

Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom

Zestaw materiałów profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom

Szanowni Państwo,

Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom – to nasza propozycja materiału opracowanego z myślą o wszelkich akcjach profilaktycznych oraz wydarzeniach gminnych czy szkolnych. To bogaty zestaw różnorodnych, atrakcyjnych materiałów, przeznaczonych dla odbiorców ze wszystkich grup wiekowych, dzieci i dorosłych.

Duży, efektowny i kolorowy baner profilaktyczny zwraca uwagę niemal każdej przechodzącej obok osoby.

Książeczki dla dzieci, kolorowanki, zakładki do książek, broszury i ulotki dla dorosłych – wyróżniają się autorskimi ilustracjami i grafiką, która opowiadając historię, razem z wysokiej jakości treścią merytoryczną tworzy unikalną, ambitną całość.

Balony, długopisy i naklejki wywołują uśmiech na twarzy i mają wielką moc przyciągania uwagi. Opatrzone hasłem profilaktycznym przywołują pozytywne skojarzenia z akcją i stanowią ważny element budowania relacji zarówno z dziećmi, jak i dorosłymi.

Całość zestawu jest więc skutecznym narzędziem do rozpowszechniania wartościowych treści profilaktycznych, a także solidnym wsparciem edukacyjnym we wszelkich działaniach na rzecz wzmocnienia silnych, trwałych więzi rodzinnych jako jednego z najważniejszych czynników chroniących.

Podstawowe cele to:

- upowszechnianie wiedzy na temat wzmocnienia czynników chroniących,
- 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,
- przeciwdziałanie pierwszym próbom podejmowania zachowań ryzykownych u dzieci,
- nauka zachowań asertywnych.



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

Zawartość zestawu:

1. Baner profilaktyczny *Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom*

- Rozmiar banera: 2 metry szerokości x 1 metr wysokości.
- Baner posiada "oczka" do zaczepiania, rozmieszczone co 50 cm.
- Baner możemy spersonalizować, czyli wydrukować na nim herb gminy, logo, nazwę komisji, adres, telefon itp.



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. Balonik z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*
Mix kolorów, w zestawie patyczki + koszyczki



4. Naklejki z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*
Średnica 5 cm



5. Długopisy z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*

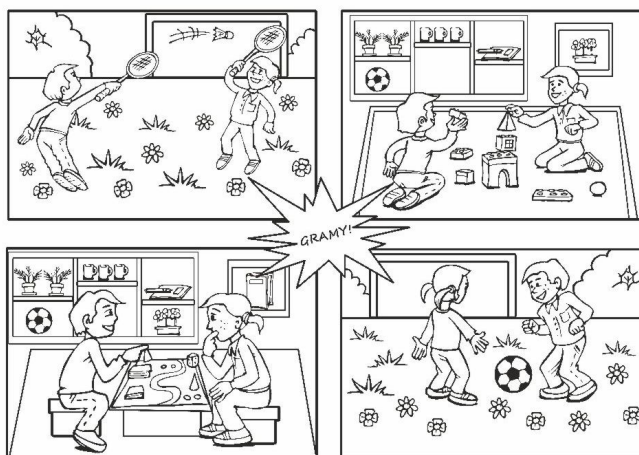


6. Kolorowanka profilaktyczna *Gramy!*
4 strony, A5

Strona 1



Strona
2-3



Strona 4



**7. Zakładka profilaktyczna do książki *Masz wybór*
2 strony**

**POWSZECHNA
DEKLARACJA
PRAW CZŁOWIEKA**
Artykuł 3

„Każdy człowiek ma prawo
do życia, wolności
i bezpieczeństwa
swej osoby”.



Każde uzależnienie –
od papierosów, alkoholu
czy narkotyków – zabiera
Ci wolność, zdrowie,
bezpieczeństwo,
a często nawet życie.

**CZY WARTO?
MASZ WYBÓR.
DECYDUJ.
TO TWOJE
ŻYCIE!**

8. Ulotka profilaktyczna Asertywność

2 strony



14 ZASAD ASERTYWNOŚCI

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

Na podstawie:
Anni Towned, *Jak doskonalić asertywność.*

9. Ulotka profilaktyczna FAS

4 strony



Fakty i mity na temat FAS

1.

MIT: Niewielka ilość alkoholu w czasie ciąży pozytywnie wpływa na ciśnienie krwi.

FAKT: Nawet niewielka ilość alkoholu w czasie ciąży może zaburzyć prawidłowy rozwój płodu.

2.

MIT: Jeden łyk alkoholu nie zaszkodzi.

FAKT: Nie wiadomo jaka dawka alkoholu jest szkodliwa w ciąży. Nie istnieje więc „bezpieczna” dawka alkoholu, jaką można spożywać w ciąży. Wiadomo jednak, że alkohol ma niekorzystny wpływ na rozwój płodu i może wywołać uszkodzenie ośrodkowego układu nerwowego.

3.

MIT: FAS to najnowszy wymysł psychologów.

FAKT: Badania pokazują, że dzieci, których matki piły w trakcie ciąży, cierpią na szereg rozmaitych schorzeń, między innymi:

- małogłowie,
- dysmorfia twarzy,
- niski wzrost,
- wady układu kostno-mięśniowego,
- zaburzenia czucia głębokiego,
- problemy z koordynacją,
- problemy ze słuchem,
- opóźniona zdolność mówienia,
- zmniejszone pole widzenia,
- słaba pamięć wzrokowa,
- anomalie w budowie wątroby, serca, nerek, narządów płciowych,
- podwyższony próg bólu lub nadwrażliwość na ból,
- nadpobudliwość,

- problemy z pamięcią i trudności w uczeniu się,
- zaburzenia zachowania,
- niedostosowanie społeczne,
- trudności w przewidywaniu konsekwencji swoich zachowań,
- niekontrolowane napady złości, agresja,
- skłonność do uzależnień, depresji i nadmiernej lęklivosti.

4.

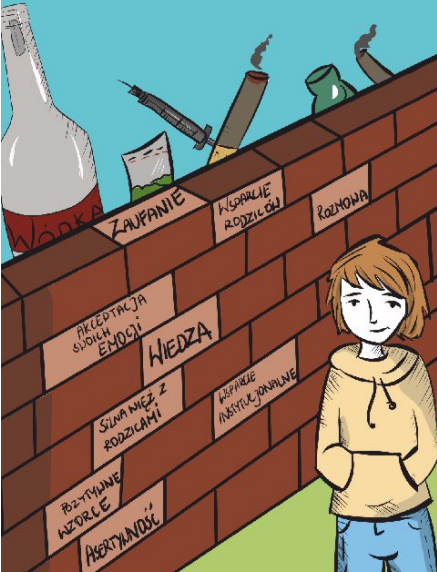
MIT: „Kiedyś kobiety mogły się troszkę napić w ciąży i nic się nie działo”.

FAKT: Na świecie około 10% kobiet będących w ciąży spożywa napoje alkoholowe, tym samym rocznie rodzi się około 119 000 dzieci z FAS.

Źródło: Popova S, Lange S, Probst C, et al. Estimation of national, regional, and global prevalence of alcohol use during pregnancy and fetal alcohol syndrome: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2017; 5(3): e290–e299.

10. Ulotka profilaktyczna *Dobra relacja z rodzicem to mur, który uchroni dziecko przed sięganiem po używki*
2 strony

**DOBRA RELACJA Z RODZICEM
TO MUR,
KTÓRY UCHRONI DZIECKO
PRZED SIĘGANIEM PO UŻYWKI.**



**Zbuduj swój dom
na mocnych fundamentach.**

Jeżeli dziecko ma bezpieczną i trwałą więź z rodzicem, to ma zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi. Żadne kółko zainteresowań czy korepetycje nie dadzą dziecku tyle, co dobra relacja z rodzicem, zbudowana na zaufaniu, bezpieczeństwie i bezwarunkowej miłości.


Tak samo, jak pomagasz dziecku w pracy domowej z matematyki, polskiego, fizyki, pomóż mu uporać się z jego emocjami, wspólnie poszukajcie ich źródeł, nie „zamiatajcie problemu pod dywan”. Rozmowa z dzieckiem powinna stanowić codzienny rytuał, taki sam jak mycie zębów czy posiłek.

Wspierające komunikaty, czyli jakie?

- Jesteś dla mnie ważny.
- Lubię z Tobą porozmawiać.
- Jaka jest Twoja decyzja?
- Powiedz, jak Ty to widzisz?
- Czy dobrze Cię zrozumiałem?
- Jestem przy Tobie.
- Rozumiem, że to dla Ciebie ważne.

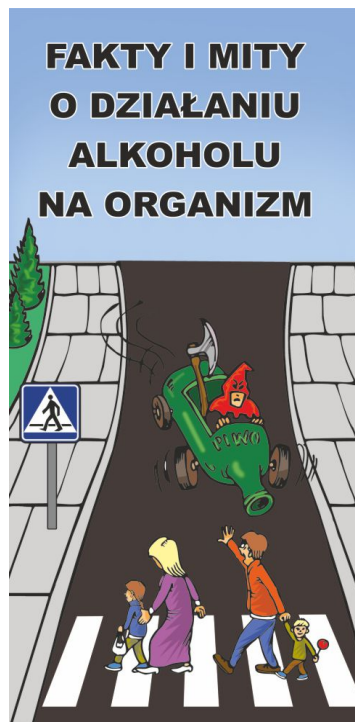
Dzięki drobnym krokom będziemy dla dzieci lepszymi wzorami i będziemy zdobywać ich zaufanie. Czym zaprocentuje to w przyszłości? Szansą, że kiedy będzie źle, kiedy pojawią się problemy, to właśnie u nas, rodziców, dzieci będą chciały szukać wsparcia.

11. Ulotka profilaktyczna *Gdy nastolatek zaczyna sięgać po narkotyki i alkohol* 2 strony

<p>GDY NASTOLATEK ZACZYNA SIĘGAĆ PO NARKOTYKI I ALKOHOL TU MOŻESZ SZUKAĆ WSPARCIA I POMOCY:</p> <p>Pomarańczowa Linia tel. 801 14 00 68 pomaranczowalinia.pl pomoc@pomaranczowalinia.pl czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 14:00 - 20:00</p> <p>To program informacyjno- konsultacyjny dla rodziców dzieci pijących alkohol i zżywających narkotyki. 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>Ogólnopolski Telefon Zaufania Uzależnienia tel. 800 199 990 czynny codziennie w godzinach 16:00 - 21:00</p> <p>Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna Informację o rejonizacji poradni można uzyskać w szkole, do której uczęszcza dziecko.</p> <p>Interaktywna mapa placówek kcpu.gov.pl Potrzebujesz pomocy w swojej okolicy? Przejdź do mapy i znajdź odpowiednią dla siebie placówkę.</p>	<p>BIBLIOTECZKA ŚWIADOMEGO RODZICA</p>  <p>Pozycje 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>
--	--

12. Ulotka profilaktyczna *Fakty i mity o działaniu alkoholu na organizm*

4 strony



DAWKA 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 WYTRZEŹWIEJESZ!

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.

Moja rodzina to moja siła. Trzeźwy i bezpieczny dom

Zestaw materiałów profilaktycznych w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom

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. Balonik z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*, mix kolorów. 100 sztuk**
- 4. Naklejka z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*. 100 sztuk**
- 5. Długopis z treścią profilaktyczną *Moja rodzina to moja siła*. 100 sztuk**
- 6. Kolorowanka profilaktyczna *Gramy!* 100 sztuk**
- 7. Zakładka profilaktyczna do książki *Masz wybór*. 100 sztuk**
- 8. Ulotka profilaktyczna *Asertywność*. 100 sztuk**
- 9. Ulotka profilaktyczna *FAS*. 100 sztuk**
- 10. Ulotka profilaktyczna *Dobra relacja z rodzicem to mur, który uchroni dziecko przed sięganiem po używki*. 100 sztuk**
- 11. Ulotka profilaktyczna *Gdy nastolatek zaczyna sięgać po narkotyki i alkohol*. 100 sztuk**
- 12. Ulotka profilaktyczna *Fakty i mity o działaniu alkoholu na organizm*. 100 sztuk**

Cena zestawu: 1 600 zł netto / 1968 zł brutto

Zamawiający nie ponosi kosztów wysyłki



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