



**DBAJ O SIEBIE,
ŻYJ AKTYWNI,
ZDROWO I BEZPIECZNIE**





TY i inni ludzie

 Dbaj o dobre relacje w rodzinie

 Dbaj o przyjaźń

 Pomagaj innym i korzystaj z pomocy



Poznaj siebie



Poznaj swoje zalety



Poznaj swoje wady



Wymagaj od siebie





Rozwijaj się



Poznaj swoje zainteresowania



Bądź kreatywny



Bądź pracowity



Dąż do celu



Szukaj prawdziwych wartości



**Dbaj
o zdrowie**





Racjonalnie i zdrowo się odżywiaj



Dbaj o wypoczynek



Żyj aktywnie



Naucz się radzić sobie ze stresem



Bądź silny



Rozwiązuj konflikty bez przemocy



Bądź asertywny. Umiej powiedzieć „NIE”



Dbaj o bezpieczeństwo swoje i innych



Nie bój się mówić o problemach osobom zaufanym





Żyj odpowiedzialnie



Podjmuj odpowiedzialne decyzje



Dokonuj mądrych wyborów



Przestrzegaj zasad prawa



UWAŻAJ !

Jeśli przebywasz w miejscach niebezpiecznych, w godzinach nocnych, bez opieki osób dorosłych, jesteś narażony na:

- stanie się ofiarą przestępstwa np. rozboju, kradzieży, uprowadzenia
 - kontakt z narkotykami i dealerami
 - wykorzystanie seksualne
 - kontakt ze środowiskiem przestępczym
 - zwerbowanie do grup psychomanipulacyjnych, sekt, czy subkultur
 - współudział w przestępstwach
- /nawet nieświadomy/

PAMIĘTAJ !

Jeśli osoba nieletnia pomiędzy 13 a 17 rokiem życia dopuści się popełnienia czynu karalnego, czy przejawia symptomy demoralizacji ponosi konsekwencje prawne przed sądem dla nieletnich.

JEŚLI STAŁEŚ SIĘ OFIARĄ PRZESTĘPSTWA

KTOŚ CIĘ OKRADŁ, GROZIŁ CI, ZNĘCAŁ SIĘ NAD TOBĄ,

PROPONOWAŁ CI NARKOTYKI, ZOSTAŁEŚ POBITY

- KONIECZNIE POINFORMUJ O TYM RODZICÓW/OPIEKUNÓW,

WYCHOWAWCĘ W SZKOLE, PEDAGOGA/PSYCHOLOGA SZKOLNEGO

POMOCY SZUKAJ TAKŻE W NASTĘPUJĄCYCH MIEJSCACH:

Telefony alarmowe:

Policja 997

Straż Miejska 986

Komenda Miejska Policji w Poznaniu, Zespół Profilaktyki Społecznej Poznań ul. Taborowa 22, tel. 061 841 56 27, 061 841 56 97

Policyjny Punkt Pomocy Ofiarom Przestępstw, Poznań ul. Wyspiańskiego 7, tel. 061 841 20 67

czynny w poniedziałki i środy 14.00 18.00





Sfinansowano z budżetu Miasta Poznania



Opracowano w Zespole Profilaktyki
Społecznej Sekcji Prewencji
Komendy Miejskiej Policji w Poznaniu

Komisariaty Policji:

w Referatach Prewencji Kryminalnej, Nieletnich i Patologii

Jeżyce ul. Kochanowskiego 16 Poznań
tel. 061 841 43 23, 061 841 38 39

Grunwald ul. Rycerska 2 Poznań
tel. 061 841 21 53, 061 841 21 55

Stare Miasto ul. Al. Marcinkowskiego 31 Poznań
tel. 061 841 24 21, 061 841 24 35

Nowe Miasto ul. Polanka 24 Poznań
tel. 061 841 23 33, 061 841 58 23

Północ ul. os. Bolesława Chrobrego 101 Poznań
tel. 061 841 39 63, 061 841 39 64

Wilda ul. Chłapowskiego 12 Poznań
tel. 061 841 25 26

Centrum Interwencji Kryzysowej,
ul. Niedziałkowskiego 30 Poznań, tel. 835 48 65
całodobowa pomoc psychologa i prawnika

Terenowy Komitet Praw Dziecka
ul. Garbary 97/8 Poznań, tel. 061 855 22 78

Fundacja „Świat Bez Przemocy”,
ul. Prusa 6/4 Poznań, tel. 061 843 63 46

Możesz także przesłać zapytanie lub informację
o niepokojących Cię sytuacjach na policyjny adres mailowy:

niebieska.skrzynka@poznan.policja.gov.pl

