



**TWOJE GRANICE
SĄ WAŻNE!**

**WAKACYJNE
WSKAZÓWKI
DLA DZIECI**

WAKACJE TO CZAS ZABAWY I PRZYGÓD.
PAMIĘTAJ O TYCH KILKU ZASADACH,
BY CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE I DOBRZE.
SĄ BARDZO WAŻNE!

1. Twoje ciało należy do Ciebie

TYLKO TY DECYDUJESZ,
KTO MOŻE CIĘ DOTYKAĆ.

MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE”,
NAWET JEŚLI PROSI CIĘ
O COŚ DOROSŁY.

NIE

JEŚLI CZUJESZ SIĘ DZIWNIE
LUB SIĘ BOISZ - PO PROSTU
ODEJDŹ.



2. Dobre i złe sekrety

DOBRE SEKRETY SĄ MIŁE
I SPRAWIAJĄ RADOŚĆ.



ZŁE SEKRETY TO TAKIE, PRZEZ KTÓRE
CZUJESZ STRACH, WSTYD LUB SMUTEK.

JEŚLI KTOŚ PROSI, ŻEBYŚ COŚ UKRYŁ
I TO CIĘ NIEPOKOI - ZAWSZE
POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU.



3. Nie bój się mówić o tym, co czujesz

POWIEDZ RODZICOM LUB WYCHOWAWCY, JEŚLI:



• COŚ CI SIĘ NIE PODOBA,



• KTOŚ CIĘ PRZESTRASZYŁ LUB ZAWSTYDZIŁ,

• KTOŚ KAZAŁ CI ZACHOWAĆ COŚ W TAJEMNICY.



PAMIĘTAJ! MÓWIENIE O TAKICH RZECZACH
TO NIE JEST SKARŻENIE. **TO DBANIE O SIEBIE!**

4. Bądź ostrożny w kontaktach z obcymi

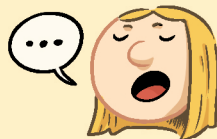


NIGDZIE NIE ODCHODŹ
Z OSOBĄ, KTÓREJ NIE ZNASZ.



NIE PRZYJMUJ PREZENTÓW
I SŁODYCZY OD OBCYCH.

ZAWSZE POWIEDZ WYCHOWAWCY,
GDZIE IDZIESZ I Z KIM JESTEŚ.



5. W internecie też zachowaj ostrożność

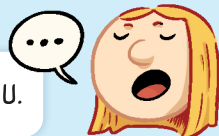


NIE ROZMAWIAJ Z NIEZNAJOMYMI.



NIGDY NIE WYSYŁAJ SWOICH ZDJEĆ OBCYM.

JEŚLI COŚ CIĘ ZANIEPOKOI POWIEDZ O TYM DOROŚŁEMU.



6. Co zrobić, gdy coś jest nie tak?



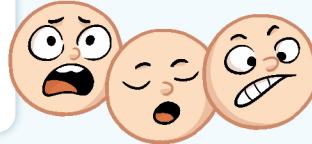
WYCOFAJ SIĘ Z TEJ SYTUACJI.

POWIEDZ GŁOŚNO „NIE”.
MASZ DO TEGO PRAWO!



ZNAJDŹ ZAUFAŃĄ
OSOBĘ - RODZICA,
WYCHOWAWCĘ.

OPOWIEDZ, CO SIĘ
STAŁO. ONI SĄ PO TO,
ŻEBY CI POMÓC.



ANONIMOWO

JEŚLI COŚ
CIĘ NIEPOKOI,
ZADZWOŃ:

800 12 12 12

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat www.czat.brpd.gov.pl (można pisać również po ukraińsku)

116 111

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat www.116111.pl/logowanie (czat wymaga zalogowania)

800 119 119

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat www.800119119.pl

112

Numer alarmowy

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:

Elżbieta Szadura - Urbańska
Joanna Napieraj

ILUSTRACJE:

Konrad Guliński