

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

SPOTKANIA

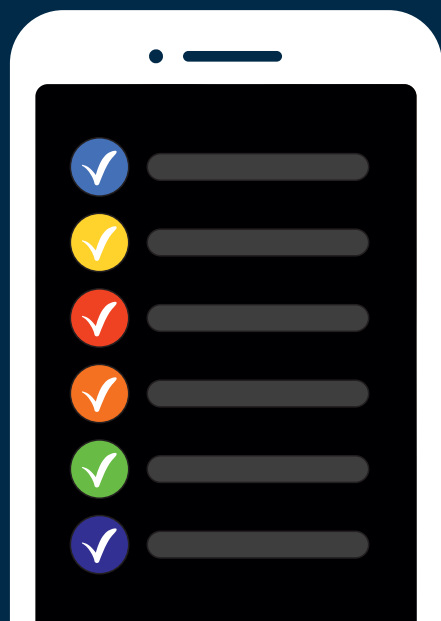


BEZPOŚREDNIE



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

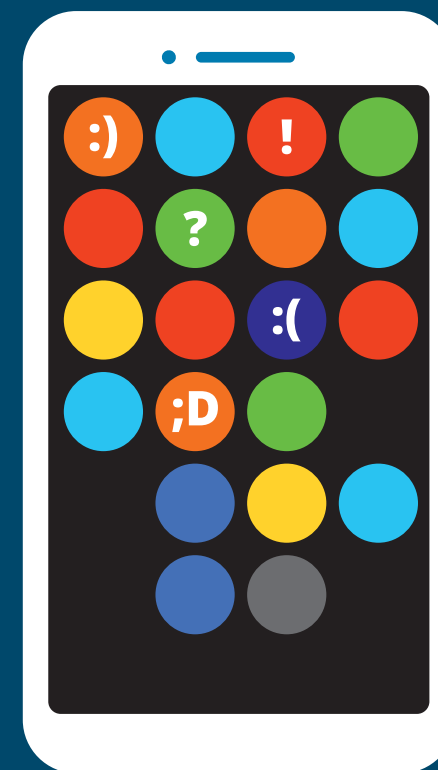
 **jestem
z GDAŃSKA**

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

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** **Niepokoiki 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** **Próbowaliśmy** 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.

