

**ПІДТРИМКА** базується на консультаціях фахівців, які проводят **психологи та психотерапевти**

### ЗУСТРІЧІ

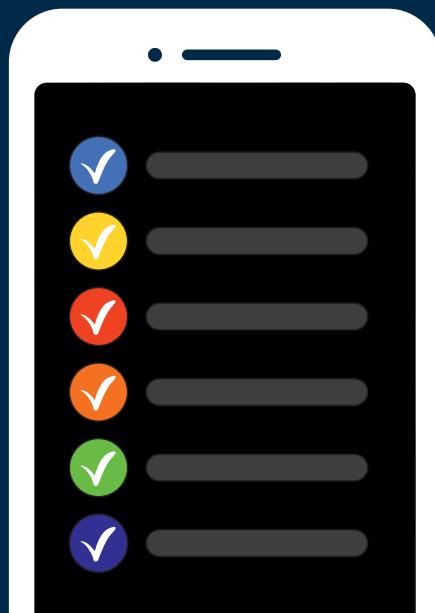


БЕЗПОСЕРЕДНІ



ОНЛАЙН

Допомога надається не лише **дитині**, а й **батькам**, які отримають комплект матеріалів, що допомагають запровадити **нові правила** користування електронними пристроями і мають можливість скористатися **безкоштовними тренінгами** для зміщення батьківських компетенцій.



# ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО



jestem  
z GDAŃSKA

Запис на консультацію відбувається  
через секретаріат Клініки.

📞 58 320 44 04 669 979 208

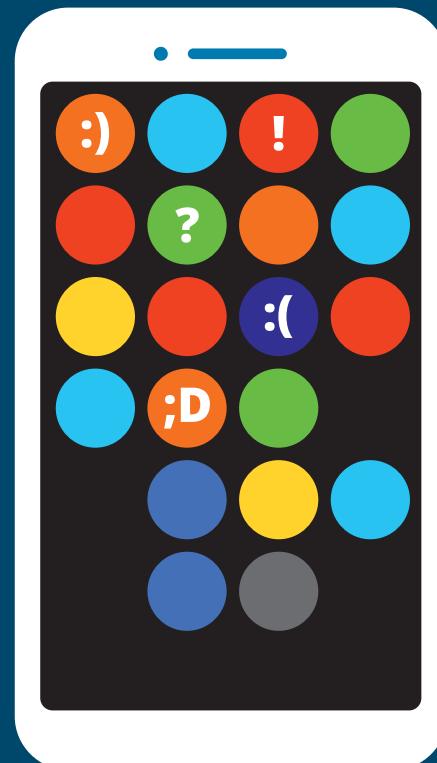
### Гданський Центр Змінення Здоров'я та Профілактики Залежностей

ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

Як нас знайти?



Gdański Ośrodek  
Promocji Zdrowia  
i Profilaktyki  
Uzależnień



## ЦИФРОВА ГІГІЄНА

свідоме використання  
цифрових пристрій

# Клініка Здорового Життя

Проводиться в рамках діяльності Гданського Центру Зміцнення Здоров'я та Профілактики Залежностей. Його метою є сприяння цифровій гігієні, тобто свідомому та відповіальному використанню цифрових пристрій.

Особлива підтримка спрямована на дітей та молодь:

**6 - 13 та 14 - 18 років  
та їх батьків, опікунів**



**ВІДВІДАТИ КЛІНІКИ  
ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ**

## Батьки, якщо...

- 1** **Ви стурбовані** тим, що Ваша дитина проводить занадто багато часу за комп'ютером або телефоном
- 2** **Вас турбує** поведінка Вашої дитини, коли Ви намагаєтесь обмежити цей час
- 3** **Ви помічаєте**, що Ваша дитина нехтує своїми обов'язками і Вам важко спілкуватися
- 4** **Вас турбує те**, що останнім часом поведінка Вашої дитини змінилася
- 5** **Ви пробували** різні способи, які не спрацювали...

**Діти та МОЛОДЬ,**  
через цивілізаційні зміни вони багато часу проводять у цифровому світі. Кількість молодих людей, які демонструють ризиковану поведінку, зростає у геометричній прогресії.

**Відсутність цифрової гігієни  
може призвести до залежності.**

У цій віковий групі надмірне використання інтернету та комп'ютерних ігор і соціальних мереж впливає на якість та інтенсивність реальних контактів з однолітками.

