

# *W domu i poza domem.*

*Bezpiecznie nie znaczy nudno*



*Materiały dla dzieci i młodzieży*

*Drogi Czytelniku, e-book, który masz przed sobą, to zbiór pomysłów na wykorzystanie czasu, który spędzasz w domu.*

*Znajdziesz tutaj inspirujące karty aktywności, które pozwolą Ci na lepsze poznanie siebie i swoich mocnych stron oraz na rozwój różnych, cennych umiejętności. Przygotowaliśmy je w taki sposób, byś mógł pracować samodzielnie lub z każdą osobą, którą do danego zadania zaprosisz. Drukuj, wypełniaj, rysuj, zapisuj, a jeśli masz ochotę, rozmawiaj z innymi: rodzeństwem, rówieśnikami czy rodzicami.*

*Przy każdej karcie zamieściliśmy sugerowany wiek. Pamiętaj, że to tylko podpowiedź. Być może zainteresuje Cię zadanie, które teoretycznie przewidziane jest dla innej grupy wiekowej, a być może na Twoją pomoc liczy młodszy brat czy siostra.*

*Każdy moment w życiu jest odpowiedni do tego, by dowiedzieć się więcej o swojej rodzinie i o sobie samym.*

*Zapraszamy.*

## Spis treści

- 2 Wstęp
- 3 Spis treści
- 4 Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem, ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem
- 6 Moja rodzina. Karta aktywności
- 7 Poznaj emocje. Karta aktywności
- 8 Kiedy potrzeba powiedzieć „nie”
- 10 Moje mocne strony. Karta aktywności
- 11 „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”, czyli jak się motywować. Karta aktywności
- 12 Fonoholizm: nałogowe używanie telefonu komórkowego
- 14 Zanim wrzucisz to zdjęcie do sieci - POMYŚL
- 15 Fonoholizm. Karta aktywności
- 16 Wyloguj się! Karta aktywności
- 18 Stop cyberprzemocy i hejtowi w internecie
- 20 Jeśli doświadczasz przemocy
- 22 **Prawa dziecka**

*Być może dla świata jesteś tylko człowiekiem, ale dla niektórych ludzi jesteś całym światem.*

**Gabriel García Márquez**

- Czy wiesz, kiedy zaczęłeś stawiać pierwsze kroki?
- 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 najśmieszniejszy?
- Czy wiesz, kiedy najbardziej się o Ciebie bali?

Rodzice towarzyszą Ci na wszystkich etapach rozwoju.  
Są przy Tobie we wszystkich ważnych momentach życia, tych  
szczęśliwych i tych smutnych.



Będą przy Tobie także wtedy, kiedy pojawią się kłopoty i kiedy  
nie będziesz wiedział, jak sobie poradzić. Razem łatwiej znaleźć  
rozwiązanie każdego problemu.

## Moja rodzina.

### *Karta aktywności*

Mamy nadzieję, że Twoja rodzina to Twoja siła.

Zazwyczaj rodzice to osoby, na które zawsze można liczyć, o wszystkim im opowiedzieć. Zapewne spędzacie teraz razem dużo czasu i niekiedy jest tak, że jest bardzo miło i wesoło, a innym razem zaczynacie się kłócić, wtedy pomocne może być pozostanie przez jakiś czas osobno.

To normalne, że ludzie się sprzecniają. Ważne jest, by ze sobą rozmawiać i wyjaśniać sobie, co dokładnie miało się na myśli, gdy mówiło się słowa mogące zranić drugą osobę.

Zadanie, które dla Ciebie przygotowaliśmy jest poświęcone właśnie Twojej rodzinie. Możesz wykonać je zupełnie samodzielnie albo możesz też w każdym momencie poprosić o pomoc wybraną osobę.



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Moja rodzina**. Kartę znajdziesz w osobnym pliku.  
Sugerowany wiek: 6-9 lat.

## Poznaj emocje.

### *Karta aktywności*

Każdy człowiek przeżywa różne emocje. Na pewno widziałeś/widziałaś swoich bliskich w różnych momentach – kiedy się złościли, smucili, czegoś się obawiali lub byli radośni. To normalne, że przeżywamy różne emocje.

Połącz nazwy emocji z buźkami, które je przedstawiają:

ZŁOŚĆ

RADOŚĆ

SMUTEK

LĘK



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Poznaj emocje**. Kartę znajdziesz w osobnym pliku. Sugerowany wiek: 6-9 lat.

## Kiedy potrzeba powiedzieć „nie”

### 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*.



Mówienie słowa „nie” wymaga czasami dużej odwagi, ale jest konieczne w sytuacjach, gdy uleganie namowom może zaszkodzić Twojemu zdrowiu lub życiu.



## Moje mocne strony.

### *Karta aktywności*

W psychologii istnieje takie pojęcie jak zasoby. Są to wszystkie te rzeczy, które pomagają nam coś zrobić, poradzić sobie z jakąś sytuacją, coś osiągnąć. Zapewne nie zdajesz sobie sprawy, jak wiele masz zasobów, z których możesz korzystać. Pracując na tych kartach aktywności, masz okazję, by to zmienić. Jeśli masz ochotę, wypełnij karty sam, możesz też zaprosić kogoś do rozmowy i poprosić by zadał Ci poniższe pytania i wysłuchał odpowiedzi. Oczywiście możesz te pytania też zadać tej osobie z którą będziesz rozmawiać. To okazja, by dowiedzieć się o niej nowych rzeczy.



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Moje mocne strony**. Kartę znajdziesz w osobnym pliku.

Sugerowany wiek: 14-16 lat.

„Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”,  
czyli jak się motywować.

### *Karta aktywności*

Pamiętacie Kubusia Puchatka? To on zwykł mówić „Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce”. W życiu każdego z nas bywają takie chwile, że nie mamy ochoty podejmować żadnych działań. To normalne. Czasem jednak takich chwil zaczyna być coraz więcej i więcej. Przyczyny tego mogą być różne. Zazwyczaj jednak taki stan powoduje, że cel, który chcieliśmy osiągnąć, zaczyna się oddalać. Czy można coś z tym zrobić? Z pewnością!



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Żeby mi się chciało tak, jak mi się nie chce.**

Kartę znajdziesz w osobnym pliku.

Sugerowany wiek: 10-13 lat.

## Fonoholizm: nałogowe używanie telefonu komórkowego

Nie daj się złapać w sieć ... uzależnienia od sieci, czyli jak nie stać się fonohikiem.



### Czy to Twoje zachowania?:

- Twój telefon jest włączony całą dobę, zawsze w zasięgu ręki?
- Korzystając ze smartfona zapominasz czasami o swoich podstawowych potrzebach np. o głodzie czy pragnieniu?
- Czujesz niepokój w sytuacji braku zasięgu lub rozładowanej baterii?

- Wielokrotnie w ciągu dnia sprawdzasz czy nie masz jakiegoś powiadomienia na telefonie?
- Cały czas jesteś online? Czujesz się członkiem pokolenia always on?
- Nie wyobrażasz sobie dnia bez telefonu?
- Przez nadmierne używanie smartfonu kłócisz się z najbliższymi?



## Zanim wrzucisz to zdjęcie do sieci - POMYŚL

Internet rozwija, pomaga w nauce i otwiera na świat. Ma jednak też swoją „ciemną stronę” i nieumiejętnie wykorzystany, może być niebezpieczny.

Czy  
na pewno?

- Czy chcesz, by nawet nieznajome Ci osoby miały do niego dostęp?
- Czy nie będziesz się ich wstydził/wstydziła, gdy zobaczą je Twoi nauczyciele lub inni dorośli?
- Czy jesteś na nich odpowiednio ubrany/ubrana?



42% polskich nastolatków w wieku 15-18 lat otrzymało kiedyś od innej osoby intymne materiały, a 13% wysłało swoje nagie zdjęcia lub filmy innym.

**CHROŃ SWOJĄ  
PRYWATNOŚĆ!**

## Fonoholizm.

### *Karta aktywności*

Czy spotkałeś się wcześniej z takim określeniem jak fonoholizm? Jest to uzależnienie od telefonu.

W dzisiejszych czasach ze smartfona korzystamy codziennie i w bardzo różnych celach. Niestety, poza korzyściami płynącymi z dostępu do technologii istnieje też coraz większe ryzyko nadużywania telefonu.



- 35% osób zaprasza do znajomych w mediach społecznościowych osoby sobie nieznane\*.
- 20% badanych nastolatków wskazało siebie jako osoby uzależnione od telefonu\*.

\* *Informacja: Fundacja Dbam o mój zasięg.*



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Fonoholizm**. Kartę znajdziesz w osobnym pliku.  
Sugerowany wiek: 14-16 lat.

## Wyloguj się!

### *Karta aktywności*

Zapewne spędzasz teraz dużo czasu przed komputerem lub z telefonem w ręku. Spróbujemy Cię od tego odciągnąć. Oczywiście nie mówimy, że Internet jest zły. Można z niego korzystać w bardzo fajny sposób. Szczególnie teraz daje nam dużo możliwości, np. pozwala na kontakt z innymi. W życiu zawsze dobrze jest, gdy istnieje równowaga, dlatego warto czasem się wylogować.

#### **Czy wiesz, że?**

Co dziesiąty polski nastolatek należy do grupy zagrożonej lub uzależnionej od Internetu.



To wstęp i zaproszenie do uzupełnienia karty aktywności pod tytułem: **Wyloguj się!** Kartę znajdziesz w osobnym pliku. Sugerowany wiek: 10-13 lat.



## Po czym poznać, że może zaczyna się u Ciebie uzależnienie?

- Mimo prób, nie potrafisz kontrolować czasu, który spędzasz w Internecie.
- Zanedbujesz swoje zainteresowania.
- Pojawiły się u Ciebie gorsze oceny.
- Wolisz spędzić czas w Internecie, niż spotkać się ze znajomymi.
- Oszukujesz siebie i innych co do czasu spędzonego w sieci.
- Twoje myśli ciągle krążą wokół Internetu.
- Złóścisz się, gdy nie masz do niego dostępu.
- Zaczynasz się kłócić z najbliższymi.



## Stop cyberprzemocy i hejtowi w internecie

Czy na pewno w Internecie możesz napisać wszystko?

Czy możesz tam wrzucić każde zdjęcie?

Umieścić śmieszny filmik z kolegami?

Pamiętaj! W sieci nigdy nie jesteś anonimowy!



Zamieszczanie nienawistnych, agresywnych lub obraźliwych komentarzy w Internecie podlega odpowiedzialności karnej: kara grzywny, ograniczenia, a nawet pozbawienia wolności do roku. *Ustawa z dnia 6 czerwca 1997 r., Kodeks Karny, (Dz.U. z 2019 r., poz. 1950).*

- Ktoś zamieścił w sieci kompromitujące Cię zdjęcie lub filmik?
- Ktoś uporczywie zamieszcza na portalu społecznościowym złośliwe i ośmieszające Cię komentarze?
- Ktoś wysyła do Ciebie maile z pogróżkami?
- Ktoś w Internecie podszywa się pod Ciebie?

**Nie zwlekaj!**

**Powiedz o tym rodzicowi, nauczycielowi lub zadzwoń!**

**800 12 12 12**

**Dziecięcy Telefon Zaufania 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 i zostawisz informację o sobie oraz swój numer telefonu - pracownik Telefonu Zaufania oddzwoni do Ciebie.

---

**116 111**

**Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży**

prowadzony przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę.

Telefon jest bezpłatny i anonimowy,

**czynny od poniedziałku do niedzieli w godzinach 12:00 - 2:00.**

Jeśli nie chcesz dzwonić, możesz wysłać wiadomość ze strony:

**[www.116111.pl](http://www.116111.pl)**

## Jeśli doświadczasz przemocy

Ciężko nam wyobrazić sobie jak trudne musi być dorastanie w rodzinie doświadczającej przemocy. Pamiętaj, że Twoje bezpieczeństwo jest najważniejsze i nie jesteś winna/winny temu, co się dzieje. Pod poniższymi numerami telefonu znajdziesz osoby, które chcą Ci pomóc. Zadzwoń i porozmawiaj z kimś, kto umożliwi Ci znalezienie najlepszego rozwiązania dla sytuacji, w której się znalazłaś/znalazłeś. **Jeżeli ktoś naruszył Twoje Prawa, koniecznie poinformuj o tym dorosłych, do których masz zaufanie. Porozmawiaj z rodzicami, wychowawcą lub pedagogiem szkolnym.**

**Możesz też zadzwonić i anonimowo porozmawiać z kimś, kto Ci pomoże.**

**DZIECIĘCY TELEFON ZAUFANIA RZECZNIKA PRAW DZIECKA  
800 12 12 12**

To bezpłatny telefon interwencyjny dla dzieci i młodzieży. Dzwoniąc tam, możesz porozmawiać ze specjalistą, który dołoży wszelkich starań, żeby Ci pomóc. Specjaliści są dostępni od poniedziałku do piątku, w godzinach 8:15 — 20:00. Jeśli dzwonisz poza czasem ich pracy, nagraj się — oddzwonią do Ciebie.

**TELEFON ZAUFANIA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY**  
**116 111**

To bezpłatny telefon. Specjaliści są dostępni codziennie, w godzinach 12:00 — 2:00. Specjaliści porozmawiają z Tobą o każdym problemie, z którym nie potrafisz sobie poradzić, cierpliwie wysłuchają tego, co zechcesz im powiedzieć. Możesz też kontaktować się przez stronę internetową [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**NUMER ALARMOWY**  
**112**

Jeżeli jesteś w niebezpieczeństwie i potrzebna jest pomoc pogotowia, policji lub straży pożarnej.

**NIEBIESKA LINIA**  
**800 120 002**

To bezpłatny, całodobowy telefon Ogólnopolskiego Pogotowia dla Ofiar Przemocy w Rodzinie. Możesz też napisać o swoich kłopotach na adres e-mail:

**[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

## **PRAWA DZIECKA**

na podstawie

### **Konwencji o prawach dziecka**

przyjętej przez Zgromadzenie Ogólne Narodów  
Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r.



#### **Art. 19**

Masz prawo do ochrony przed przemocą fizyczną, psychiczną i zaniedbaniem. Nikt nie ma prawa Cię bić, prześladować i wykorzystywać w celach seksualnych.

#### **Art 34**

Masz prawo do ochrony przed wszystkimi formami wykorzystywania seksualnego. Nikt nie ma prawa dotykać Cię w sposób, którego sobie nie życzysz i nakłaniać lub zmuszać Cię do kontaktów seksualnych.