

Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom

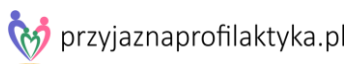
Szanowni Państwo,

Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom – to nasza propozycja materiału profilaktycznego, opracowanego z myślą o sezonie letnim, pełnym gminnych imprez i spotkań z mieszkańcami.

To solidne wsparcie edukacyjne we wszelkich działaniach na rzecz wzmocnienia silnych, trwałych więzi rodzinnych jako jednego z najważniejszych czynników chroniących.

Podstawowe cele to:

- profilaktyka zachowań ryzykownych związanych ze spożywaniem alkoholu;
- wzmocnienie gminnych działań przeciwko nietrzeźwości wśród kierowców;
- wspieranie rodziców w tworzeniu dobrych relacji i efektywnej komunikacji z dzieckiem;
- kształtowanie postaw prozdrowotnych;
- upowszechnianie wiedzy na temat wzmocnienia czynników chroniących;
- przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych u dzieci.



Zawartość zestawu:

- 1. Baner profilaktyczny** *Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom,* rozmiar 2 m x 1 m



2. Opowiadanie profilaktyczne z kolorówką *Niebezpieczna ciekawość*

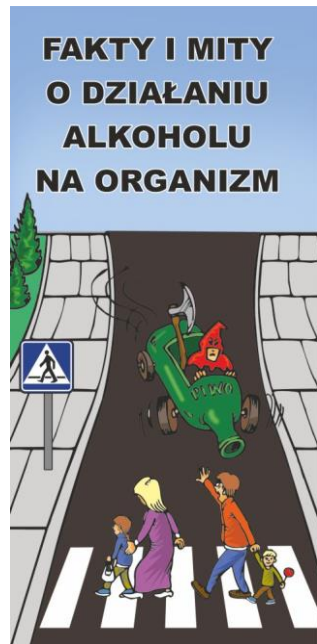
Celem tego opowiadania jest przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych, opóźnienie inicjacji alkoholowej. Przede wszystkim jednak stawiamy nacisk na tworzenie silnych, dobrych więzi z rodzicami jako jeden z najważniejszych czynników chroniących.



3. Ulotka FAS, 4 strony



4. Ulotka *Fakty i mity o działaniu alkoholu na organizm*, 4 strony



DAWKĄ ALKOHOLU WE KRWI – REAKCJA ORGANIZMU

- 0,1 promila – rozproszona uwaga.
- 0,2 promila – dłuższe spostrzeganie.
- 0,3 promila – drobne zaburzenia równowagi i koordynacji, gorsze spostrzeganie kształtu przedmiotu w oddali.
- 0,5 promila – zmniejszenie zdolności rozpoznawania sytuacji, pobudliwość, upośledzenie koordynacji wzrokowo-ruchowej, pogorszenie ostrości widzenia i oceny odległości, opóźnienie adaptacji oka do ciemności i ruchomych źródeł światła.
- 0,8 promila – błędna ocena własnych możliwości, znaczne obniżenie samokontroli i koncentracji.
- 1–2 promile – zaburzenie koordynacji mięśniowej i równowagi, osłabienie sprawności intelektualnej i pamięci, brawura, opóźnienie czasu reakcji, wahania nastroju (euforia, agresja).
- 2–3 promile – zaburzenia mowy, wzmożona senność, obniżenie zdolności kontroli własnego zachowania i poruszania się.
- 3–4 promile – spadek ciśnienia krwi, obniżenie temperatury, możliwy powolny zanik funkcji oddechowych.
- 4 promile i więcej – śpiączka, stan poważnego zagrożenia życia.

Źródło: Alkohol i kierowca, Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Warszawa 2001.
Jacek Krzak, Pijani kierowcy w Polsce i UE, Analizy BAS, 2010.

Kilka faktów o działaniu alkoholu na organizm:

- 90% informacji docierających do kierowcy to informacje wzrokowe – alkohol zaburza je najszybciej, pijany ma kłopot z obserwacją sygnalizacji świetlnej, znaków drogowych, pieszych itp.
- Alkohol zaburza koordynację ruchową – pijany kierowca ma trudności z wykonaniem dwóch i więcej czynności w jednym czasie.
- Alkohol działa na mózg jak środek usypiający.
- Alkohol zmniejsza szybkość reakcji i wydłuża jej czas – pijany kierowca wolniej reaguje na zmianę sytuacji na drodze.
- Alkohol zawęża pole widzenia oraz utrudnia ocenę odległości i prędkości.
- Wolna i ostrożna jazda pod wpływem alkoholu nadal jest niebezpieczna dla wszystkich uczestników ruchu drogowego.

TAK NIE WYTRZEŻWIEJESZ!

Kilka mitów o działaniu alkoholu na organizm:


- ❖ Świeże powietrze ani zimny prysznic nie usuną alkoholu z organizmu ani nie spowodują wytrzeźwienia.
- ❖ Kawa ani napoje energetyczne nie powodują wytrzeźwienia, a jedynie pobudzają organizm.

TO JEST FAKT O DZIAŁANIU ALKOHOLU NA ORGANIZM

W 2023 roku użytkownicy dróg będący pod wpływem alkoholu uczestniczyli w **2074 wypadkach**, w których zginęło **290 osób**, a rannych zostało **2263 osób**.

Źródło: Wypadki drogowe w Polsce w 2023 r., KGP, Biuro Ruchu Drogowego.

5. Ulotka *Gdy nastolatek zaczyna sięgać po narkotyki i alkohol*, 2 strony

<p style="text-align: center;">GDY NASTOLATEK ZACZYNA SIĘGAĆ PO NARKOTYKI I ALKOHOL</p> <p style="text-align: center;">TU MOŻESZ SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY:</p> <p style="text-align: center;">Pomarańczowa Linia tel. 801 14 00 68 pomaranczowalinia.pl pomoc@pomaranczowalinia.pl</p> <p style="text-align: center;">czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 - 20:00</p> <p>To program informacyjno-konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zażywających narkotyki.</p> <p>Program jest formą wsparcia dla rodziców i opiekunów, którzy obawiają się o bezpieczeństwo i zdrowie swoich dzieci, oraz dla tych, którzy są bezradni wobec faktu sięgania przez nastolatka po alkohol lub inne środki psychoaktywne (narkotyki, leki itp.).</p> <p style="text-align: center;">Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia tel. 801 199 990</p> <p style="text-align: center;">czynny codziennie w godzinach 16:00 - 23:00</p> <p style="text-align: center;">Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna</p> <p>Informację o rejonizacji poradni można uzyskać w szkole, do której uczęszcza dziecko.</p> <p style="text-align: center;">Interaktywna mapa placówek kcpu.gov.pl</p> <p>Potrzebujesz pomocy w swojej okolicy? Przejdź do mapy i znajdź odpowiednią dla siebie placówkę.</p>	<p style="text-align: center;">BIBLIOTECZKA ŚWIADOMEGO RODZICA</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Porzeczki książkowe pomocne przy wychowaniu dziecka, w trosce o jego bezpieczeństwo i harmonijny rozwój emocjonalny:</p> <p>Kiedy Twoja złość krzywdzi dziecko. Poradnik dla rodziców M. McKay, P. Fanning, K. Paleg, D. Landis</p> <p>Pozytywna dyscyplina dla nastolatków J. Nelsen, L. Lott</p> <p>Dobra relacja. Skrzynka z narzędziami dla współczesnej rodziny M. Musiał</p> <p>Jak mówić do nastolatków, żeby nas słuchały, jak słuchać, żeby z nami rozmawiały A. Faber, E. Mazlish</p> <p>Porozumienie bez przemocy. O języku życia M. B. Rosenberg</p>
---	--

6. Zakładka do książki *Masz wybór*, 2 strony

<p style="text-align: center;">POWSZECHNA DEKLARACJA PRAW CZŁOWIEKA Artykuł 3</p> <p style="text-align: center;">„Każdy człowiek ma prawo do życia, wolności i bezpieczeństwa swej osoby”.</p> <div style="text-align: center;">  </div>	<p>Każde uzależnienie – od papierosów, alkoholu czy narkotyków – zabiera Ci wolność, zdrowie, bezpieczeństwo, a często nawet życie.</p> <p style="text-align: center;">CZY WARTO? MASZ WYBÓR. DECYDUJ. TO TWOJE ŻYCIE!</p>
--	---

7. Balonik z nadrukiem, mix kolorów, w zestawie patyczki + zatyczki



Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom

Zawartość i cena zestawu:

- 1. Baner profilaktyczny *Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom*, 1 sztuka**
- 2. Opowiadanie profilaktyczne z kolorówką *Niebezpieczna ciekawość*, 50 sztuk**
- 3. Ulotka *FAS*, 100 sztuk**
- 4. Ulotka *Fakty i mity o działaniu alkoholu na organizm*, 100 sztuk**
- 5. Ulotka *Gdy nastolatek zaczyna sięgać po narkotyki i alkohol*, 100 sztuk**
- 6. Zakładka do książki *Masz wybór*, 100 sztuk**
- 7. Balonik z nadrukiem, mix kolorów, 100 sztuk**

Cena zestawu: 1 000 zł netto + 23% VAT

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki