

Підтримка базується на консультаціях фахівців, які проводять **психологи та психотерапевти**

ЗУСТРІЧІ

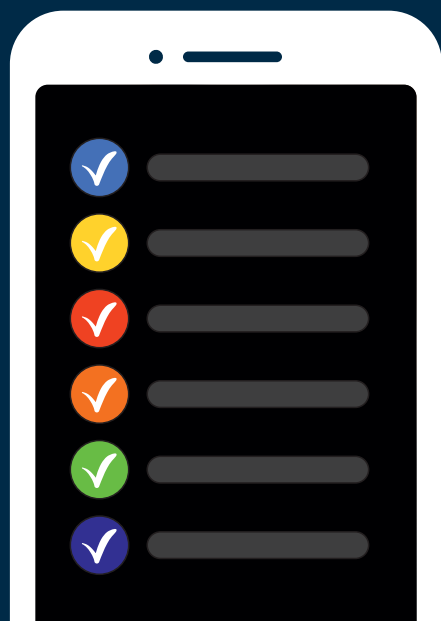


БЕЗПОСЕРЕДНІ



ОНЛАЙН

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



ДОПОМОГА НАДАЄТЬСЯ БЕЗКОШТОВНО

 **jestem
z GDAŃSKA**

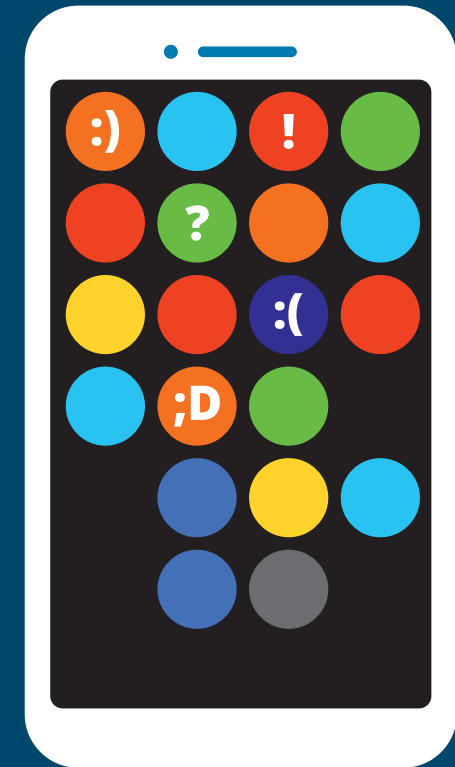
Запис на консультацію відбувається через секретаріат Клініки.

 **58 320 44 04 669 979 208**

Гданський Центр Зміцнення Здоров'я та Профілактики Залежностей

ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk
www.opz.gdansk.pl

Як нас знайти?



ЦИФРОВА ГІГІЄНА
свідоме використання
цифрових пристроїв

Клініка Здорового Життя

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

Особлива підтримка спрямована на дітей та молодь:

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



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 намагаєтеся 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...



**ВІДВІДАТИ КЛІНІКИ
ЗДОРОВОГО ЖИТТЯ**

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

