



przyjaznaprofilaktyka.pl

MULTIMEDIALNE
KAMPANIE PROFILAKTYCZNE
DO REALIZACJI ZDALNEJ I STACJONARNEJ

Str.

- 2** **Spis treści**
- 3** **Słowo od Zespołu przyjaznaprofilaktyka.pl**
- 4** **Dlaczego warto wybrać nasze multimedialne materiały profilaktyczne?**
- 5** **Przykładowa realizacja na stronie internetowej szkoły**
- 6** **Ubezpieczeni przez rodziców**
Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży oraz rola więzi rodzinnych w ochronie przed uzależnieniami
- 8** **Po stronie mocy, przeciwko przemocy**
Profilaktyka przemocy rówieśniczej oraz cyberprzemocy wśród dzieci i młodzieży
- 10** **Depresja – widzę, rozumiem, pomagam**
Dla dzieci i młodzieży, ich rodziców oraz nauczycieli przygotowaliśmy materiały, które pomogą rozpoznać objawy depresji, podpowiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc i gdzie szukać wsparcia
- 12** **Pełni mocy w rodzinie bez przemocy**
Profilaktyka przemocy w rodzinie
- 14** **Myślę i jeżdżę trzeźwo**
Profilaktyka dotycząca nietrzeźwości, ryzykownych zachowań i agresji drogowej wśród kierowców
- 16** **Klasyczne materiały wspierające działania profilaktyczne**
papierowe ulotki, plakaty, gadżety itp.

Kontakt do nas

tel. 12 222 00 21

kom. 726 038 683

fax 12 312 05 77

biuro@przyjaznaprofilaktyka.pl

przyjaznaprofilaktyka@gmail.com

Nasze dane rejestrowe i fakturowe

UPP Reditus Sp. z o.o.

31-511 Kraków

ul. Rakowicka 10 B/4

NIP: 6751665944

KRS: 0000750745

Szanowni Państwo,

Skuteczna realizacja zadań profilaktycznych w czasie ograniczeń związanych z epidemią to wyzwanie, któremu od wielu miesięcy próbują sprostać samorządy, a wraz z nimi system edukacji i pomocy społecznej. Wcześniej zaplanowane działania wymagają weryfikacji, dostosowania do zmienionej rzeczywistości, a przede wszystkim znalezienia jak najbardziej elastycznych rozwiązań.

Zespół Przyjaznej Profilaktyki przygotował rozwiązania, które doskonale wpisują się w rekomendacje PARPA z komunikatu i trzech ekspertyz PARPA w sprawie realizacji programów profilaktycznych dla dzieci i młodzieży w szkołach i społecznościach lokalnych. Komunikat został wydany 24 lutego 2021 roku.

Nasze materiały multimedialne dają możliwość bardzo łatwego i bardzo szybkiego rozpowszechniania, mogą więc trafić praktycznie do nieograniczonej liczby odbiorców, przy wyjątkowo niskich nakładach finansowych. Materiały takie można zamieścić na stronie internetowej gminy, szkoły, Ośrodka Pomocy Społecznej, biblioteki itd., by mogły zostać wykorzystane w dowolnym momencie.

Celem i misją naszych kampanii jest dotarcie do każdego mieszkańca gminy, przy możliwie niskich kosztach, które będą do zaakceptowania dla nawet najmniejszej gminy.

Zapraszamy do zapoznania się treścią niniejszej prezentacji i do odwiedzenia naszej strony **przyjaznaprofilaktyka.pl**, na której znajduje się pełen zakres merytoryczny materiałów i ich podgląd oraz informacje o naszych ekspertach, specjalistach z dziedziny psychologii i pedagogiki.

Z poważaniem
Zespół przyjaznaprofilaktyka.pl

Najważniejsze zalety naszych materiałów multimedialnych

- Znakomicie przygotowane merytorycznie przez doświadczonych psychologów i pedagogów.
- Opracowane graficznie przez młodych rysowników, nad którymi czuwają nasi eksperci.
- Bogate w różnorodne nośniki informacji, wykorzystujące nowoczesne technologie, bliskie światu młodych ludzi: e-booki, e-ulotki, audycje dźwiękowe, bajki, kolorowanki, karty aktywności i scenariusze zajęć.
- Dające dowolność **realizacji zdalnej lub stacjonarnej** w szkole, w bibliotece, w świetlicy, w domu – dostępne w dowolnym momencie i miejscu.
- Łatwe i wygodne w obsłudze, nie wymagające czasochłonnego czy pracochłonnego zaangażowania osób realizujących w gminie. Hasło do pobrania materiałów może być wysłane mailem do wszystkich współpracujących podmiotów.
- Zawierające propozycje scenariuszy zajęć oraz zestawy kart pracy (dla wszystkich etapów edukacyjnych). **To ważne źródło informacji „przesiewowych”,** dotyczących potencjalnych problemów dzieci w relacjach z rodzicami i innymi uczniami oraz ewentualnych zagrożeń związanych z używkami. Karty pracy mogą być pomocne przy wstępnej diagnozie niepokojących zachowań dzieci i konsultowane później z pedagogiem lub psychologiem szkolnym.
- Atrakcyjne cenowo – jeden pakiet materiałów może być udostępniany wszystkim podmiotom na terenie całej gminy do dalszego rozpowszechniania.

Przykładowa realizacja

Szkoła Podstawowa nr 1
im. św. Królowej Jadwigi
w Jarosławiu

[START](#)
[AKTUALNOŚCI ▼](#)
[SZKOŁA ▼](#)
[UCZEN I RODZIC ▼](#)
[NAUCZYCIEL ▼](#)

[Deklaracja dostępności](#) ·
 [RODO](#) ·
 [BIP](#) ·
 [Aktywna tablica](#) ·
 [Dziennik](#)

Jesteś tutaj: [Start](#) > [Aktualności](#) > Kampania Przyjaznej Profilaktyki – Ubezpieczeni przez rodziców - Po stronie mocy, przeciwko przemocy

Aktualności

Kampania Przyjaznej Profilaktyki – Ubezpieczeni przez rodziców - Po stronie mocy, przeciwko przemocy

Kategoria: Z życia szkoły / Opublikowano: 11 grudnia 2020 / Odsłony: 142

Droży Uczniowie!

Udostępniamy Wam materiały kampanii prowadzonych przez Przyjazną Profilaktykę, pod nazwą „Ubezpieczeni przez rodziców * i „Po stronie mocy, przeciwko przemocy”.

Poruszają one tematykę zagrożeń i uzależnień nie tylko tych od alkoholu, papierosów, narkotyków czy dopalaczy, ale też od Internetu, komputera czy telefonu, a także przemocy rówieśniczej cyberprzemocy i hejtu w Internecie.

Zespół Przyjaznej Profilaktyki przygotował dla Was sporo ciekawych historyjek, scenek i ilustracji. Być może znajdziecie wśród nich takie, które i Wam się przydarzyły. Warto o nich porozmawiać z rodzicami, do czego serdecznie Was zachęcam. Warto rozmawiać z najbliższymi o wszystkim co Was niepokoi i stresuje, ale też i o tym, co Was rozśmiesza i sprawia radość.

Mam nadzieję, że zamieszczone materiały dostarczą Wam i Waszym rodzicom wielu ciekawych tematów do wspólnych rozmów.

Pedagog szkolny
Agnieszka Gilowska

[E-book - Po stronie mocy](#)

OSTATNIE ARTYKUŁY

- Tłusty Czwartek
- Dzień bezpiecznego Internetu
- Ogólnopolski program „Myślę pozytywnie”
- Projekt edukacyjny „Emocja”
- XXI finał Wielkiej Orkiestry Świątecznej Pomocy

nasz Drogą Kolegów! Rzecznika Praw Dziecka Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 8:15 - 20:00. Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych	JEST WYJĄTKOWY prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę Telefon jest bezpłatny i anonimowy, czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12:00 - 2:00.	kompromitujące Cię zdjęcie lub filmik? ► Ktoś uporczywie zamieszcza na portalu społecznościowym złosiwe i obraźliwe Cię komentarze?
Proszę, jeśli chcesz, aby przesyłałeś dane osobiste, proszę o ich zabezpieczenie zgodnie z przepisami prawa o ochronie danych osobowych. Proszę, jeśli chcesz, aby przesyłałeś dane osobiste, proszę o ich zabezpieczenie zgodnie z przepisami prawa o ochronie danych osobowych.	Chcę mieć swój własny telefon! Chcę mieć swój własny telefon! Chcę mieć swój własny telefon! Chcę mieć swój własny telefon! Chcę mieć swój własny telefon! Chcę mieć swój własny telefon!	na pewno?

[E-book - Ubezpieczeni](#)

dziękuję - NIE!	• Mogę powiedzieć „nie” bez poczucia winy • Mogę powiedzieć „nie rozumem”. • Mogę odmówić bez konieczności usprawiedliwania się • Mogę poprosić kogoś o pomoc • Mogę powiedzieć „nie” bez poczucia winy • Mogę powiedzieć „nie rozumem”. • Mogę odmówić bez konieczności usprawiedliwania się • Mogę poprosić kogoś o pomoc • Mogę powiedzieć „nie” bez poczucia winy • Mogę powiedzieć „nie rozumem”. • Mogę odmówić bez konieczności usprawiedliwania się • Mogę poprosić kogoś o pomoc	Gdy Twoje koleżanki idą z dymem	lub rower.
Maseczka na buzi, nosze są	Gdy ludzi wielu dookoła, weź maseczkę – mama zawoła. To przed wirusem da Ci ochrone. Powróć do zdrowia strone! Po powrocie do domu rękę umyj trzeba. By do buzi mógł trafić kawałek chleba. Wszyscy o siebie dbać musimy, jesteśmy dzielnymi i nie grymasimy!	Fonohatami, natłokiem używkowego telefonu komórkowego	Czy wiesz, kiedy zaczęła stawać pierwsza kropla? Czy wiesz, jakie było pierwsze słowo, które wypowiedziałeś? Czy wiesz, jak wyglądała Twoja pierwsza wizyta u dentysty? Czy wiesz, który moment z Twojego życia rodzice wspominają jako najsmieszniejszy? Czy wiesz, ile ... Napoje energetyczne mają wysoką zawartość cukru, kofeiny

Droży rodzice!

Ubezpieczeni przez rodziców

Krótko o kampanii

Odpowiednie praktyki wychowawcze oraz umiejętność zbudowania pozytywnych relacji z dziećmi są jednymi z najsilniejszych czynników, które chronią przed tak zwanymi zachowaniami problemowymi. Dobra i silna więź z dzieckiem to jego ubezpieczenie na całe życie.

Angażujemy więc rodziców, nie tylko przez przekazanie im wiedzy na temat szkodliwości używania narkotyków, dopalaczy czy picia alkoholu. Wzmacniamy praktycznie ich umiejętności wychowawcze, pokazując, jak nawet z pozoru drobna zmiana w ich zachowaniu, może wpłynąć na lepszą relację z dzieckiem, a tym samym na zmianę jego postępowania.

Pozytywne zmiany to proces, zachęcamy więc, by cieszyć się z drobnych sukcesów, drobiazgów. Wzmacniamy zaangażowanie rodziców w życie dzieci, w naukę, ale i spędzanie razem wolnego czasu. Pokazujemy, jak wiele dobrego przynosi codzienne wsparcie emocjonalne i moralne. Uświadamiamy, że dzięki drobnym krokom każdego dnia będą dla dzieci lepszymi wzorami i będą zdobywali ich zaufanie.

Czym zaprocentuje to w przyszłości? Szansą, że kiedy będzie źle, kiedy pojawią się problemy – to właśnie u rodziców dzieci będą chcieli szukać wsparcia.

Przykładowe e-ulotki



Ubezpieczeni przez rodziców

Zawartość i cena pakietu multimedialnego

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

- Co to znaczy być uzależnionym?
- „Dopał dopalaczom”, czyli dlaczego nie warto próbować
- Czy wszystkie emocje są nam potrzebne?
- Dokąd idę, czyli jak potrzeby wpływają na nasze zachowanie

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

- Mydło kontra wirusy
- Oswajamy wirusa
- Rozbrajamy pandemiczny strach

Opowiadanie i kolorowanka dla dzieci "Smartfon Grzesia", klasy 0-3. Plik PDF.

E-ulotki: 8 rodzajów dla dzieci i młodzieży. Pliki PDF i JPG.

E-ulotka dla nauczycieli. Pliki PDF i JPG.

E-book dla rodziców.

E-book dla dzieci i młodzieży.

Pendrive ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-booki są przygotowane w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows),
pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1000 zł, cena brutto 1230 zł. Za tę cenę materiał może być wykorzystywany przez całą gminę (wszystkie szkoły, świetlice itp.).

Po stronie mocy, przeciwko przemocy

Krótko o kampanii

Wyniki ogólnopolskiej diagnozy problemu przemocy wobec dzieci pokazują, że ponad połowa nastolatków doświadczyła przemocy rówieśniczej.

W naszej kampanii podejmujemy temat bullyingu, czyli dręczenia, prześladowania fizycznego czy psychicznego wybranego dziecka przez innych uczniów, oraz cyberprzemocy, kiedy młodzieżowy konflikt przenosi się do sieci.

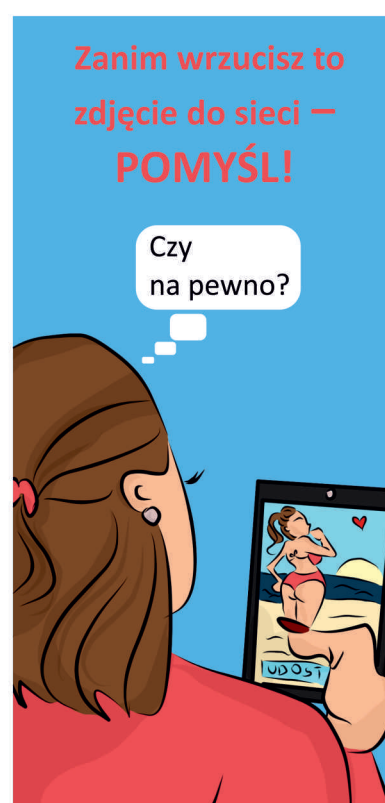
Przemoc stosowana przez dzieci pojawia się często tam, gdzie brakuje pozytywnych wzorców reagowania w sytuacjach emocjonalnie trudnych, dlatego tak ważne są dobre relacje, rozmowa i czas spędzony z dzieckiem.

Jeżeli chcemy być dla dziecka autorytetem i przekazać mu wartości, musimy znaleźć płaszczyznę porozumienia, zgłębić jego punkt widzenia i zadbać, żeby dziecko zrozumiało nasz. Jeżeli spędzając razem czas, zaangażujemy się w życie dziecka i będziemy świadomi jego „świata wirtualnego”, z pewnością dostrzeżemy, jeśli zacznie pograżać się w kłopotach.

Wychowanie zaczyna się od własnego przykładu, ale najlepsze skutki uzyskamy, jeśli będziemy mieli wsparcie szkoły i nauczycieli.

Treści kampanii koncentrują się więc również na wykorzystaniu potencjału nauczyciela jako osoby, do której rodzice mają dużo zaufania i wierzą w jego kompetencje metodyczne i wychowawcze.

Przykładowe e-ulotki



Po stronie mocy, przeciwko przemocy

Zawartość i cena pakietu multimedialnego

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

- Cyberprzemoc i hejt w Internecie
- Jak reagować, kiedy doświadczasz lub jesteś świadkiem przemocy?
- Jak mówić, żeby „nie dokładać do pieca”?
- Bullying – kiedy mówimy o przemocy rówieśniczej?

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

- Gdzie mieszkają małe zuchy?
- Czy każdy może być sportowcem?

Bajka i kolorowanka dla dzieci "Cyberzmartwienie Tymka", klasy 0-3. Plik PDF.

E-ulotki: 4 rodzaje dla dzieci i młodzieży. Pliki PDF i JPG.

E-ulotka dla nauczycieli. Plik PDF i JPG.

E-book dla dzieci i młodzieży.

E-book dla rodziców.

Pendrive ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-booki są przygotowane w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows), pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1000 zł, cena brutto 1230 zł. Za tę cenę materiał może być wykorzystywany przez całą gminę (wszystkie szkoły, świetlice itp.).

Depresja – widzę, rozumiem, pomagam

Krótko o kampanii

Depresja – poważna choroba, która może dotknąć każdego, niezależnie od tego, jak bardzo dobra może wydawać się jego sytuacja rodzinna czy materialna z zewnątrz. Tym samym rzadko zdarza nam się myśleć o 11-letnim dziecku w kontekście depresji.

Kampania porusza trudny temat depresji oraz odpowiada na niepokojące doniesienia o tym, jak bardzo choroba ta nasila się w związku z izolacją w czasie pandemii.

W obliczu nowych realiów pracy i nauki ważne jest, abyśmy pozytywnie myśleli na temat powrotu do normalności oraz dbali o nasze zdrowie psychiczne i fizyczne.

Dla dzieci i młodzieży, ich rodziców oraz nauczycieli przygotowaliśmy materiały, które pomogą rozpoznać objawy depresji, podpowiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc i gdzie szukać wsparcia.

Wyjaśniamy, czym są czynniki chroniące i dlaczego problemów emocjonalnych dziecka nie da się rozpatrywać w oderwaniu od całości funkcjonowania rodziny.

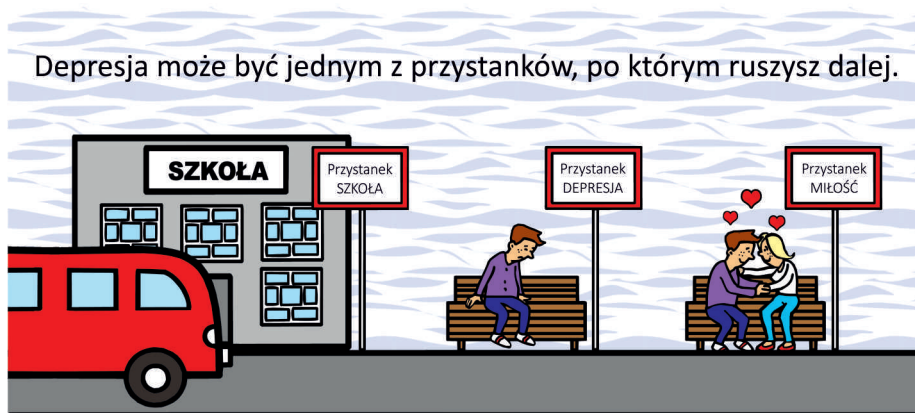
Tak samo, jak we wszystkich naszych kampaniach duży nacisk kładziemy na świadomość, że jeżeli dziecko ma bezpieczną i trwałą więź z rodzicem, to ma zdecydowanie większe szanse na tworzenie zdrowych i satysfakcjonujących relacji z innymi ludźmi.

Przykładowe e-ulotki

Utrzymujące się zmiany w zachowaniu dziecka, które powinny niepokoić, to:



- obniżony nastrój,
- brak energii do podejmowania aktywności,
- rozdrażnienie,
- kłopoty z pamięcią i koncentracją,
- nadmierna senność lub kłopoty ze snem,
- brak apetytu lub objadanie się,
- wysoki poziom lęku,
- samookaleczanie się,
- myśli samobójcze.



Depresja – widzę, rozumiem, pomagam

Zawartość i cena pakietu multimedialnego

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

- Co poprawia nam humor?
- Co to jest depresja?
- Czym jest depresja i jak ją rozpoznać?
- Zapobieganie depresji

Audycja dźwiękowa dla dzieci. Plik Mp3.

Audycja dźwiękowa dla nastolatków. Plik Mp3.

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

- Co poprawia nam humor?
- Co to jest depresja?
- Czym jest depresja i jak ją rozpoznać?
- Zapobieganie depresji

Bajka i kolorowanka dla dzieci "Smutek w kurniku", klasy 0-3. Plik PDF.

E-ulotki: 6 rodzajów dla dzieci i młodzieży. Pliki PDF i JPG.

E-ulotki: 5 rodzajów dla rodziców. Pliki PDF i JPG.

E-book dla dzieci i młodzieży.

E-book dla rodziców.

E-book dla nauczycieli.

Pendrive ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-booki są przygotowane w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows), pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1000 zł, cena brutto 1230 zł. Za tę cenę materiał może być wykorzystywany przez całą gminę (wszystkie szkoły, świetlice itp.).

Pełni mocy w rodzinie bez przemocy

Krótko o kampanii

Materiały kampanii uczulają, że przemoc domowa to nie tylko siniaki na ciele, ale też różne rodzaje przemocy psychicznej: wymuszanie posłuszeństwa, obelgi, wyśmiewanie, grożenie, poniżanie czy upokarzanie.

Pokazujemy, gdzie i jak szukać pomocy. Podajemy numery telefonów, adresy stron Internetowych i radzimy, jak wyszukać placówki pomocy w pobliżu miejsca zamieszkania.

Wiele uwagi poświęcamy sytuacji dziecka, będącego świadkiem przemocy i uświadamiamy, jak przemoc w domu rodzinnym wpływa na jego rozwój fizyczny, emocjonalny i moralny.

Wzmacniamy też pozytywny wizerunek Ośrodka Pomocy Społecznej jako instytucji, która wspiera mieszkańców w przezwyciężaniu trudnych sytuacji życiowych związanych z kwestią materialną, ale też udziela specjalistycznych porad prawnych i psychologicznych, również dotyczących uzależnień czy przemocy domowej.

Przykładowe e-ulotki

Nie ma znaczenia, czy to było raz,
czy powtarza się systematycznie.

Nieważne, czy to było pod wpływem
alkoholu czy na trzeźwo.

Nie pytamy, czy są momenty,
gdy zachowuje się w porządku.

To wszystko przez to,
że za dużo wypił.

Ale dziecka
nigdy nie pobił.

On tylko czasami
jest taki nerwowy.

Zawsze mogłam
trafić gorzej.

**POMAGAMY ZAWSZE
I W KAŻDEJ SYTUACJI,
GDY PRZEMOC STAJE SIĘ FAKTEM.**

**BEZPIECZNY DOM
TO FUNDAMENT
PRAWDŁOWEGO
ROZWOJU DZIECKA**

bezpieczeństwo i ochrona

miłość	akceptacja	empatia
	pomoc	radość
wspólny posiłek	wsparcie	spokój

**REAGUJ, GDY KTOŚ
PRÓBUJE ZNISZCZYĆ
TWÓJ DOM.**

Pełni mocy w rodzinie bez przemocy

Zawartość i cena pakietu multimedialnego

Przykładowe e-ulotki



E-ulotki: 6 rodzajów. Pliki PDF i JPG.

E-book: Pełni mocy w rodzinie bez przemocy

Pendrive ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-book jest przygotowany w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows), pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1000 zł, cena brutto 1230 zł. Za tę cenę materiał może być wykorzystywany przez całą gminę (placówki wsparcia, urzędy, świetlice, zakłady opieki itp.).

Myślę i jeżdżę trzeźwo

Krótko o kampanii

Przeciwdziałanie nietrzeźwości na drogach jest jednym z najważniejszych elementów gminnych działań profilaktycznych, a kampanie informacyjno-edukacyjne, w tym Myślę i jeżdżę trzeźwo, mają na celu dotarcie do jak największego grona odbiorców i podniesienie świadomości społeczeństwa.

W materiałach kampanii pokazujemy, co dzieje się z organizmem po spożyciu nawet niewielkiej dawki alkoholu oraz jak jego stężenie we krwi wpływa na zachowanie kierowcy i ocenę tego, co dzieje się na drodze. Objaśniamy również, jak na wydolność fizyczną i psychiczną wpływa tak zwany syndrom dnia następnego, czyli kac.

Uświadamiamy, dlaczego nie warto ryzykować i podpowiadamy bezpieczne rozwiązania. Świadców przekonujemy, że podejmowanie działań, które zmierzają do powstrzymania pijanego kierowcy, nie jest naruszeniem jego prywatności, ale postawą zasługującą na społeczne uznanie.

Zwracamy uwagę, że dzieci uczą się przez naśladownictwo i powtarzanie schematów, jakie prezentują bliscy mu dorośli. Rodzic jest najważniejszym życiowym nauczycielem, również wtedy, kiedy siada za kierownicą, choć nie powinien prowadzić samochodu.

Jeśli mówimy o bezpieczeństwie na drogach, to nie sposób nie podjąć tematu ryzykownych zachowań w ruchu drogowym oraz agresji, która z roku na rok staje się coraz większym problemem. Właśnie agresji przypisuje się odpowiedzialność za 23% wypadków w Polsce. Dlatego też zadbaliliśmy o to, aby pakiet kampanii **Myślę i jeżdżę trzeźwo**, zawierał materiały poruszające temat agresji i innych zachowań, które stwarzają zagrożenie dla wszystkich użytkowników dróg.

Przykładowe e-ulotki

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.
Krzaś Jacek, Pijani kierowcy w Polsce i UE. Analizy, Biuro Analiz Sejmowych (2010).

Myślę i jeżdżę trzeźwo

Zawartość i cena pakietu multimedialnego

Przykładowe e-ulotki



E-ulotki: 6 rodzajów. Plik PDF i JPG.

E-book: Myślę i jeżdżę trzeźwo

Pendrive ze wszystkimi materiałami kampanii multimedialnej: 1 sztuka.

E-book jest przygotowany w formie:

- pliku .exe (do przeglądania na komputerach z systemem Windows), pliku PDF,
- zestawu plików JPG,
- zestawu plików umożliwiającego publikację e-booka na stronie internetowej.

Cena netto: 1000 zł, cena brutto 1230 zł. Za tę cenę materiał może być wykorzystywany przez całą gminę (ośrodki szkolenia i egzaminowania kierowców, urzędy, szkoły itp.).

Nasze kampanie profilaktyczne można zamawiać również w wersji klasycznej – papierowej.

Cena jednego pakietu kampanii klasycznej – papierowej to 1600 zł netto (1968 zł brutto).

W skład pakietu klasycznego – papierowego, w zależności od tematu, wchodzi:

- scenariusze zajęć lekcyjnych,
- karty aktywności dla dzieci i młodzieży,
- książeczki z bajkami/opowiadaniem i kolorowanymi,
- ulotki,
- plakaty,
- wizytówki,
- gadżety.

Realizujemy również indywidualne i spersonalizowane zamówienia materiałów profilaktycznych w zakresie projektowania oraz druku:

- ulotek,
- plakatów,
- broszur,
- gadżetów.

Podgląd wszystkich materiałów oraz zawartość pakietów znajduje się na naszej stronie internetowej **przyjaznaprofilaktyka.pl** w zakładce "Materiały do kampanii".

Zapraszamy do współpracy

