieszających wiadomości.
- Pomóż pokrzywdzonej osobie poprzez poinformowanie kogoś dorosłego o jej sytuacji.
- Zaproponuj pokrzywdzonej osobie kontakt z osobą dorosłą: rodzicem, nauczycielem, pedagogiem.
- Jeśli znalazłeś w sieci lub otrzymałeś przez telefon informacje ośmieszające kogoś - zatrzymaj! Iancuszek cyberprzemocy - nie przysyłaj tych informacji dalej - zgłoś tę sytuację osobie dorosłej.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna	801 109 696
Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży	116 111
Młodzieżowy Telefon Zaufania	988
Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna	(22) 6425 98 48
Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci	800 100 100

Instytut Kształcenia Kadr Adresownej Polimerowej i Sztucznej Inteligencji
ul. Przemysłowa 15, 02-261 Warszawa
tel/fax: (22) 242 79 12, 242 79 13, 242 79 14, 242 79 15
www.kkapis.edu.pl

Przemoc w sieci boli realnie



Nie stosuję,
Nie pozwalam,
Zawsze reaguję!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 022



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 023

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 024

5,90 zł
sztuka

Cyberuzależnienia rozwijają się powoli
Cyberuzależnienie to proces, który można podzielić na 3 fazy:

- FAZA I Poznanie i racjonalne oraz efektywne wykorzystywanie Internetu:** Okazjonalne logowanie się do sieci. Internet budzi zainteresowanie, służy do zdobywania potrzebnych informacji i jest formą rozrywki.
- FAZA II Uzależnienie:** Osoba odczuwa coraz silniejszą potrzebę korzystania z Internetu, robi to coraz częściej i przez dłuższy okres czasu. Sesje w sieci zabierają po kilka godzin. Uzależniony traci inne zainteresowania. Pochłania go tylko Internet i obsesyjne myśli o nim. Gdy nie może z niego korzystać odczuwa przygnębienie i lek.
- FAZA III Destrukcja:** Uzależniony internauta na rzecz wielogodzinnego (i niejednokrotnie ciągłego) przebywania w Internecie wyraźnie ogranicza lub wręcz rezygnuje z ważnych aktywności rodzinnych, społecznych i zawodowych. Robi to nawet pomimo świadomości narastania problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych jak i psychicznych oraz piętrzących się przeciwności życiowych. Dochodzi do tego, że Internet staje się ważniejszy niż zaspokajanie podstawowych czynności fizjologicznych, takich jak sen czy jedzenie, nie mówiąc już o nauce, pracy czy pozainternetowych kontaktach towarzyskich.

Jeśli zauważasz objawy cyberuzależnienia u siebie lub bliskiej osoby, nie ignoruj tego.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

- Telefon Zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych: 801 889 880
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116 111
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci: 800 100 100
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: (22) 425 98 48

KKAPIS
Instytut Kulturoznawstwa i Artystyki
Polska: 01-652 Warszawa
ul. Chałubińskiego 115, 01-652 Warszawa
tel/fax: (22) 242 79 13, kores: 517 291 880
biuro@kkapis.org.pl

Prawdziwie życie nie toczy się na ekranie komputera i telefonu.

**Nie trać czasu
zaczynj żyć
po realnej stronie**

**Żyj realnie,
nie wirtualnie!**

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 025

Czy to już cyberuzależnienie?
Cyberuzależnienie to proces, który można podzielić na 3 fazy:

- FAZA I Poznanie i racjonalne oraz efektywne wykorzystywanie Internetu:** Okazjonalne logowanie się do sieci. Internet budzi zainteresowanie, służy do zdobywania potrzebnych informacji i jest formą rozrywki.
- FAZA II Uzależnienie:** Osoba odczuwa coraz silniejszą potrzebę korzystania z Internetu, robi to coraz częściej i przez dłuższy okres czasu. Sesje w sieci zabierają po kilka godzin. Uzależniony traci inne zainteresowania. Pochłania go tylko Internet i obsesyjne myśli o nim. Gdy nie może z niego korzystać odczuwa przygnębienie i lek.
- FAZA III Destrukcja:** Uzależniony internauta na rzecz wielogodzinnego (i niejednokrotnie ciągłego) przebywania w Internecie wyraźnie ogranicza lub wręcz rezygnuje z ważnych aktywności rodzinnych, społecznych i zawodowych. Robi to nawet pomimo świadomości narastania problemów zdrowotnych, zarówno fizycznych jak i psychicznych oraz piętrzących się przeciwności życiowych. Dochodzi do tego, że Internet staje się ważniejszy niż zaspokajanie podstawowych czynności fizjologicznych, takich jak sen czy jedzenie, nie mówiąc już o nauce, pracy czy pozainternetowych kontaktach towarzyskich.

Jeśli zauważasz objawy cyberuzależnienia u siebie lub bliskiej osoby, nie ignoruj tego.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

- Telefon Zaufania dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych: 801 889 880
- Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży: 116-111
- Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa w sieci: 801 140 068
- Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna: (22) 425 98 48

KKAPIS
Instytut Kulturoznawstwa i Artystyki
Polska: 01-652 Warszawa
ul. Chałubińskiego 115, 01-652 Warszawa
tel/fax: (22) 242 79 13, kores: 517 291 880
biuro@kkapis.org.pl

Cyberuzależnienia

Czy nie za dużo traćysz spędzając życie przed komputerem?

**Żyję realnie
nie wirtualnie!**

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 026



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 027

5,90 zł
sztuka



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 028

5,90 zł
sztuka

Zanim podasz alkohol lub papierosy nieletnim:

Alkohol oraz wyroby tytoniowe to substancje, które w świetle polskiego prawa dozwolone są dla osób powyżej 18 roku życia. Alkohol może zaszkodzić, jeśli spożywa się go nieodpowiedzialnie, dlatego tak ważne jest, aby sprzedawca go i podawać w sposób, który zminimalizuje negatywne skutki jego nadmiernego lub przedwczesnego spożywania. Alkohol stwarza poważne problemy i zagraża młodym ludziom. Zwiększa ryzyko wystąpienia wielu niebezpiecznych sytuacji: wypadków drogowych, utonięć, konfliktów z prawem, czy też niechcianych kontaktów seksualnych. Spożywanie alkoholu lub wyrobów tytoniowych przez osoby niepełnoletnie wpływa negatywnie również na ich zdrowie fizyczne i psychiczne, powodując między innymi zaburzenia hormonalne, zakłócenie procesów rozwojowych oraz może prowadzić do uzależnień.

Bądź przykładem dla innych!

Nie opieraj swojego zachowania na fałszywych poglądach. To nieprawda, że jeśli „Ty nie podasz alkoholu osobie nieletniej to zrobi to ktoś inny”. To nieprawda, że „od jednego piwa nic się nie stanie”. Sprzedaż napojów alkoholowych lub wyrobów tytoniowych zawsze niesie ze sobą negatywne konsekwencje. Sprzedawca narazony jest na karę grzywny i utratę koncesji. Młody człowiek, któremu sprzedasz/ał alkohol może to przepłacić nawet zyciem lub nabawić się innych konsekwencji zdrowotnych. Nie warto ryzykować! Bądź odpowiedzialnym sprzedawcą, bądź przykładem dla innych sprzedawców!

Institut Kształcenia Kadry Administracji Państwowej (Instytut Kadry)
Al. Jerozolimskie 155, 02-233 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, kom: 517 258 888
www.institut.edu.pl

KKAPIS

Mini poradnik



**DLA SPRZEDAWCÓW
NAPOJÓW ALKOHOLOWYCH
I WYROBÓW TYTONIOWYCH!**

1,60 zł
sztuka

Broszura (sprzedawcy alko.)

nr. katalogowy 029



Plakat (sprzedawcy alko.)

nr. katalogowy 030

5,90 zł
sztuka

Zastanów się, czy warto:

Prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu niesie ze sobą przykre konsekwencje, nie tylko zdrowotne, ale także prawne.

Kara za jazdę po spożyciu (od 0,2 – 0,5 promila):

- Popelniasz wykroczenie,
- Możesz otrzymać 10 pkt karnych,
- Grozi Ci kara grzywny od 50 zł do 5000 zł,
- A także od 5 do 30 dni pozbawienia wolności,
- I od 6 miesięcy do 3 lat zakazu prowadzenia pojazdów.

Kara za jazdę w stanie nietrzeźwości (powyżej 0,5 promila):

- Popelniasz przestępstwo,
- Możesz otrzymać 10 pkt karnych,
- Grozi Ci kara grzywny uzależniona od dochodów,
- Będziesz musiał zapłacić od 5000 zł na rzecz Funduszu Pomocy Pokrzywdzonym oraz Pomocy Postpenitencjarnej,
- A także otrzymasz do 2 lat pozbawienia wolności (do 12 lat rezydencji i sprawy wypadków śmiertelnych),
- I od 3 lat zakazu prowadzenia pojazdów.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Anonimowa Policyjna Linia Specjalna **801 109 696**

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia **(22) 844 44 70**

POMARANCZOWA Linia **801 140 068**
Program informacyjny – konsultacje dla rodziców dzieci pijących alkohol i używających narkotyków

Telefoniczna Pierwsza Pomoc **(22) 425 98 48**
Psychologicznie

Najważniejsze:

Prowadząc po alkoholu narażasz na ogromne niebezpieczeństwo swoje życie oraz życie innych uczestników ruchu.

Prowadzenie pojazdu pod wpływem alkoholu prowadzi do śmierci!

Instytut Kulturowa Kadr Adresowny: Politechniki Warszawskiej, Al. Jerozolimskie 155, 02-234 Warszawa, telefon: 22 243 78 12, www: 022 243 888, biuro@instytut.edu.pl

KKAPIS

Prowadzenie pojazdu po alkoholu to zagrożenie nie tylko dla Ciebie, ale także dla innych uczestników ruchu!



Pamiętaj o tych, którzy Cię kochają. Pijeś nie jedź!

STOP pijanym kierowcom

1,60 zł sztuka

Ulotka (kierowcy)

nr. katalogowy 031

STOP pijanym kierowcom

Pamiętaj o tych, którzy Cię kochają. Pijeś nie jedź!



Prowadzenie pojazdu po alkoholu to zagrożenie nie tylko dla Ciebie, ale także dla innych uczestników ruchu!

KKAPIS

Instytut Kulturowa Kadr Adresowny: Politechniki Warszawskiej, Al. Jerozolimskie 155, 02-234 Warszawa, telefon: 22 243 78 12, www: 022 243 888, biuro@instytut.edu.pl

Plakat (kierowcy)

nr. katalogowy 032

5,90 zł sztuka

Plodowy Zespół Alkoholowy FAS

Plodowy Zespół Alkoholowy (FAS - Fetal Alcohol Syndrome) występuje u dzieci, których matki piły niedozwolone substancje takie jak: wódka, piwo, wino, whisky itp.

FAS powoduje m.in.:

- poważne problemy związane z adaptacją oddechową i biochemiczną;
- wady serca,
- zniekształcenia głowy i twarzy,
- opóźnienia wzrostu,
- uszkodzenie układu nerwowego,
- obniżenie sprawności intelektualnej,
- choroby umysłowe,
- zaburzenia emocjonalne,
- problemy z nauką,
- zgon płodu.

Twarz dziecka z FAS charakteryzują specyficzne zmiany:

- małowargowiec,
- spłaszczenie środkowej części twarzy,
- szeroka nasada nosa,
- szerokie rozstawienie oczu nasila wrażenie spłaszczenia,
- brak lub zmniejszenie czerwieni wargowej górnej,
- krótki, zadarty nos,
- brak lub spłaszczenie rynienki podnosowej,
- niedorozwój zuchwy, niewielki podbródek i broda,
- szpary powiekowe skrócone,
- uszy nisko osadzone.

Dzieci z zespołem FAS do końca życia będą odczuwały skutki picia alkoholu przez matki w trakcie ciąży. Pełne wyleczenie nie jest możliwe.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uzależnienia (22) 844 44 70

Telefoniczna Poradnia Pomocy Pałącym 801 108 108

Telefon zaufania dla kobiet w ciąży (22) 624 20 68

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48



POWSTAJ!

Szkodliwe substancje zawarte w dymie tytoniowym przenikają przez łożysko do organizmu dziecka. 50-60% przyszłych matek jest narażonych na bierne palenie, które jest dla ciężarnej jednakowo groźne jak aktywne palenie.

Institut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Jerozolimskie 155, 02-224 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, kom. 537 258 888
biuro@instytut.edu.pl

KKAPIS

Nie piję za zdrowie!

Dbam o moje dziecko!



Kocham nie palić!
Kocham nie pić!

1,60 zł sztuka

Ulotka

nr. katalogowy 033

Picie i palenie w ciąży powoduje:

Uszkodzenia ośrodkowego układu nerwowego dziecka

Wady rozwojowe, między innymi wady serca

Nadpobudliwość psychoruchową dziecka

Zniekształcenia głowy i twarzy

Zaburzenia neurologiczne

Opóźnienie rozwoju fizycznego i psychicznego dziecka

Niedorozwój umysłowy dziecka

Poronienia lub zgon dziecka

Kocham. Nie piję i nie palę w ciąży.

KKAPIS

Institut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Jerozolimskie 155, 02-224 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, kom. 537 258 888, biuro@instytut.edu.pl

Plakat

nr. katalogowy 034

5,90 zł sztuka

Bezpieczna droga do i ze szkoły

Bezpieczeństwo na drodze wiąże się z przestrzeganiem zasad.

- ❑ Pieszy może poruszać się jedynie po chodniku lub drodze dla pieszych – jeśli ich nie ma, powinien korzystać z pobocza. W przypadku, gdy droga nie ma pobocza, pieszy może iść jezdnią, ale musi zajmować miejsce jak najbliższe krawędzi i ustępować miejsca nadjeżdżającym samochodom.
- ❑ Idąc poboczem jezdni lub jezdnią, pieszy ma obowiązek poruszać się lewą stroną drogi.
- ❑ Jeśli piesi idą jezdnią, powinni poruszać się jeden za drugim.
- ❑ W razie braku pobocza lub chodnika pieszy może korzystać z drogi dla rowerów, ma jednak obowiązek ustępować miejsca rowerowi.
- ❑ Każda osoba poruszająca się po drodze po zmierzchu, poza obszarem zabudowanym, ma obowiązek używać elementów odblaskowych.
- ❑ Nigdy nie wolno wsiadać do samochodu obcej osoby.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Policja	997 lub 112
Pogotowie	999 lub 112
Straż pożarna	998 lub 112
Telefon zaufania Dla dzieci i młodzieży	116-111

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Jerozolimskie 155, 02-206 Warszawa
tel/fax: 22 240 79 12 | www: 537 258 888 | info@instytut.edu.pl

Bezpieczna droga do szkoły



Jestem ostrożny,
Jestem widoczny,
Jestem bezpieczny!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 035

Po pierwsze bezpieczeństwo!



Jestem ostrożna/y!
Jestem widoczna/y!
Jestem bezpieczna/y!

Złote zasady:

- 1 Przez jezdnię przechodź w wyznaczonych miejscach na pasami lub na zielonym świetle.
- 2 Chodź drogą uczęszczaną, nie na „skrót” przez miejsca nieznanne oraz mało bezpieczne.
- 3 Nie baw się na jezdni oraz w jej pobliżu.
- 4 Nigdy nie wbiegaj na jezdnię, nawet jeśli masz zielone światło.
- 5 Jeśli nie ma chodnika idź poboczem lewej strony jezdni.
- 6 Przechodząc przez jezdnię najpierw upewnij się, że widzisz ją całą, potem spojrz w lewo, w prawo i jeszcze raz w lewo. Jeśli nie widzisz nadjeżdżających samochodów możesz przejść.
- 7 Noś element odblaskowy, bądź widoczny.
- 8 Jeśli wychodzisz z autobusu nigdy nie wychodź na jezdnię zza pojazdu.
- 9 Nie chwytaj się przejeżdżających samochodów.
- 10 Nigdy nie wsiadaj do auta z nieznanymi osobami.



Plakat (dzieci)

nr. katalogowy 036

5,90 zł sztuka

KKAPIS

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Samorządowej
Al. Jerozolimskie 155, 02-206 Warszawa
tel/fax: 22 240 79 12 | www: 537 258 888 | info@instytut.edu.pl

Zdrowo jem, zdrowo rosnę

Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej



Spożywanie zalecanych w piramidzie produktów spożywczych w odpowiednich ilościach i proporcjach oraz codzienna aktywność są kluczem do zdrowia i dobrego samopoczucia.

KKAPIS

Instytut Kultury i Kształnienia Kadry Administracji
Polskiej | Warszawa
Alja Jerozolimska 155, 02-326 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, 243 798 888
biuro@instytut.edu.pl

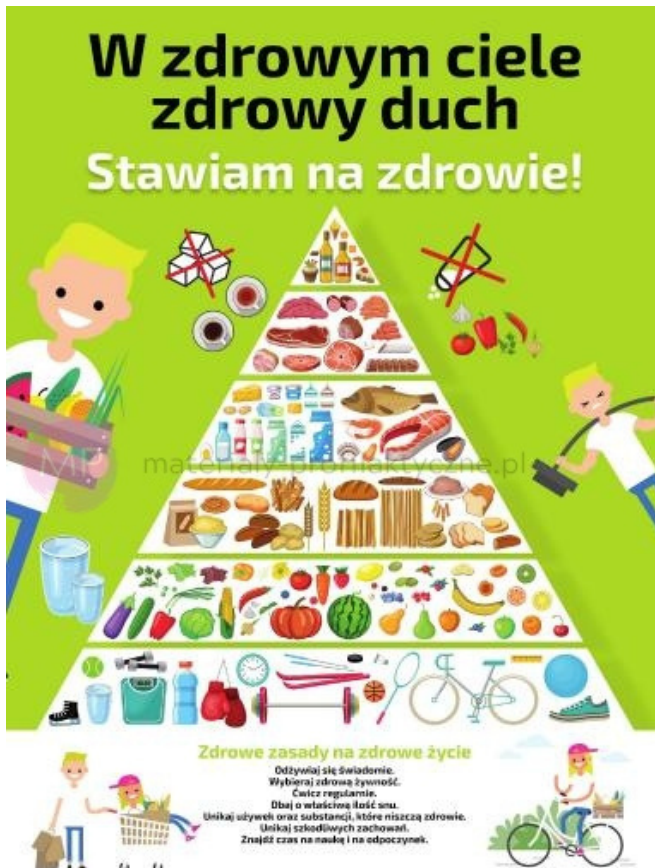
W zdrowym ciele zdrowy duch Stawiam na zdrowie!



1,60 zł sztuka

Ulotka

nr. katalogowy 037



KKAPIS

Instytut Kultury i Kształnienia Kadry Administracji
Polskiej | Warszawa
Alja Jerozolimska 155, 02-326 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12 243 798 888 biuro@instytut.edu.pl

Plakat

nr. katalogowy 038

5,90 zł sztuka

PAMIĘTAJ

1
Palenie nie tylko pogarsza jakość życia, ale także je skraca. Badania dowodzą, że palące żyją przeciętnie 10 lat krócej niż osoby niepalące. Nie śmierz, nie truj! Wybierz zdrowie.

2
Nawet niewielkie ilości alkoholu, niegroźne dla dorosłych osób, mogą uszkadzać procesy rozwojowe wśród dzieci i młodzieży. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale również procesów związanych z uczeniem się, myśleniem i zapamiętywaniem.

3
Narkotyki to bardzo groźne substancje. Są one trujące, która powoli niszczy cały organizm, wpływając nie tylko na funkcjonowanie poszczególnych narządów, lecz także zmieniając psychikę człowieka.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:


POMARAŃCZOWA Linia 801 140 068
Program informacyjny - konsultacyjny dla rodziców dzieci popełniących nielegalne używające narkotyki.

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111

Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomane 801 199 990

Telefon Zaufania dla Rodzin z Problemem Uależnieniami (22) 844 44 70

Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna (22) 425 98 48



Umiem powiedzieć NIE!

KKAPIS

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Szeregowych
ul. Jerozolimskie 155, 02-335 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, 22 243 79 12, 22 243 79 12
biuro@instytut.edu.pl

1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci) nr. katalogowy 039

**Papierosy?
Alkohol?
Narkotyki?**

**Nie dziękuję,
nie śmierzę
nie potrzebuję
nie eksperymentuję!**

Wybieram zdrowie!

Umiem powiedzieć nie!



KKAPIS

Instytut Kształcenia Kadr Administracji Państwowej i Szeregowych
ul. Jerozolimskie 155, 02-335 Warszawa
tel/fax: 22 243 79 12, 22 243 79 12, 22 243 79 12
biuro@instytut.edu.pl

Plakat (dzieci) nr. katalogowy 040

5,90 zł sztuka



1,60 zł sztuka

Ulotka (młodzież)

nr. katalogowy 041



1,60 zł sztuka

Ulotka (rodzice)

nr. katalogowy 042



Plakat (młodzież)

nr. katalogowy 043

5,90 zł
sztuka



Plakat (rodzice)

nr. katalogowy 044

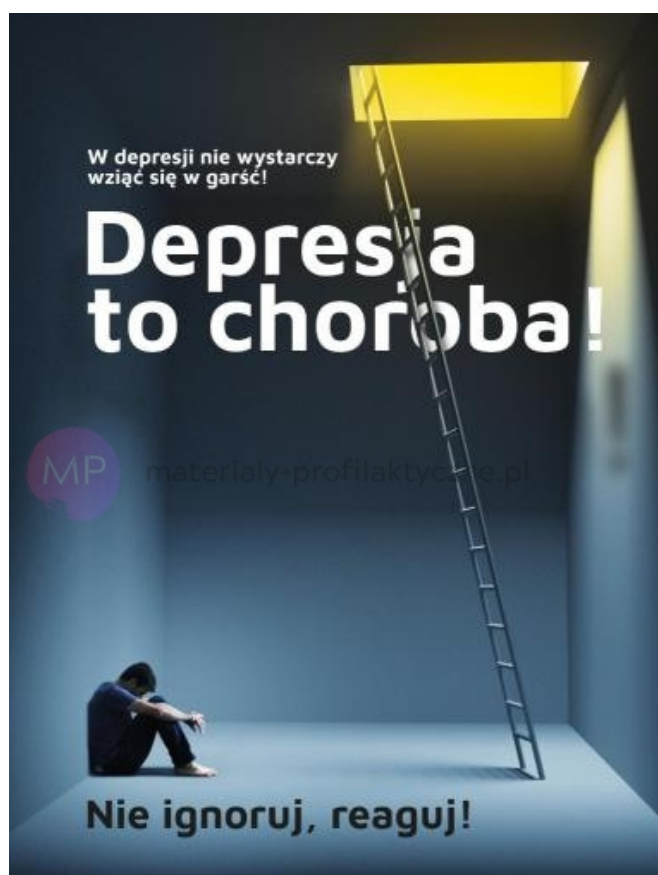
5,90 zł
sztuka



1,60 zł
sztuka

Ulotka (dorośli)

nr. katalogowy 045



Plakat (dorośli)

nr. katalogowy 046

5,90 zł
sztuka

Tu zawsze uzyskasz pomoc
w razie sytuacji problemowej:

**Miejsce na
dane
kontaktowe**

MP

materiały-pro



MP materiały-profilaktyczne.pl

Dzielnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl



2,40 zł
sztuka

Ulotka

nr. katalogowy 047

*papier matowy o zwiększonej grubości



MP materiały-profilaktyczne.pl

Dzielnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45 / biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat

nr. katalogowy 048

7,00 zł
sztuka

Co to są e-papierosy?

E-papieros to elektroniczne urządzenie służące do podawania nikotyny poprzez inhalację. W jego przypadku nie mówimy o spalaniu tyto, o podgrzewaniu zawartych w nim substancji, nie o dymie, ale o parach/aerozolu. E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200 °C, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wdycha go w powietrze.

Zamiast e-papierosa możesz:

- Poczytać książkę.
- Rozwijac swoje zainteresowania.
- Wybrać się do kina/ teatru/na basen itp.
- Wybrać się na spacer.
- Zrelaksować się: posłuchać ulubionej muzyki, obejrzeć ulubiony film.
- Porozmawiać z zaufaną osobą o swoich problemach.

Czy wiesz, że...?

Palenie zabija blisko 6 mln ludzi każdego roku. Ponad 5 mln z tych osób to czynni palacze, ale blisko 600 000 to palacze bierni. Jeśli nie zostaną podjęte odpowiednie kroki, liczba ofiar palenia może się zwiększyć do 2030 roku do 8 mln rocznie.

Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
801 108 108

Pomarańczowa Linia
801 140 068

Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z uzależnieniem

Telefon Zaufania
801 889 880
Dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

E-papierosy

modny sposób
by puścić z dymem
swoje zdrowie



Pomyśl zanim
po nie sięgniesz!

1,60 zł
sztuka

Ulotka (młodzież)

nr. katalogowy 049

Jak działa e-papieros?

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200°C, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wdychać osoby postronne, gdy użytkownik wdycha go w powietrze.

Co to są e-papierosy?

E-papierosy to urządzenia elektroniczne, które podgrzewają ciecz i wytwarzają aerozol lub mieszaninę małych cząstek w powietrzu. Funkcjonują pod różnymi nazwaniami: e-papierosy, e-faki lub systemy dostarczania nikotyny (ENDS). Mają wiele kształtów i rozmiarów. Składają się z baterii, elementu grzewczego i miejsca na tzw. liquid. Kształtem mogą przypominać tradycyjne papierosy, pióreczki, długopisy lub przedmioty codziennego użytku.

E-papierosy są również niebezpieczne co papierosy tradycyjne! W ich skład wchodzi wiele niebezpiecznych dla zdrowia składników, między innymi glikol propylenowy i lub gliceryna lub etanol, nikotyna (od 0 do 20 mg/ml) oraz dodatki smakowo-zapachowe, które mają na celu zachęcić miłoścy do sięgnięcia po e-papierosa.

Czy wiesz, że...?

Istnieją dowody na to, że młodzi ludzie, którzy używają e-papierosów, mogą rzucić palic papierosy w przyszłości. Istnieją także doniesienia o przypadkach rażącej płymem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.

Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
801 108 108

Pomarańczowa Linia
801 140 068

Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z uzależnieniem

Telefon Zaufania
801 889 880
Dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

E-papierosy

modny sposób
by puścić z dymem
swoje zdrowie

E-papierosy uzależniają
tak jak tradycyjne.
Kontroluj co wdycha
Twoje dziecko.

1,60 zł
sztuka

Ulotka (rodzice)

nr. katalogowy 050

Jak działa e-papieros?

E-papieros działa na zasadzie podgrzewania płynu (e-liquid) do temperatury około 200 C, tworząc przy tym aerozol, który jest wdychany przez użytkownika. Zwykle zawiera on nikotynę, aromaty i inne substancje chemiczne. Użytkownicy wdychają aerozol z e-papierosów do płuc. Mogą go również wydychać osoby postronne, gdy użytkownik wydycha go w powietrze.

Liquid - jest to specjalny płyn, mający zastosowanie tylko w papierosach elektronicznych. Podczas zaciągania się jest zmieniany w nich w mgiełkę pod wpływem ogrzewania przez grzałkę atomizera. Zawiera dobrze oczyszczoną nikotynę w bezpiecznym stężeniu (od 0% do maksymalnie 3,6%) i substancje tworzące mgiełkę; przeważnie glikol propylenowy i/lub glicerynę roślinną. Zawiera również aromaty, nadający mgiełce tytoniowy lub inny smak. Może też zawierać, choć niekoniecznie, substancje konserwujące, np. alkohol etylowy, substancje wzmacniające smak, substancje regulujące gęstość, alkohol etylowy oraz substancje regulujące kwasowość.

Budowa e-papierosa:

Klasyyczny e-papieros składa się z dwóch lub trzech części:

Kartridż - wymienny pojemnik na płyn (tzw. liquid). Płyn w kartridżu można uzupełniać, dostępne są w wielu smakach i mocach (od beznikotynowych do bardzo mocnych).

Atomizer - "serce" e-papierosa - miejsce, gdzie płyn jest podgrzewany i zamienia się w „dym”, a faktycznie parę ze składnikami smakowymi, czasami również zapachowymi.

Źródło zasilania - zazwyczaj akumulator, niektóre wyposażone podłączenie do kontaktu USB bądź gniazdka samochodowego. Jako że e-papieros jest urządzeniem elektronicznym, nie działa bez zasilania.

Podstawowa zasada działania e-papierosa to podgrzanie płynu (zazwyczaj zawierającego nikotynę) do temperatury, w której przechodzi on w stan lotny i może być wdychany.

W e-papierosie nie zachodzi spalanie, dzięki czemu nie wydzielają się smole i powstaje bardzo niewiele substancji ubocznych.

Gdzie szukać pomocy?

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym
801 108 108

Pomarańczowa Linia
801 140 068
Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z uzależnieniem

Telefon Zaufania
801 889 880
Dla osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży
116 111

E-papierosy

modny sposób by puścić z dymem swoje zdrowie



Poradnik dla Pedagogów

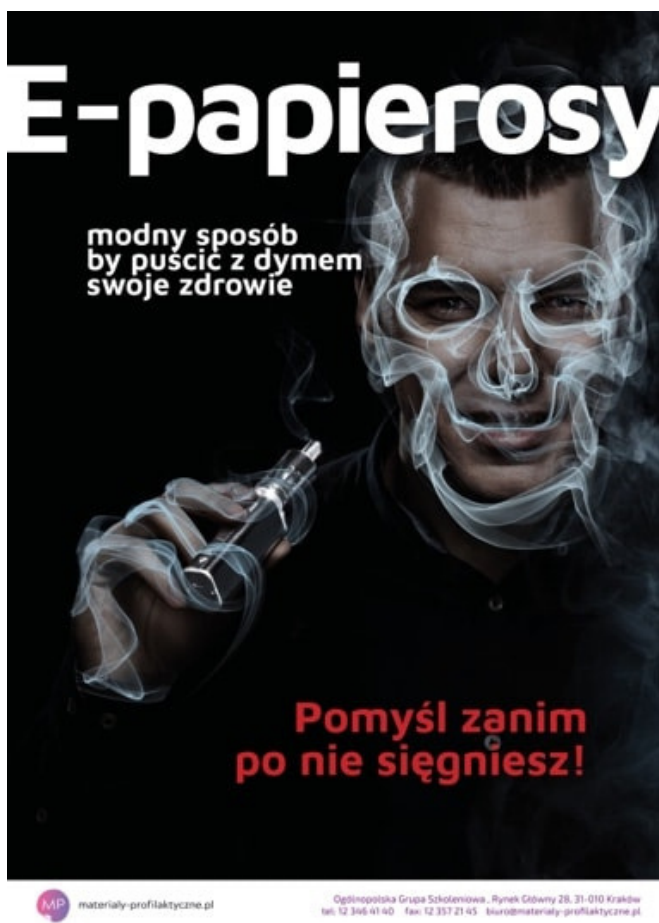
1,60 zł sztuka

Ulotka (pedagodzy)

nr. katalogowy 051

E-papierosy

modny sposób by puścić z dymem swoje zdrowie



Pomyśl zanim po nie sięgniesz!

MP materiały-profitykcyjne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profitykcyjne.pl

Plakat

nr. katalogowy 052

5,90 zł sztuka

Czym jest hazard?

Hazard to wszystkie gry i zakłady, takie jak: gry liczbowe, internetowe, na automatach, w karty, kule, bingo, telebingo, ruletka, loterie pieniężne, promocyjne, fantowe lub inne, zakłady wzajemne polegające na odgadywaniu wyników różnych zdarzeń – bukmachersko, kuponu do zderzania, w których stawką są pieniądze lub inne dobra materialne, są hazardem.

Ze każdym wiec razem, kiedy postawisz na coś pieniądze lub jakkolwiek cześć dóbra należy do Ciebie lub Twojej rodziny i nie jesteś w stanie przewidzieć rezultatu – uprawiasz hazard. Wynik znajduje się bowiem w relacji przypadku, który decyduje o tym, czy stracisz-przegrasz, czy zyskasz-wygrasz.

Niepokojące sygnały:

- w okresach, gdy granie nie jest możliwe, odczuwasz silną potrzebę grania,
- tracisz kontrolę nad limitem czasu poświęconego na granie oraz nad swoimi finansami,
- odczuwasz silne wahania nastroju: euforię i ekscytację, kiedy grasz, oraz niepokój, rozdrażnienie, kiedy ograniczasz granie lub próbujesz nie grać,
- tracisz zainteresowanie rzeczami, które do tej pory sprawiały Ci przyjemność,
- Twoje myśli koncentrują się wokół grania.

Pamiętaj!

To, że uprawiałeś hazard, nie oznacza, że jesteś w szponach hazardu. Musisz jednak pamiętać, że każdy, kto uprawia hazard, może popaść w poważne kłopoty.

Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefon Zaufania – uzależnienia behawioralne 801-889-880, skierowany do osób cierpiących z powodu uzależnień behawioralnych (w tym hazardu) oraz ich bliskich. Konsultanci udzielają informacji na temat placówek oferujących profesjonalną pomoc psychologiczną tej grupie osób. Telefon czynny jest codziennie w godz. 17.00-22.00.

Pomoc on-line znajdziesz w poradni internetowej www.uzaleznieniebehawioralne.pl

Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dzieci Niezjeje 116-111. Działają w nim konsultanci (psycholodzy, pedagodzy), z którymi można się podzielić swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i wskazówki, które pomogą radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godz. 12.00-20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy strona internetowa www.116111.pl, która umożliwia zadawanie anonimowych pytań on-line przez całą dobę.

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Nie przegrywaj życia!

Chcesz odmienić swoje życie?
Pragniesz czegoś innego?
Hazard to świetny sposób, by zacząć od zera...
całkowitego i kompletnego zera!



Powiedz **NIE** hazardowi!
Masz więcej, niż myślisz!

1,60 zł sztuka

Ulotka (pedagogzy)

nr. katalogowy 053



Plakat

nr. katalogowy 054

5,90 zł sztuka

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45 / biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Czym są napoje energetyczne?

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Napoje te, wzbogacone są o substancje, które mają za zadanie poprawiać koncentrację, zwiększyć szybkość reakcji oraz wydolność organizmu, a także mogą przyspieszać metabolizm i przeciwdziałać zmęczeniu.

Napoje energetyczne to mieszanka: kofeiny, tauryny, guarany, witaminy z grupy B, ziół, cukru i barwników. Każdy z tych składników jest bardzo silnym narkotem co bardzo negatywnie wpływa na organizm dzieci i młodzieży.



Czy wiesz, że...?

Po mniej więcej 7-12 dniach picia codziennie chociaż 1 puszki energetyka, organizm się do substancji przyzwyczaja, więc po wypiciu puszki nie będzie odczuwał już takiego pobudzenia jak za pierwszym czy czwartym razem.

Gdzie szukać pomocy?

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży

116 111

Telefon Zaufania

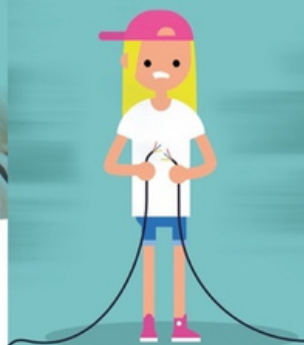
801 889 880

Dla osób cierpiących

z powodu uzależnień behawioralnych

Moc, która nie doda Ci skrzydeł!

Za to spali Ci przewody!



Napoje energetyczne?
Nie, dziękuję!
Wybieram zdrowie!

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

1,60 zł
sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 055



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45 / biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat
(dzieci)
nr. katalogowy 056

5,90 zł
sztuka

24 godziny po wypiciu Energy drinka

- 10 min:** Kofeina dostaje się do krwiobiegu. Puls i ciśnienie krwi gwałtownie wzrastają.
- 15-45 min:** Cięższy się pobudzeni, bo poziom kofeiny we krwi osiągnął szczyt.
- 30-60 min:** Kofeina została wchłonięta, teraz wątroba przyswaja tylko witę cukru.
- 60 min:** Poziom cukru w organizmie spada, presja tętna nadal kofeina. Zaczynamy czuć się zmęczeni.
- 18-24 godziny:** Osoby, które regularnie piją kawę lub napoje energetyczne, są narażone na efekty uboczne. To dlatego, że uszkodzony organizm potrzebuje następnej dawki kofeiny. U osób tych mogą występować bóle głowy, zaparcia i sty nastrój.



Czy wiesz, że...?

W niektórych krajach takie jak Dania, czy Szwecja zabroniło rozprowadzania napojów energetycznych. We Francji są dostępne na rynku, ale za styczeń musi być widoczne ostrzeżenie o ich szkodliwości. W Polsce nadal trwają obrady nad możliwością zaostrzenia przepisów w tym zakresie.



Czym są napoje energetyczne?

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Napoje te, wzbogaczone są o substancje, które mają na zadanie poprawić koncentrację, zwiększyć szybkość reakcji oraz wydolność organizmu, a także mają przyspieszać metabolizm i przeciwdziałać zmęczeniu.

Napoje energetyczne to mieszanka: kofeiny, tauryny, guarany, witaminy z grupy B, cukru i barwników. Każdy z tych składników jest w bardzo dużym stężeniu co bardzo negatywnie wpływa na organizm.

Do skutków ubocznych wynikających z nadmiernego picia napojów energetycznych zalicza się: **trudności w koncentracji, bóle głowy, obniżenie nastroju, zmęczenie, obniżenie motywacji, pobudzenie psychosocjalne.**



MP materiały-profakcyjne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 25, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profakcyjne.pl



1,60 zł
sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 057



Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 058

5,90 zł
sztuka

Czym są napoje energetyczne?

Napoje energetyczne to zazwyczaj gazowane napoje bezalkoholowe, które mają działanie pobudzające. Napoje te, wzbogacane są o substancje, które mają za zadanie poprawić koncentrację, zwiększyć szybkość reakcji oraz wydolność organizmu, a także mają przyspieszać metabolizm i przeciwdziałać zmęczeniu.

Napoje energetyczne to mieszanka: kofeiny, tauryny, guarany, witaminy z grupy B, żelazo, cukier i barwników. Każdy z tych składników jest w bardzo silnym natężeniu co bardzo negatywnie wpływa na organizm dzieci i młodzieży.

Wpływ napojów energetycznych na organizm dziecka

- Duża ilość węglowodanów w połączeniu z wysokim stężeniem kwasowości wpływa negatywnie na układ żołądkowy.
- Węglowodany przyjmowane w takiej dawce mogą sprzyjać również otyłości i rozwojowi cukrzycy.
- Nadmierne pobudzenie wpływa niekorzystnie na jakość i długość snu, co powoduje przemęczenie, rozdrażnienie i łagodnie.
- Krotka euforia, nagły przypływ siły, poprawa pamięci nie jest długotrwałym efektem. Tak, jak w przypadku narkotyków, po fałszywej uczucie przychodu biera rzeczywistość, pojawia się senność oraz pogorszenie nastroju. Przekonanie skutkuje takim samym dolegliwościami, jak w przypadku wypicia zbyt dużej ilości kawy.

Czy wiesz, że...?

Dla zdrowia podstawową jedną porcją takiego napoju jest równoznaczna z wypiciem siedmiu kawy.

Gdzie szukać pomocy?

Pomarańczowa linia
801 140 068

Pomaga rodzicom, których dzieci mają problem z uzależnieniami.



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Napoje energetyczne

to moc, która może

porazić Twoje dziecko



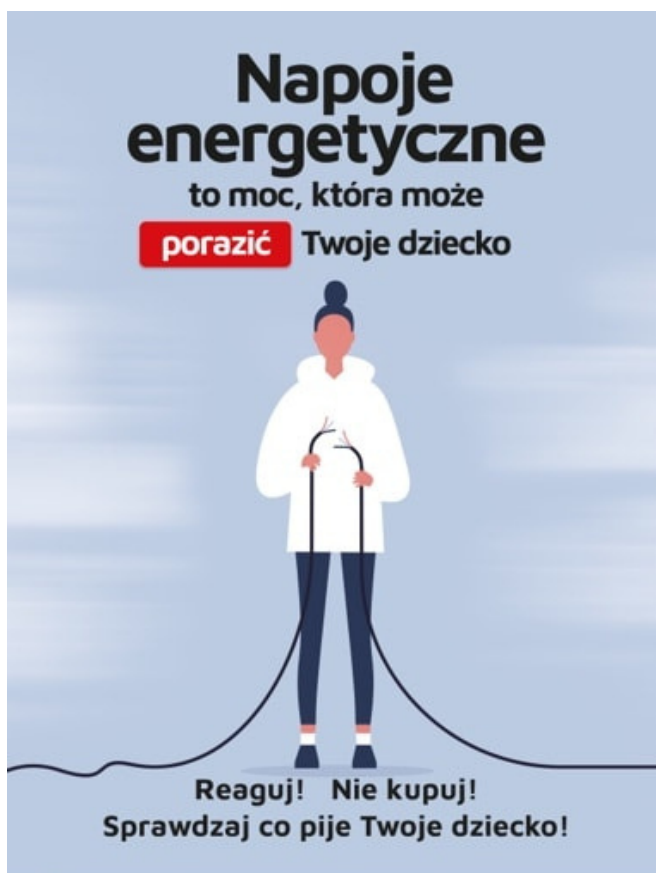
Reaguj! Nie kupuj!

Sprawdź co pije Twoje dziecko!

1,60 zł
sztuka

Ulotka (rodzice)

nr. katalogowy 059



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 348 41 40 / fax: 12 357 21 45 / biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat
(rodzice)
nr. katalogowy 060

5,90 zł
sztuka

Miejsce na dane kontaktowe



 materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl



2,40 zł
sztuka

Ulotka

nr. katalogowy 061



Plakat

nr. katalogowy 062

7,00 zł
sztuka

 materiały-profilaktyczne.pl


Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 fax: 12 357 21 45 biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Fonoholizm

Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego. W świetle nauki zaliczany jest do uzależnień, które wymagają podjęcia leczenia.

Wyróżniamy kilka rodzajów uzależnień od telefonu komórkowego:

- **Uzależnienia od wiadomości** – odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS, FB Messenger, WhatsApp, Skype itp.), a ich nastroje w danym dniu zależą od ich ilości. Wyszukują wiadomości również do siebie samych (z komputera do telefonu) lub do zupełnie obcych osób.
- **Komórkowi „ekshibicjoniści”** – wybierając model telefonu przywiązują największe znaczenie do koloru i stylizacji oraz jego ceny. Starają się zawsze trzymać aparat w ręku w taki sposób, żeby były widoczne funkcje, w jakie został on wyposażony.
- **Uzależnienia od nowych modeli** – to osoby skłonne przeznaczyć pakietne kwoty na najnowszy telefon wyposażony w szczególne i wyjątkowe funkcje. Częstotliwość zakupu przez nich nowych aparatów wynosi zazwyczaj około jednego na pięć miesięcy i zależy od grupy społecznej, do której zalicza się użytkownik.
- **SWT (syndrom wyciężonego telefonu)** – osoby te się obawiają się wyłączyć telefon komórkowy, często również w nocy. Chcąc uniknąć nagłego pozostawienia się możliwości korzystania ze smartfona, zawsze posiadają przy sobie powerbank lub ładowarkę, co daje im poczucie bezpieczeństwa.



Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefon zaufania 116-111
Dla dzieci i młodzieży

Telefonem zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego 801 889 880
Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach od 17 do 22.

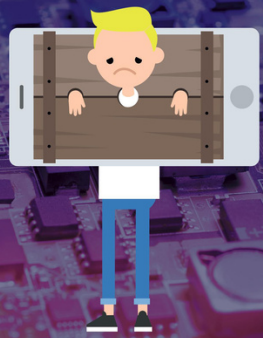
Całodobowy telefon zaufania (22) 692 82 26



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Wyjdź poza ekran swojego telefonu! Tam też jest życie!



**Żyję realnie,
nie wirtualnie!**

1,60 zł
sztuka

Ulotka (dzieci)

nr. katalogowy 063

Wyjdź poza ekran swojego telefonu! Tam też jest życie!



**Żyję realnie,
nie wirtualnie!**

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 fax: 12 357 21 45 biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat
(dzieci)
nr. katalogowy 064


5,90 zł
sztuka

Fonoholizm

Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego. W świecie nasza zależność jest do urządzeń, które wymagają podjęcia leczenia. Wyróżniamy kilka rodzajów uzależnień od telefonu komórkowego.

- ☐ **Uzależnienia od wiadomości** – odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS, FB Messenger, WhatsApp, Skype itp.), a ich następnym w danym dniu zależy od ich ilości. Wysyłają wiadomości również do siebie samych (z komputera do telefonu) lub do zupełnie obcych osób.
- ☐ **Komórkowi „ekshibicjoniści”** – wybierając model telefonu przywiązują największe znaczenie do koloru i wystrój oraz jego ceny. Starają się zawsze trzymać aparat w rękę w taki sposób, żeby były widoczne funkcje, w jakie został on wyposażony.
- ☐ **Uzależnienia od nowych modeli** – to osoby skłonne przetrząsnąć pokasne kwoty na najnowszy telefon wyposażony w szczególnie wyśrubowane funkcje. Częstotliwość zakupu przez nich nowych aparatów wynosi średnioczek około jednego na pięć miesięcy i zależy od grupy społecznej; do jakiej zalicza się użytkownik.
- ☐ **SWT (syndrom wyłączanego telefonu)** – osoby takie sławnie się wyłączać telefon komórkowy często również w nocy. Chcąc uniknąć nagłego pobudzenia się możliwości korzystania ze smartfona, zawsze posiadają przy sobie powerbank lub ładowarkę, co daje im poczucie bezpieczeństwa.
 - ☐ **Nieustanne aktywność** –
 - objawia się ciągłym sprawdzaniem przez uzależnioną osobę „życia” w sieci
 - jakie posty zostały dodane przez ich znajomych lub osoby, które obserwują
 - jakie nowe artykuły znalazły się na subskrybowanych blogach i nowe filmiki na vlogach
 - najnowsze wpisy na ulubionych portalach, nawet dotyczące nie interesujących ich tematów

Ten rodzaj fonoholizmu objawia się najczęściej bezproduktywnym przewlekanem wiadomości, stron, tylko żeby zająć czymś czas i ręce.



Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

Telefoniem zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
801 889 880
Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach od 17 do 22.

Całodobowy telefon zaufania
(22) 692 82 26

Strona internetowa
www.uwagafonoholizm.pl



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl



Fonoholizm
– to poważne uzależnienie
Nie trać głowy dla telefonu!

1,60 zł sztuka

Ulotka (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 065



Fonoholizm

Nie trać głowy dla telefonu!

MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45 / biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat (dorośli i młodzież)

nr. katalogowy 066


5,90 zł sztuka

Fonoholizm

Fonoholizm to nadużywanie telefonu komórkowego. W świetle nauki zaliczany jest do uzależnień, które wymagają podjęcia leczenia.

Wyróżniamy kilka rodzajów uzależnień od telefonu komórkowego:

- ❑ **Uzależnieni od wiadomości** – odczuwają przymus nieustannego otrzymywania i wysyłania wiadomości tekstowych (SMS, FB Messenger, WhatsApp, Skype itp.) a ich nastrojów w danym dniu zależy od ich ilości. Wysyłają wiadomości również do siebie samych (z komputera do telefonu) lub do zupełnie obcych osób.
- ❑ **Komórkowi „ekshibicjoniści”** – wybierając model telefonu przywiązują największe znaczenie do koloru i stylizacji oraz jego ceny. Starają się zawsze trzymać aparat w ręku w taki sposób, żeby były widoczne funkcje, w jakie został on wyposażony.
- ❑ **Uzależnieni od nowych modeli** – to osoby skłonne przeznaczyć pokaszne kwoty na najnowszy telefon wyposażony w szczególne i wyjątkowe funkcje. Ciężkościami zakupu przez nich nowych aparatów wynosi zazwyczaj około jednego na pięć miesięcy i zależy od grupy społecznej, do jakiej zalicza się użytkownik.
- ❑ **SWT (syndrom wyłączanego telefonu)** – osoby takie obawiają się wyłączyć telefon komórkowy, często również w nocy. Chcąc uniknąć nagłego zobudzenia się możliwości korzystania ze smartfona, zawsze posiadają przy sobie powerbank lub ładowarkę, co daje im poczucie bezpieczeństwa.



Tu zawsze uzyskasz pomoc w razie sytuacji problemowej:

**Telefon zaufania
116-111**
Dla dzieci i młodzieży

Telefonem zaufania Instytutu Psychologii Zdrowia Polskiego Towarzystwa Psychologicznego
801 889 880
Linia jest czynna przez cały tydzień, w godzinach od 17 do 22.

Całodobowy telefon zaufania
(22) 692 82 26


Strona internetowa
www.uwagafonoholizm.pl



MP materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Telefon komórkowy może być uzależniający.



Nie pozwól by świat Twojego dziecka zmniejszył się do kilku cali kolorowego ekranu.

1,60 zł
sztuka

Ulotka (rodzice)

nr. katalogowy 067



Telefon komórkowy może być uzależniający.

Nie pozwól by świat Twojego dziecka zmniejszył się do kilku cali kolorowego ekranu.

Plakat (rodzice)
nr. katalogowy 068

5,90 zł
sztuka

Miejsce na dane kontaktowe



 materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa,
Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

ZESPÓŁ INTERDYSCYPLINARNY

To grupa specjalistów podejmująca się współpracy w celu udzielenia pomocy podopiecznym lub całym rodzinom.

Celem głównym Zespołu Interdyscyplinarnego jest efektywna współpraca instytucji i organizacji na rzecz zapobiegania i zwalczania przemocy w rodzinie.

1,60 zł
sztuka

Ulotka (rodzice)

nr. katalogowy 069



Miejsce na dane kontaktowe

 materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 fax: 12 357 21 45 biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat
(rodzice)
nr. katalogowy 070

5,90 zł
sztuka

Korzyści

- Umożliwiają użytkownikom w łatwy sposób utrzymać ze sobą kontakt niezależnie od odległości ich oddległości.
- Są łatwo dostępne, łatwe w użyciu i bezpłatne.
- Dzięki serwisom społecznościowym ułatwione jest obcowanie kontaktów z dawnymi i nieznanymi znajomymi oraz nawiązywanie nowych.
- Są źródłem informacji oraz umożliwiają uzyskiwanie natchemniastowe opinie na prawie każdy temat.
- Dzięki możliwości zerknięcia się z różnorodnością opinii, co pomoże może w życiu bardziej tolerancyjnym na "przekonania" innych ludzi w oparciu własne problemowi pod różnymi kątami.
- Firmom ułatwiają kontakt z klientami, pomagając uzyskać wiarygodność, polepszyć relacje z pracownikami, zaś użytkownikom umożliwiają identyfikowanie się z daną marką.

Zagrozenia

- Kradzież tożsamości – mamy z nią do czynienia wtedy, gdy osoba nieuprawniona wejrze w "połączenie" Twój – dzięki doświadczeń i wykorzysta je podszywając się pod Ciebie, najczęściej skradając. Dzięki serwisom społecznościowym kradzież tożsamości staje się łatwiejsza.
- Każde informacje zamieszczone przez użytkowników można wykorzystać przeciwko nim.
- Konsumpcja ogromnej ilości czasu przez korzystanie z serwisów społecznościowych. Warto rozważyć, czy korzystanie z serwisów społecznościowych, aby nie stracić go zbyt wiele.

Co to są media społecznościowe?

Social media (media społecznościowe) – to pojęcie odnoszące się do ogólnie pojętych mediów internetowych i mobilnych technologii, które umożliwiają internetową komunikację z innymi ludźmi, na różnych płaszczyznach ich istotną zaletą jest komunikacja bez ograniczeń przestrzennych i terytorialnych.

W przeciwieństwie do "starych" mediów, pozwalają na interakcję, jednostka nie musi być jedynie biernym odbiorcą jakiegos przekazu, sama może tworzyć, współtworzyć treści.

Podział social mediów ze względu na pełnione przez nie funkcje:

social media

Co powinies o nich wiedziec?

MP - materiały profilaktyczne.pl
 Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
 tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
 biuro@materiały-profilaktyczne.pl

1,60 zł sztuka

Ulotka (młodzież)

nr. katalogowy 071

social media

Co powinies o nich wiedziec?

Plakat (młodzież)
 nr. katalogowy 072

5,90 zł sztuka

Facebook

Powstał w 2004 roku, pierwotnie tylko dla uczniów Uniwersytetu Harvarda. Gromada ogólnie blisko danych i korzysta z niego około 1,4 miliarda użytkowników z całego świata. W Polsce jest to serwis społecznościowy numer jeden, jego użytkownicy mogą udostępniać treści i zdjęcia oraz reagować na nie, tworzyć grupy i wydarzenia, a także podejmować działania reklamowe w obrębie strony.

ZALETY

- łatwiej nawiązywania kontaktów ze znajomymi,
- możliwość poznawania nowych osób,
- możliwość dzielenia się swoimi pasjami,
- platforma wspomagająca prowadzenie biznesu,
- platforma wspomagająca kreowanie wizerunku, źródło informacji.

WADY

- brak możliwości skasowania konta,
- kradzież danych osobowych,
- oszustwa,
- utraćenia,
- możliwość stracenia kontroli nad czasem, który spędzamy na portalu.

Pamiętaj!

- Facebook dostępny jest w 140 językach prawie na całym świecie.
- Polska wersja językowa działa od maja 2008 roku.
- Miesięcznie Facebooka odwiedza ponad 2 miliardy aktywnych użytkowników.
- 70% użytkowników loguje się na portalu codziennie.
- Przeciętny użytkownik Facebooka spędza na portalu ponad 50 minut każdego dnia.

Co to są media społecznościowe?

Social media (media społecznościowe) – to pojęcie odnoszące się do ogólnie pojętych mediów internetowych i mobilnych technologii, które umożliwiają internetową komunikację z innymi ludźmi, na różnych płaszczyznach, ich istotną zaletą jest komunikacja bez ograniczeń przestrzennych i terytorialnych.

Social media są dostępne dla wszystkich, mają szeroki zasięg i mogą być dostarczone natychmiast, według upodobań jednostki.

W przeciwieństwie do „tradycyjnych” mediów, pozwalają na interakcję, jednostka nie musi być jedynie biernym odbiorcą jakiegos przekazu, sama może tworzyć, współtworzyć treści.

1. Media społecznościowe można podzielić na kilka rodzajów:
 - blogi i mikroblogi (Twitter, Pingr)
 - społeczności kontentowe (YouTube, Vimeo, Wikipedia)
 - serwisy społecznościowe (Facebook, Instagram, Pinterest)
 - wirtualne światy gier
 - wirtualne światy społecznościowe
2. Zalety korzystania z Social mediów:
 - podtrzymywanie kontaktów z rodziną i znajomymi,
 - darmowa komunikacja,
 - dają nam możliwość nawiązywania nowych kontaktów i utrzymywania starych,
 - pozwalają rozwijać swoje zainteresowania,
 - pozwalają na chwaleńnię się swoimi dokonaniami, talentami oraz pasjami,
 - źródło informacji.

materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

social media

**Bądź po pozytywnej stronie!
Korzystaj rozsądnie!**

Media społecznościowe bywają bardziej uzależniające niż alkohol czy papierosy. Obecnie są tak zakorzenione w życiu ludzi, że nie można ignorować ich wpływu na zdrowie psychiczne.

1,60 zł
sztuka

Ulotka (dorośli) nr. katalogowy 073

social media

**Bądź po pozytywnej stronie!
Korzystaj rozsądnie!**

Media społecznościowe bywają bardziej uzależniające niż alkohol czy papierosy. Obecnie są tak zakorzenione w życiu ludzi, że nie można ignorować ich wpływu na zdrowie psychiczne.

materiały-profilaktyczne.pl

Ogólnopolska Grupa Szkoleniowa, Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: 12 346 41 40 / fax: 12 357 21 45
biuro@materiały-profilaktyczne.pl

Plakat (dorośli) nr. katalogowy 074

5,90 zł
sztuka



1,60 zł sztuka

Ulotka (dzieci) nr. katalogowy 075



1,60 zł sztuka

Ulotka (rodzice) nr. katalogowy 076

Jak temu zapobiegać?

O tolerancji trzeba rozmawiać z dzieckiem już od jego najmłodszych lat. Uczymy szacunku dla inności, zachęcamy dziecko do poznawania świata, zbierania informacji o tym jak żyją ludzie wychowujący w innym języku kulturowym i w innych obyczajowości - pomaga w budowaniu problematyki, że to, za kłódkę jest inny, nie oznacza, że jest gorszy.

Co jeszcze można zrobić?

- Zwracać uwagę, gdy Twoje dziecko ogląda: jakich historii lub komediowy program w TV, używa stereotypowych sformułowań dyskryminujących kobiety, naukowców, starsze osoby, niepełnosprawnych, mniejszość seksualną, grupę społeczną np. "kiedyś jak Żyd, grubas, brzydki, wieśniak, czarnańki, starość".
- Reaguj, gdy dziecko po powrocie do domu ze szkoły narzeka się z koleżanki lub kolegą że to jak jest ubrane, jaki ma kolor włosów, a nawet za to, że inny uczeń dostał ocenę niedostateczną. W tego typu sytuacjach stwarzaj się przedmiotem jego szafelkowania innych, np. "Daję wieniec, że człowiek który ma rude włosy jest fajniejszy", "Ciepłego wiadomo, że jak ten kolega nie ma markowych ubrań, to jest gorszy".
- Zwracaj uwagę na to co ogląda Twoje dziecko. Obecnie filmy w Internecie wygładzają na różnego rodzaju i są nasycone nienormalną, krótko dziecku może wprowadzić do codziennych zachowań albo co gorzej podbić jego nierówność do inności. Dzieci w tym wieku nie zawsze potrafią odróżnić ironię od prawdy i przyjmują obserwowane treści w sposób dosłowny traktując wyśmiewanie jako coś prawdziwego.
- Rozmawiaj z nim, by reagował, gdy jest świadkiem dyskryminacji np. w stosunku do osoby niepełnosprawnej, czy ucznia z innym kolorem skóry. Prosząc podjąć, by okazało szacunek i wyrażęło nienawiść do ucznia dyskryminowanego.
- Zachęcaj je do poznawania świata, zbierania informacji o tym jak żyją ludzie wychowujący w innym języku kulturowym i w innych obyczajowości (np. poprzez wspólne oglądanie programów podbić, filmów dokumentalnych grup społecznych, których nie ma w naszym najbliższym otoczeniu). Dzięki temu Twoje dziecko będzie mieć obraz świadczą o tym, że świat jest różnorodny i różni się od siebie.

wiek rodziców

niepełnosprawność

zamożność

płeć

narodowość


religia

klasa społeczna

poglądy polityczne

orientacja seksualna

W młodym człowieku trzeba zacząć od tego, by nie oceniać innych ludzi pochopnie (po wyglądzie, cenie, czy statusie materialnym). Warto nauczyć dziecko dyskutowania się w drugim człowieku tego, co niepokoi, bez skupiania się na tym, czym one różni się od innych. Otwierając dzieci z innością szanujemy, że będzie bardziej otwarte na innych, ale również będzie reagować, gdy zauważy, że ktoś w jego otoczeniu jest nienormalny.



Tolerancja

materiały dla rodziców

1,60 zł sztuka

Ulotka (rodzice) nr. katalogowy 077

Jak temu zapobiegać?

O tolerancji trzeba rozmawiać z dzieckiem już od jego najmłodszych lat.

- Na jego pytania np. "dlaczego ten pan jest czarny?", "dlaczego ta pani jest taka gruba?" nie reaguj biernie. Nie jest to łatwe, gdy dziecko zada takie pytanie w miejscu publicznym, ale zbywanie, zamykanie lub reagowanie złością jest błędem. Uczącej dziecko za zadanie pytania i brak rozmowy w domu, że czarnoskóry pan lub gruba pani mogli być smutni jeśli słyszeli jego pytania może spowodować wykształcenie się sprzeciwu. Twoja reakcja na konkretne pytanie będzie o wiele skuteczniejsza niż samo objawianie pojęcia tolerancja.
- Reaguj, gdy dziecko po powrocie do domu ze szkoły narzeka się z koleżanki lub kolegą że to jak jest ubrane, jaki ma kolor włosów, a nawet za to, że inny uczeń dostał ocenę niedostateczną.
- Pamięj, by dziecko nie oglądało filmów, gdzie jeden z bohaterów wyśmiewa kogoś innego. Dzieci nie potrafią odróżnić ironii od prawdy i przyjmują obserwowane treści w sposób dosłowny traktując wyśmiewanie jako coś prawdziwego.
- Rozmawiaj z nim, by pomógł rozmowemu uczniowi, który nie zna innych dzieci. Wy tłumacz pojęcie niepełnosprawności. Porozmawiaj z nim w domu, jeśli ma w silesy będzie was mając grupę ludzi, którzy mówią coś negatywnego o innych.

wiek rodziców

niepełnosprawność

zamożność

płeć

narodowość


religia

klasa społeczna

poglądy polityczne

orientacja seksualna

W młodym człowieku trzeba zacząć od tego, by nie oceniać innych ludzi pochopnie (po wyglądzie, cenie, czy statusie materialnym). Warto nauczyć dziecko dyskutowania się w drugim człowieku tego, co niepokoi, bez skupiania się na tym, czym one różni się od innych. Otwierając dzieci z innością szanujemy, że będzie bardziej otwarte na innych, ale również będzie reagować, gdy zauważy, że ktoś w jego otoczeniu jest nienormalny.



Tolerancja

materiały dla rodziców

1,60 zł sztuka

Ulotka (rodzice) nr. katalogowy 078

materialy-profilaktyczne.pl



MP

Rynek Główny 28, 31-010 Kraków
tel: **12 346 41 40** fax: 12 357 21 45
biuro@materialy-profilaktyczne.pl