



awers ulotki a5

Jesteśmy głośni, weseli, radośni a czasem wrażliwi, dziwni, leniwi, smutni, poważni. Każdy z nas jest „jakiś”, każdy z nas jest „inny”. Nie oceniaj surowo siebie, nie oceniaj zbyt łatwo innych. Reaguj na hejt! Bądź sobą, a jeśli to trudne i jest Ci źle poszukaj odpowiedzi i pomocy.

**MASZ PROBLEM, JEST CI SMUTNO I NIE WIESZ CO ZROBIĆ?**

Jesli możesz – **porozmawiaj** z rodzicem, jeśli nie – z ulubionym nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Jeśli wolisz zachować anonimowość – **zadzwoń** pod bezpłatny numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży bądź napisz maila, pocztatuj. **Poszukaj pomocy, dbaj o siebie!**

**TU UZYSKASZ POMOC – 7 DNI TYGODNIU, 24H NA DOBĘ ZADZWOŃ! NAPISZ!**

**116 111**  
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)

**33 814 62 21, 33 19 2 88**  
Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej, [www.poik.bielsko.pl](http://www.poik.bielsko.pl)

**800 12 12 12**  
Bezpłatny telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka, [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl) (dostępny czat)

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czechowicach-Dziedzicach, Filia w Bielsku-Białej, ul. Piastowska 44; 43-300 Bielsko-Biała (w budynku Delegatury Kuratorium Oświaty, parter)  
tel.: 33 811 82 47, e-mail: [pppp.bielsko@gmail.com](mailto:pppp.bielsko@gmail.com)

**NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC!  
DBAJ O SIEBIE!**

**ZAJAKI.PL**

WOJEWODA ŚLĄSKI  
LEK. MED. WENUSZ JELONEK  
KONSULTANT WSPÓLNOTY W OŚWIATY  
PSYCHIATRA DZIECI I MŁODZIEŻY  
PATRONAT HONOROWY

Bielsko-Biała **BIEGNIEMY Z MAJĄ**

REKORD  
fundacja muve

Gk Grupa Kęty  
dziecko mamy

KWADRAT MULTIMEDIA

rewers ulotki a5

pole tekstowe do edycji  
font: OpenSans  
zaleca się stosowanie określonych wielkości i kolorów fontów

miejsce na dodatkowe logotypy lokalnych partnerów

logotypy, które muszą pozostać na ulotce, jednak ich położenie ostatecznie może ulec zmianie.

# ATA TY? ZA JAKI JESTEŚ?

**ZAJAKI.PL**

Jesteśmy głośni, weseli, radośni a czasem wrażliwi, dziwni, leniwi, smutni, poważni. Każdy z nas jest „jakiś”, każdy z nas jest „inny”. Nie oceniamy surowo siebie, nie oceniamy zbyt łatwo innych. Reaguj na hejt! Bądź sobą, a jeśli to trudne i jest Ci źle poszukaj odpowiedzi i pomocy.

**MASZ PROBLEM, JEST CI SMUTNO I NIE WIESZ CO ZROBIĆ?**

Jeśli możesz – **porozmawiaj** z rodzicem, opiekunem jeśli nie – z ulubionym nauczycielem lub pedagogiem szkolnym. Jeśli wolisz zachować anonimowość – **zadzwoń** pod bezpłatny numer telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży bądź napisz maila, pocztą. **Poszukaj pomocy, dbaj o siebie!**

**NIE BÓJ SIĘ PROSIĆ O POMOC!  
DBAJ O SIEBIE!**

**TU UZYSKASZ POMOC - 7 DNI TYGODNIU, 24H NA DOBĘ ZADZWOŃ! NAPISZ!**

**116 111**  
Bezpłatny telefon zaufania dla dzieci i młodzieży, [www.116111.pl](http://www.116111.pl)  
**33 814 62 21, 33 19 2 88**  
Podbeskidzki Ośrodek Interwencji Kryzysowej, [www.poik.bielsko.pl](http://www.poik.bielsko.pl)  
**800 12 12 12**  
Bezpłatny telefon zaufania Rzecznika Praw Dziecka, [www.brpd.gov.pl](http://www.brpd.gov.pl) (dostępny czat)

Powiatowa Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Czechowicach-Dziedzicach, Filia w Bielsku-Białej, ul. Piastowska 44, 43-500 Bielsko-Biała (w budynku Delegatury Kuratorium Oświaty, parter)  
tel.: 33 811 82 47, e-mail: [pppp.bielsko@gmail.com](mailto:pppp.bielsko@gmail.com)

**DBAM O SIEBIE**

WOJEWODA ŚLĄSKI  
LEK. MED. HENRYSZ JEJONEK  
KONSULTANT WZROSTOWY W SPECJALNOŚCI PSYCHIATRII DZIECI I MŁODZIEŻY  
PATRONAT HONOROWY

Bielsko-Biała  
fundacja muuve  
dziecko mamy  
KWADRAT MULTIMEDIA

BIEGNIEMY Z MAJĄ  
Gk Grupa Kęty  
REKORD

pole tekstowe do edycji  
font: OpenSans  
zaleca się stosowanie określonych wielkości i kolorów fontów

miejsce na dodatkowe logotypy lokalnych partnerów

logotypy, które muszą pozostać na ulotce, jednak ich położenie ostatecznie może ulec zmianie.

