

Ubezpieczeni przez rodziców. Bezpieczni od uzależnień

Szanowni Państwo,

zapraszamy do zapoznania się z wyjątkową ofertą dotyczącą materiałów profilaktycznych o uzależnieniach wśród dzieci i młodzieży – w tym o uzależnieniach behawioralnych.

Czas pandemii i wojny w Ukrainie pokazał światu, jak ważnym fundamentem dobrostanu dzieci jest rodzina. To tu, w każdym domu, rodzice – cegiełka po cegiełce, mogą zbudować poczucie bezpieczeństwa swoich dzieci i ich zdolność do przeciwstawienia się trudnym i problematycznym sytuacjom życiowym.

Materiały kampanii profilaktycznej **Ubezpieczeni przez rodziców. Bezpieczni od uzależnień** pomogą zadbać o „tarczę ochronną” naszych dzieci. Podpowiedzą, jak wspierać dzieci i rozwijać ich odporność, by łatwiej radziły sobie z wyzwaniami, jakie staną na ich życiowej drodze. Uświadomią rodzicom, że choć nie są w stanie odsunąć wszystkich kłód, jakie życie będzie rzucało dziecku pod nogi, to mogą pomóc mu wysoko nad nimi skakać.

Kampania skierowana jest do nauczycieli, dzieci i młodzieży oraz do rodziców. Porusza tematykę zagrożeń i uzależnień – nie tylko tych od alkoholu, papierosów, narkotyków czy dopalaczy, ale też od Internetu, komputera czy telefonu.

Pokazuje, jak rozwijać mocne strony młodych ludzi, dzięki czemu będą oni bardziej przygotowani do życia w świecie pełnym zagrożeń, a tym samym będą bardziej na te zagrożenia odporni.

Wśród materiałów znajdą Państwo ulotki, plakaty, autorskie opowiadanie profilaktyczne z kolorówką, zakładki do książki i gadżety. Pomocą dla nauczycieli będą scenariusze zajęć lekcyjnych i karty aktywności, które mogą stanowić ważne źródło informacji przesiewowych dotyczących potencjalnych problemów dzieci w relacjach z rodzicami i innymi uczniami. Mogą być wykorzystane przy wstępnej diagnozie niepokojących zachowań dzieci i konsultowane później z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.



przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Materiały kampanii **Ubezpieczeni przez rodziców. Bezpieczni od uzależnień** można zamawiać również w wersji multimedialnej, która pozwoli w bardzo szybkim czasie dotrzeć do jak największej ilości mieszkańców zamieszkujących gminę. To wygodne, tanie i oszczędzające czas narzędzie.

Zadbaliśmy o to, by jeden pakiet multimedialnych materiałów profilaktycznych mógł być łatwo udostępniany i wykorzystywany przez wszystkie podmioty w obrębie gminy, bez żadnych ograniczeń czasowych czy ilościowych. Odbiorca materiałów dostaje dane do logowania na stronie, z której można pobierać materiały multimedialne. Dane te (do logowania i pobierania) można udostępnić, np. e-mailem, wszystkim podmiotom na terenie gminy, dzięki czemu nie traci się czasu na przydzielenie materiałów profilaktycznych szkołom, urzędom, palcówkom wsparcia itp.

Strona internetowa szkoły, biblioteki, urzędu, OPS-u, parafii, portale społecznościowe – to miejsca, gdzie mieszkańcy szukają potrzebnych informacji. Zachęcamy, by zamieszczać tam wartościowe treści dotyczące profilaktyki uzależnień i przemocy.



Zawartość pakietu:

1. Ulotka:

Masz wybór, to Twoje życie



2. Ulotka:

Wyloguj się. Czas na zabawę



3. Ulotka:
Emocje to Twoi przyjaciele



4. Ulotka:
Polisa na bogate życie



5. Ulotka:

Nie eksperymentuj z dopalaczami



6. Ulotka:

Z energią bez energetyków



7. Ulotka:

Gdy Twoje kieszonkowe idzie z dymem



8. Ulotka:

Ubezpieczony przez rodziców

„Niepewne czasy wymagają osobistej odpowiedzialności, niezależnego myślenia, inicjatywy, pewności siebie, elastyczności, kreatywności, wyobraźni i chęci do podejmowania ryzyka. To właśnie te cechy promuje styl wychowania oparty na zaufaniu – tłamsi zaś styl ochronny” (Peter Gray).

UBEZPIECZONY PRZEZ RODZICÓW

Rodzicu!
Stwórz przestrzeń dla wolności dziecka, kształtowania się jego autonomii i pewności siebie. Dzieci potrzebują eksplorować świat, czuć go wszystkimi zmysłami. W kontakcie z naturą kształtuje się poczucie pewności siebie i radości z zabawy. Pozwól dziecku być dzieckiem.

Co wybierasz na deszczowy dzień:

- ☐ kombinezon, gumowce i swobodną zabawę dziecka?
- ☐ trampki, parasol i ucieczkę przed kałużami?



9. Ulotka:

Wspieraj więzi

„Potrzebna jest cała wioska, żeby wychować dziecko” (przysłowie afrykańskie).




przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl
tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

10. Ulotka:

Dbając o siebie, dbasz o dziecko

11. Ulotka:

*Gdy szukasz wsparcia***GDY NASTOLATEK ZACZYNA SIĘGAĆ
PO NARKOTYKI I ALKOHOŁ**

TU MOŻESZ SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY:

Pomarańczowa Linia

tel. 801 14 00 68

pomaraneczowalinia.pl**pomoc@pomaraneczowalinia.pl**czynny od poniedziałku do piątku
w godzinach 14:00 - 20:00To program informacyjno- konsultacyjny
dla rodziców dzieci pijących alkohol
i zażywających narkotyki.Program jest formą wsparcia dla rodziców
i opiekunów, którzy obawiają się o bezpieczeństwo
i zdrowie swoich dzieci, oraz dla tych, którzy są
bezzadni wobec faktu sięgania przez nastolatka
po alkohol lub inne środki psychoaktywne
(narkotyki, leki itp.).**Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia**

tel. 801 199 990

czynny codziennie w godzinach 16:00 - 21:00

Poradnia Psychologiczno - PedagogicznaInformację o rejonizacji poradni można uzyskać
w szkole, do której uczęszcza dziecko.**Interaktywna mapa placówek****kcpu.gov.pl**

Potrzebujesz pomocy w swojej okolicy?

Przejdź do mapy i znajdź odpowiednią
dla siebie placówkę.

przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka.pl

tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683

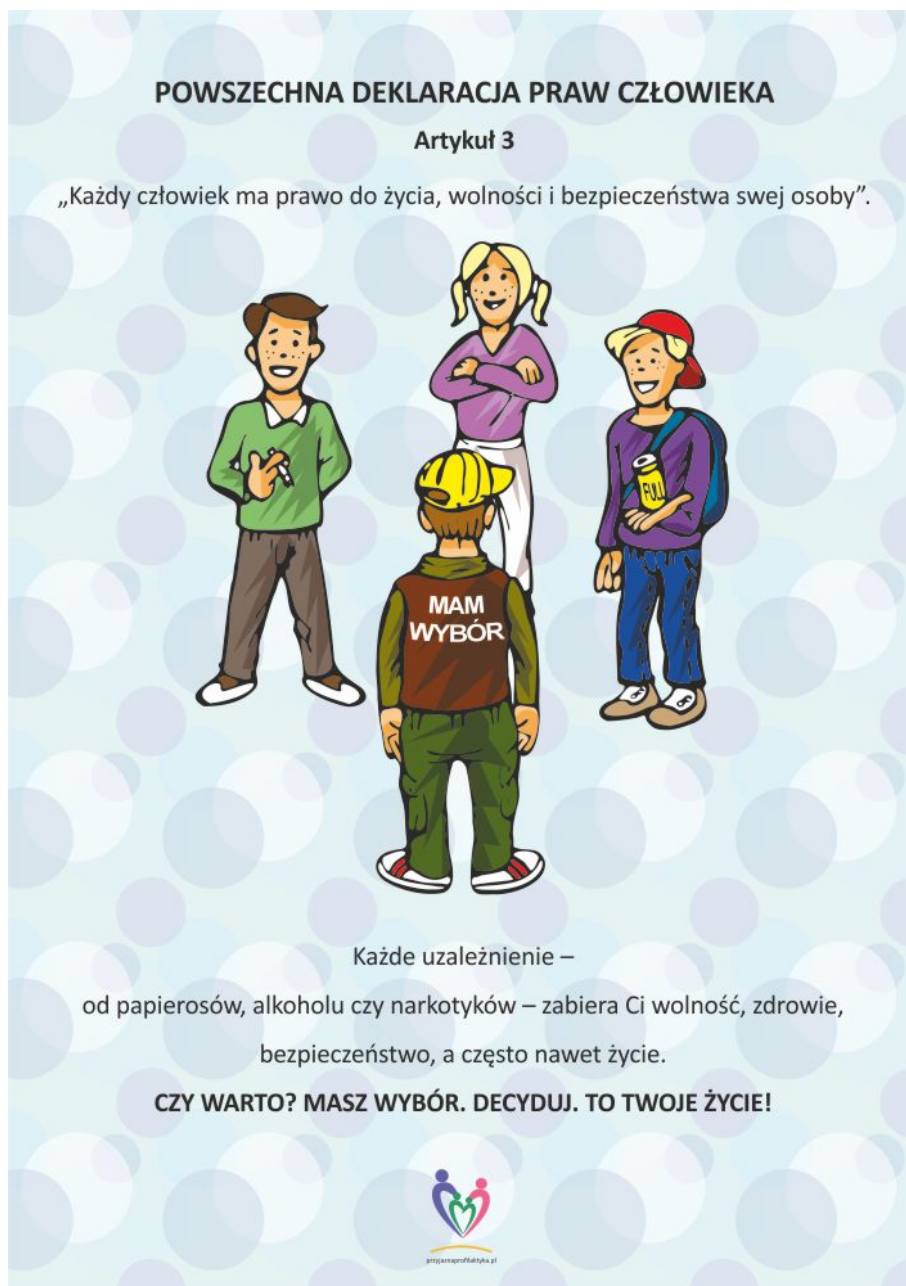
biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

12. Ulotka:
FAS



13. Plakat: *Masz wybór*



14. Scenariusze zajęć lekcyjnych dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF:

- *Za dużo telefonu*
- *Moje miejsce w rodzinie*
- *Moja zdrowa głowa czyli o higienie cyfrowej*

15. Karty aktywności dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF:

- *Za dużo telefonu*
- *Moje miejsce w rodzinie*
- *Moja zdrowa głowa czyli o higienie cyfrowej*

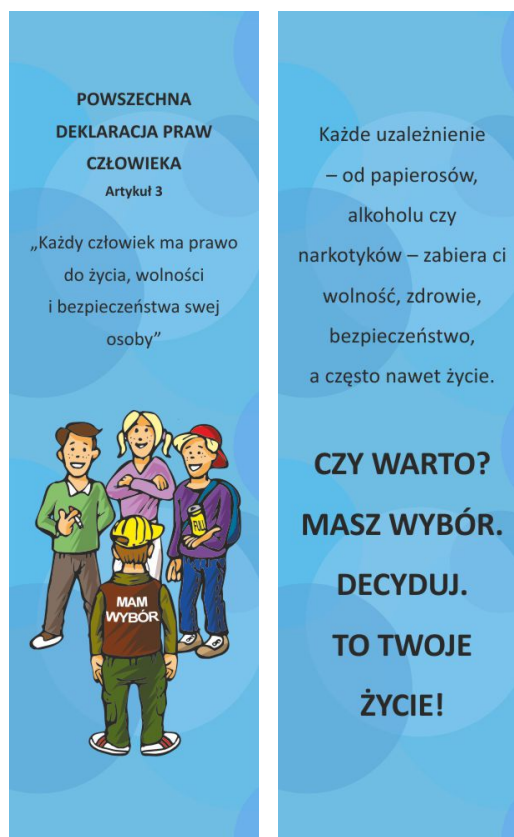
16. Opowiadanie profilaktyczne z kolorowanką: *Mistrzostwo dla wytrwałych*



17. Gadżet – długopis



13. Gadżet – zakładka:
Masz wybór



18. Gadżet – plan lekcji

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10



Masz poczucie, że zbyt dużo korzystasz z telefonu? Bliscy wokół Ciebie to zauważają i sprzeczasz się z nimi o czas spędzony przed smartfonem? Czujesz, że gorzej dogadujesz się z bliskimi?

Postaraj się wprowadzić zasady, które mogą Ci pomóc:

- rób sobie planowane przerwy od telefonu;
- wyłącz powiadomienia;
- zainstaluj aplikacje, które pomogą Ci kontrolować czas z telefonem;
- szukaj rzeczy, które sprawiają Ci radość (bez telefonu);
- dbaj o swój sen (nie bierz telefonu do łóżka);
- wyloguj się z różnych aplikacji – każdorazowe logowanie może zniechęcić do ciągłego sprawdzania powiadomień;
- relaksuj się, spędzaj czas na zewnątrz.

Poniedziałek	Wtorek	Środa	Czwartek	Piątek
1	1	1	1	1
2	2	2	2	2
3	3	3	3	3
4	4	4	4	4
5	5	5	5	5
6	6	6	6	6
7	7	7	7	7
8	8	8	8	8
9	9	9	9	9
10	10	10	10	10

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



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

Smutek
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
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 strasne (np. cienia przed zainieciem, który rano okazuje się cieniem lampy). Czasem pomocne jest wzięcie kilku głębokich oddechów albo porozmawianie z kimś o swoim strachu. Pomyśl, co Tobie pomaga pokonać strach.

Radość
Dzięki radości dowiadujemy się, co jest dla nas dobre, co lubimy robić i co sprawia nam przyjemność. Czasem jest tak wielka, że zaczynamy krzyczeć ze szczęścia. A co sprawia radość Tobie?

19. Gadżet – tabliczka mnożenia



X	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
2	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20
3	3	6	9	12	15	18	21	24	27	30
4	4	8	12	16	20	24	28	32	36	40
5	5	10	15	20	25	30	35	40	45	50
6	6	12	18	24	30	36	42	48	54	60
7	7	14	21	28	35	42	49	56	63	70
8	8	16	24	32	40	48	56	64	72	80
9	9	18	27	36	45	54	63	72	81	90
10	10	20	30	40	50	60	70	80	90	100

Ubezpieczeni przez rodziców. Bezpieczni od uzależnień – zawartość pakietu klasycznego, papierowego:

Zawartość pakietu DUŻEGO:

1. Ulotki: 12 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 4800 ulotek).
2. Scenariusze zajęć lekcyjnych dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
3. Karty aktywności dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
4. Plakat: 20 sztuk.
5. Opowiadanie profilaktyczne z kolorówką: *Mistrzostwo dla wytrwałych*: 40 sztuk.
6. Gadżet – długopis: 100 sztuk.
7. Gadżet – plan lekcji: 100 sztuk.
8. Gadżet – tabliczka mnożenia: 100 sztuk.
9. Gadżet – zakładka do książki: 100 sztuk.
10. Pendrive ze scenariuszami zajęć lekcyjnych i z kartami aktywności: 1 sztuka.

Cena pakietu DUŻEGO: 2700 zł netto / 3321 zł brutto

Zawartość pakietu ŚREDNIEGO:

1. Ulotki: 12 rodzajów po 200 sztuk (łącznie 2400 ulotek).
2. Scenariusze zajęć lekcyjnych dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
3. Karty aktywności dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
4. Plakat: 10 sztuk.
5. Opowiadanie profilaktyczne z kolorówką: *Mistrzostwo dla wytrwałych*: 20 sztuk.
6. Gadżet – długopis: 50 sztuk.
7. Gadżet – plan lekcji: 50 sztuk.
8. Gadżet – tabliczka mnożenia: 50 sztuk.
9. Gadżet – zakładka do książki: 50 sztuk.
10. Pendrive ze scenariuszami zajęć lekcyjnych i z kartami aktywności: 1 sztuka.

Cena pakietu ŚREDNIEGO: 1550 zł netto / 1906,5 zł brutto



przyjaznaprofilaktyka.pl

tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683

biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745

Zawartość pakietu MAŁEGO:

1. Ulotki: 12 rodzajów po 100 sztuk (łącznie 1200 ulotek).
2. Scenariusze zajęć lekcyjnych dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
3. Karty aktywności dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
4. Plakat: 5 sztuk.
5. Opowiadanie profilaktyczne z kolorowanką: *Mistrzostwo dla wytrwałych*: 10 sztuk.
6. Gadżet – długopis: 25 sztuk.
7. Gadżet – plan lekcji: 25 sztuk.
8. Gadżet – tabliczka mnożenia: 25 sztuk.
9. Gadżet – zakładka do książki: 25 sztuk.
10. Pendrive ze scenariuszami zajęć lekcyjnych i z kartami aktywności: 1 sztuka.

Cena pakietu MAŁEGO: 900 zł netto / 1107 zł brutto

Zawartość pakietu EXTRA:

1. Ulotki: 12 rodzajów po 400 sztuk (łącznie 4800 ulotek).
2. Scenariusze zajęć lekcyjnych dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
3. Karty aktywności dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF do samodzielnego wydruku.
4. Plakat: 20 sztuk.
5. Opowiadanie profilaktyczne z kolorowanką: *Mistrzostwo dla wytrwałych*: 40 sztuk.
6. Gadżet – długopis: 100 sztuk.
7. Gadżet – plan lekcji: 100 sztuk.
8. Gadżet – tabliczka mnożenia: 100 sztuk.
9. Gadżet – zakładka do książki: 100 sztuk.
10. Pendrive ze scenariuszami zajęć lekcyjnych i z kartami aktywności: 1 sztuka.
11. **Pełny pakiet materiałów multimedialnych:** do nieograniczonej dystrybucji i użytku przez wszystkie podmioty, na terenie całej gminy.

Cena pakietu EXTRA: 3500 zł netto / 4305 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.

Dokładne ilości materiałów dla poszczególnych pakietów są podane w zamówieniu.



Ubezpieczeni przez rodziców. Bezpieczni od uzależnień — zawartość pakietu multimedialnego:

1. **Scenariusze zajęć lekcyjnych** dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF:
 - *Za dużo telefonu*
 - *Moje miejsce w rodzinie*
 - *Moja zdrowa głowa czyli o higienie cyfrowej*
2. **Karty aktywności** dla dzieci i młodzieży, dla różnych grup wiekowych, pliki PDF:
 - *Za dużo telefonu*
 - *Moje miejsce w rodzinie*
 - *Moja zdrowa głowa czyli o higienie cyfrowej*
3. **Opowiadanie profilaktyczne z kolorowanką Smartfon Grzesia**, pliki PDF.
4. **E-ulotki**: 7 rodzajów dla dzieci i młodzieży w plikach PDF i JPG.
5. **E-ulotki**: 5 rodzajów dla rodziców w pliku PDF i JPG.
6. **E-book** dla rodziców.
7. **E-book** dla dzieci i młodzieży.
8. **Pendrive** ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-booki są przygotowane w formie:

- pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1200 zł netto / 1476 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki.

WAŻNE! 1 pakiet multimedialny może być wykorzystany na terenie całej gminy, przez wszystkie współpracujące podmioty.



przyjaznaprofilaktyka.pl

tel. 12 222 00 21, kom. 726 038 683

biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

UPP Reditus Sp. z o.o., 31-511 Kraków, ul. Rakowicka 10 B/4 NIP: 6751665944, KRS: 0000750745