

Telefony zaufania

116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży



Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydzisz się o czymś opowiedzieć. Telefon jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 20.00, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.

800 100 100 - helpline.org.pl



Zadzwoń lub napisz do Zespołu helpline.org.pl jeśli korzystasz z Internetu i telefonu komórkowego i dzieje się coś co Cię niepokoi, np. ktoś bez Twojej zgody rozsyła Twoje zdjęcia, czy ktoś obraża Cię w Internecie. Możesz tam zadzwonić również wtedy, gdy masz obawy, że zbyt często korzystasz z telefonu lub internetu. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 11.00 do 17.00 (połączenie bezpłatne). W tych samych godzinach działa chat na stronie www.helpline.org.pl

Pomoc dla dzieci, młodzieży i dorosłych.

800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka



Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



801 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”



Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Telefon działa od poniedziałku do soboty w godz. 8.00 - 22.00, a w niedziele i święta od 8.00 do 16.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia. <http://www.niebieskalinia.org/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.

800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich



Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).

Pomoc dla dorosłych.

116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym



Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>

Pomoc dla dorosłych.

800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie



Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



Krajowe Biuro Do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii

801 190 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”

Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



Telefon Zaufania
uzależnienia behawioralne

801 889 880 - Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi, tj. takimi, które wiążą się z określonym typem zachowań, np. hazard, komputer czy Internet i nie są związane z używaniem substancji psychoaktywnych. Z konsultantami mogą porozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.

www.uzaleznieniabehawioralne.pl

22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"



Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.

www.ponton.org.pl

Pomoc dla młodzieży.

Co to są czynniki ryzyka?

Czynniki ryzyka to cechy osobowe, sytuacje, warunki i wydarzenia życiowe potencjalnie wpływające na pojawienie się problemów w obszarze zdrowia psychicznego, zwiększające prawdopodobieństwo ich wystąpienia.



Czym są czynniki chroniące?

Czynniki chroniące to cechy, sytuacje, warunki i wydarzenia życiowe, które zmniejszają prawdopodobieństwo wystąpienia problemów i zaburzeń. Stanowią one swego rodzaju bufor redukujący wpływ czynników ryzyka, modyfikując ich potencjalny negatywny wpływ, a tym samym zwiększając odporność jednostki na trudne sytuacje życiowe tak, że może lepiej się z nimi zmagać. Od końca lat 70-tych, kiedy rozpoczęto badania nad procesami chroniącymi przed używaniem substancji psychoaktywnych, zidentyfikowano wiele czynników chroniących.



Kodeks Praw Dziecka

PAMIĘTAJ:

PRAWA CZŁOWIEKA ZACZYNAJĄ SIĘ OD PRAW DZIECKA!

- 1 Jesteś młodym człowiekiem - masz swoje prawa, nazywane „prawami dziecka”.
- 2 Masz prawo, aby żyć i rozwijać się w dobrych warunkach. Art. 6, 7, 8
- 3 Masz prawo do opieki i leczenia kiedy chorujesz. Art. 24
- 4 Masz prawo chodzić do szkoły i rozwijać swoje zainteresowania, a także tworzyć. Art. 28, 29
- 5 Możesz wyrażać swoje zdanie o tym co Cię dotyczy, mówić, co myślisz i uważasz za słuszne oraz uczestniczyć w życiu społecznym. Art. 12, 13, 14, 15
- 6 Masz prawo mieć swoje tajemnice i sekrety. Art. 16
- 7 Masz prawo mieć opiekunów i cieszyć się życiem rodzinnym. Art. 21
- 8 Nikt nie może Cię bić, krzywdzić, wykorzystywać do ciężkiej pracy, poniżać, lekceważyć Twoje uczucia - w ogóle źle Cię traktować. Art. 19, 37
- 9 Twój kraj powinien pomagać Twoim rodzicom, aby mogli zapewnić Ci dobre warunki rozwoju.
- 10 Twoje dobro jest najważniejsze dla rodziców i dla Polski. Art. 3, 18



RZECZNIK PRAW DZIECKA

Kodeks Obowiązków Ucznia

Jesteś młodym człowiekiem i tak jak inni ludzie masz swoje prawa, wolności i obowiązki, zapisane w Konstytucji Rzeczypospolitej Polskiej. W zależności od wieku i uwarunkowań społecznych obowiązują cię również inne normy prawne i obyczajowe. Podleganie tym prawom i normom narzuca na wszystkich obowiązki, które w odniesieniu do uczniów nazywają się obowiązkami ucznia.

- 1.** Każde dziecko podlega obowiązkowi szkolnemu, który wynika z jego konstytucyjnego prawa do nauki. Nauka jest obowiązkowa do ukończenia 18 roku życia. Art.70 Konstytucji RP.
- 2.** Podstawową powinnością ucznia jest sumienne wypełnianie obowiązku szkolnego poprzez zdobywanie wiedzy, rozwijanie umiejętności, kształtowanie swojej osobowości, aktywne uczestniczenie w zajęciach lekcyjnych i życiu szkoły.
- 3.** Uczeń podlega władzy rodzicielskiej i nauczycielskiej, w związku z tym winien jest rodzicom oraz nauczycielom posłuszeństwo i należny szacunek.
- 4.** Uczeń zobowiązany jest do przestrzegania postanowień statutu szkoły oraz innych przepisów obowiązującego prawa.
- 5.** Uczeń zobowiązany jest do przestrzegania norm współżycia społecznego i zasad dobrego wychowania.

Powyzsze prawa, zasady i normy nakładają na uczniów w szczególności następujące obowiązki:

Uczeń ma obowiązek kierowania się wartościami uniwersalnymi takimi jak: dobro, prawda, sprawiedliwość, miłość, wierność, patriotyzm.

Uczeń ma obowiązek dbania o własny honor i godność oraz szanowania godności innych osób.

Ma również obowiązek współtworzenia autorytetu szkoły i godnego jej reprezentowania na zewnątrz.

Uczeń ma obowiązek punktualnego przychodzenia na zajęcia lekcyjne, przygotowywania się do lekcji, odrabiania pracy domowej.

Uczeń ma obowiązek kulturalnego zachowywania się zarówno w społeczności szkolnej jak i poza szkołą, okazywania innym należnego szacunku i nie używania wulgarnych wyrażen.

Uczeń ma obowiązek wyłączenia w czasie trwania zajęć szkolnych telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych typu: MP-3, MP-4.

Uczeń ma obowiązek pomagania młodszy i słabszym oraz przeciwstawiania się wyśmiewaniu i dyskryminacji innych osób.

Uczeń ma obowiązek szanowania przekonań światopoglądowych i religijnych oraz odrębności kulturowej innych osób, oczekując w zamian szacunku i tolerancji dla własnej kultury i przekonań.

Uczeń ma obowiązek dbania o swój schludny, estetyczny wygląd i ubierania się stosownie do okoliczności.

Uczeń ma obowiązek dbania o zdrowie własne i innych. Powinien prowadzić aktywny tryb życia. Zabrania się zażywania narkotyków, picia alkoholu i palenia tytoniu.

Uczeń ma obowiązek przestrzegania zasad bezpieczeństwa i czynnego reagowania na zachowania zagrażające bezpieczeństwu. Obowiązek ten dotyczy między innymi zakazu przynoszenia do szkoły przedmiotów niebezpiecznych.

Uczeń ma obowiązek szanowania mienia szkoły i własności innych osób oraz potępienia i zgłaszania wszelkich przypadków chuligaństwa, dewastacji i kradzieży.

