

**Wsparcie** opiera się na konsultacjach specjalistycznych prowadzonych przez **psychologów i psychoterapeutów**

## SPOTKANIA

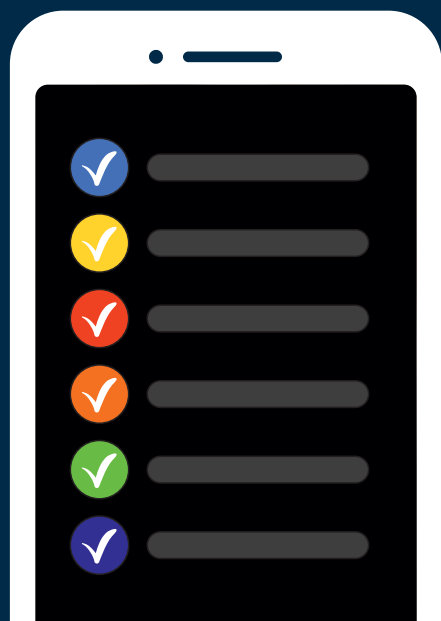


**BEZPOŚREDNIE**



**ONLINE**

Pomoc uzyskuje nie tylko **dziecko**, ale również **rodzic**, który wyposażony zostaje w zestaw materiałów, pomocnych we wdrażaniu **nowych zasad** korzystania z urządzeń elektronicznych oraz ma możliwość skorzystania z **bezpłatnych spotkań** szkoleniowych wzmacniających kompetencje rodzicielskie.



# OFEROWANA POMOC JEST **BEZPŁATNA**

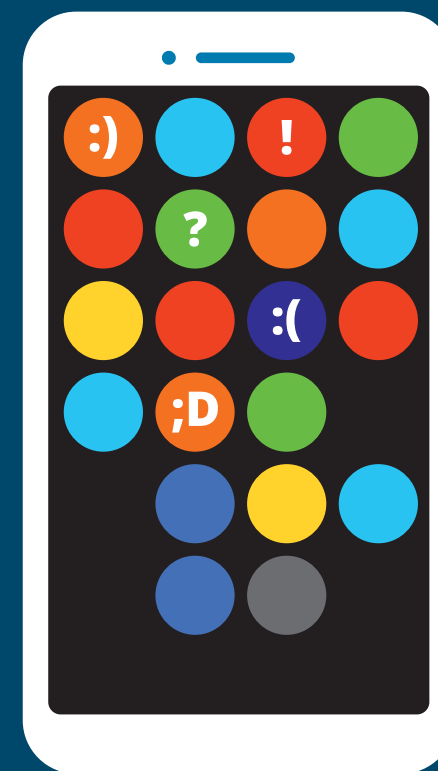
 **jestem  
z GDAŃSKA**

Zapisy na spotkanie konsultacyjne odbywają się poprzez sekretariat Ośrodka.

 **58 320 44 04 669 979 208**

**Gdański Ośrodek Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień**  
ul. Wrzeszczańska 29, 80-409 Gdańsk  
[www.opz.gdansk.pl](http://www.opz.gdansk.pl)

Jak do nas trafić?



## HIGIENA CYFROWA

świadome korzystanie z urządzeń cyfrowych

# Poradnia Zdrowego Życia

jest prowadzona w ramach działań Gdańskiego Ośrodka Promocji Zdrowia i Profilaktyki Uzależnień. Jej celem jest promocja higieny cyfrowej, czyli świadomego, odpowiedzialnego korzystania z urządzeń cyfrowych.

Wsparcie specjalistyczne skierowane jest do dzieci i młodzieży w wieku:

**6-13 oraz 14-18 lat, a także ich rodziców/opiekunów.**



## Rodzicu, jeśli...

- 1 Masz obawy**, że Twoje dziecko zbyt wiele czasu poświęca korzystaniu z komputera czy telefonu
- 2 Niepokoi Cię** zachowanie Twojego dziecka, gdy próbujesz ten czas ograniczyć
- 3 Zauważasz**, że dziecko zaniedbuje obowiązki i ciężko Wam się porozumieć
- 4 Martwi Cię**, że w ostatnim czasie zmieniło się zachowanie Twojego dziecka
- 5 Próbowałeś** różnych sposobów, które okazały się mało skuteczne...



**ODWIEDŹ PORADNIĘ  
ZDROWEGO ŻYCIA**

Dzieci i młodzież, w związku ze zmianami cywilizacyjnymi, spędzają bardzo dużo czasu w świecie cyfrowym. Lawinowo rośnie liczba młodych osób wykazujących ryzykowne zachowania.

**Brak higieny cyfrowej  
może prowadzić do uzależnienia.**

W tej grupie wiekowej nadmierne korzystanie z internetu, gier komputerowych i sieci społecznościowych ma wpływ na jakość i intensywność realnych kontaktów z rówieśnikami.

