

# GDZIE SZUKAĆ POMOCY W TRUDNOŚCIACH Z EMOCJAMI?



# Centrum wsparcia

To bezpieczne miejsce w internecie, gdzie można znaleźć pomoc i wsparcie kiedy jest Ci trudno. Jest możliwość skontaktowania się z kimś, kto Cię wysłucha np. psychologiem.



# 116 sos

To miejsce, gdzie zawsze możesz porozmawiać i dostać wsparcie, gdy jest Ci ciężko, a to wszystko anonimowo.

---



116 SOS.PL

---

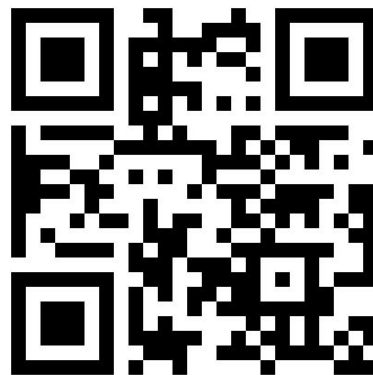


# 116111

To oficjalny portal Ogólnopolskiego Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży prowadzonego przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę. Znajdziesz tam przede wszystkim wsparcie dla osób poniżej 18 roku życia.



**116 111**  
telefon zaufania  
dla dzieci i młodzieży



# Rzecznik praw dziecka

Rzecznik praw dziecka to instytucja, która pomaga dzieciom i dba o ich prawa. Działa na podstawie Ustawy o Rzeczniku Praw Dziecka, a obecnie kieruje nią Monika Horna-Cieślak.



# niebieska linia

Niebieska linia to ogólnopolska instytucja oferująca wsparcie osobom doświadczającym przemocy domowej oraz ich rodzicom, zapewniająca pomoc psychologiczną, prawną i edukacyjną.



# Szkoła Podstawowa w Lubiewie

W naszej szkole możesz  
otrzymać wsparcie w  
trudnościach ze strony  
nauczycieli, psychologa i  
pedagoga szkolnego.



*Materiał opracowany na  
zajęciach edukacji  
zdrowotnej.*

*Autorki prezentacji:*

*Kornelia Szatkowska*

*Zofia Neumann*

*Martyna Kolassa*

*klasa 7a*