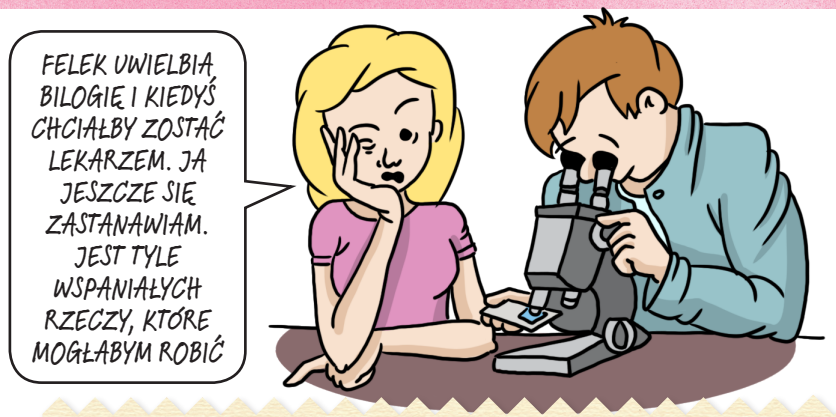
Zadanie Heli nr 9

W ciągu 10 minut wypisz w kolejnych kolumnach poniższej tabeli przynajmniej 10 swoich dobrych cech związanych z charakterem (np. jestem wytrwała) i z wyglądem (np. jestem wysoka) oraz przynajmniej 10 posiadanych umiejętności (np. umiem jeździć na rowerze, potrafię obsługiwać różne programy komputerowe).

Twoja odpowiedź:

LP.	CECHY	UMIEJĘTNOŚCI
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

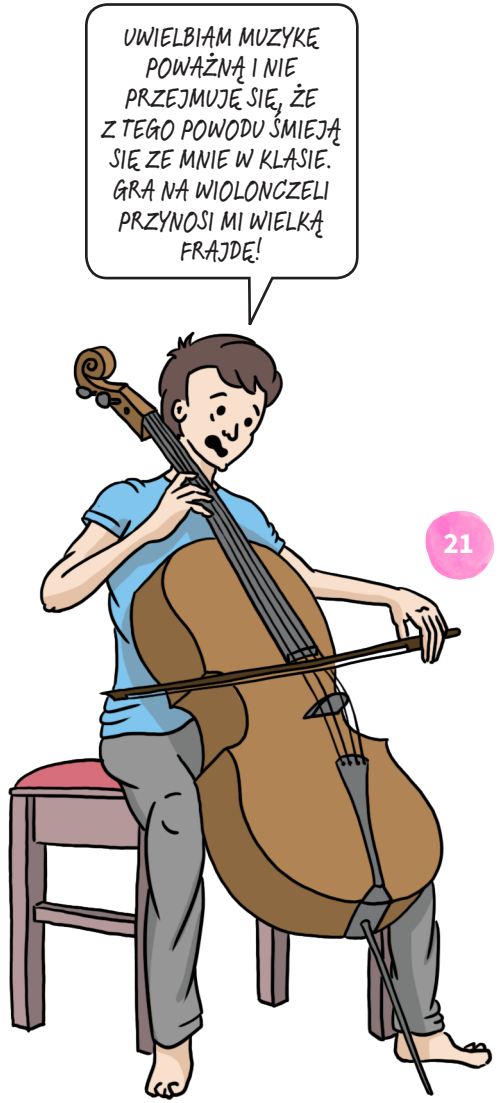


PO TRZECIE. Rozwijaj swoje zainteresowania.

Zadanie Heli nr 10

Ludzie mają różne pasje i zainteresowania. Spośród własnych zainteresowań wybierz te, które nie należą do grupy czynności, które mogą uzależniać (ich listę znajdziesz w Raporcie Porannym Heli i Felka na str. 6-7). Zastanów się, jaki zawód mogłyby wykonywać osoby, które w dzieciństwie miały podobne pasje?

LP.	ZAINTERESOWANIE	ZAWÓD
1	*bieganie*	*lekkoatleta, trener*
2		
3		
4		



PO CZWARTE. Staraj się w sposób urozmaicony spędzać czas wolny.

Zadanie Heli nr 11

Przypomnij sobie czynności, których częste wykonywanie może prowadzić do uzależnienia (sprawdź: Raport Poranny Heli i Felka na str. 6-7). Zastanów się, jak możesz spędzać czas wolny w taki sposób, żeby ominąć wykonywanie tych czynności. Ja na przykład lubię czytać kryminały dla młodzieży. A Ty? W tym celu uzupełnij poniższą tabelę. Zadbaj, aby w każdej z rubryk były co najmniej 3 różne aktywności, które możesz robić sam z kolegami/koleżankami lub z członkami swojej rodziny.

Lista aktywności, które mogę wykonywać w wolnym czasie...

LP.	sama(sam)	z przyjaciółmi	z rodziną
1			
2			
3			

PO PIĄTE. Dbaj o relacje z najbliższymi i staraj się poznawać nowych ludzi.

Zadanie Heli nr 7

PO SZÓSTE. Sprawdzajmy, czego naprawdę potrzebujemy.

Jedz z umiarem – tylko tyle, ile naprawdę potrzebujesz! Informacja o tym, że jesteśmy najedzeni dociera do naszego mózgu z opóźnieniem. Warto więc po jedzeniu odczekać chwilę, żeby zorientować się, że jesteśmy najedzeni, ale nie przejedzeni. Staraj się przy tym ograniczyć słodycze i kaloryczne rzeczy!

Zanim poprosisz rodziców o kolejną rzecz zastanów się, czy nie masz już czegoś bardzo podobnego. Być może zakup kolejnej konsoli do gry nie jest Tobie aż tak niezbędny? Pieniądze może warto wówczas przeznaczyć na coś innego (na coś bardziej Ci teraz potrzebnego) albo odłożyć i kupić coś większego?

Hela: Cieszę się, że udało Wam się wykonać wszystkie zadania. Jestem z Was dumna! Tym bardziej, że zadania nie były łatwe.

Felek: Jeżeli ktoś z Was jeszcze nie zdążył ich zrobić, zachęcamy do tego! Pamiętajcie, im więcej umiecie, tym lepiej chronicie się przed uzależnieniem behawioralnym.

Hela: Na koniec naszego wspólnego śledztwa chcieliśmy Was jeszcze zachęcić do korzystania z pomocy. Jeżeli będziecie mieli jakiś problem albo po prostu będziecie chcieli porozmawiać o czymś, co Was niepokoi to w pierwszej kolejności porozmawiajcie z rodzicami lub innymi dorosłymi osobami z Waszego otoczenia np. wychowawcą klasy, pedagogiem lub psychologiem pracującym w Waszej szkole. My, jak już wiecie, porozmawialiśmy z panią Anita, naszą pedagog. Bardzo nam pomogła. A mojej mamie pomógł psycholog. Bez nich byłoby nam trudno.

Felek: Jest też inna możliwość. Przeczytajcie nasz ostatni raport!

DZIEŃ 10. Raport poranny.

Gdzie szukać pomocy?

Jeśli nie czujecie się gotowi do porozmawiania z osobą dorosłą w Waszym otoczeniu, zadzwońcie do **Telefonu Zaufania dla Dzieci i Młodzieży Fundacji Dzieci Niczyje 116-111**. Dyżurują w nim osoby, które mogą Wam pomóc (psycholodzy, pedagodzy). Możecie, tak jak my z panią Anitą, podzielić się z nimi swoimi trudnościami, otrzymać wsparcie i porady, które pomogą Wam radzić sobie w trudnych sytuacjach. Telefon czynny jest codziennie w godzinach od 12.00 do 20.00. Działaniu linii telefonicznej towarzyszy **strona internetowa www.116111.pl**, gdzie możecie zadać anonimowo pytania on-line przez całą dobę.

Zapamiętaj ten numer telefonu: 116-111.
Może być Ci potrzebny!

Poprawne odpowiedzi do zadań Heli:

Zadanie Heli nr 1

Jaką emocję pokazał Maćkowi Tomek? – Zadowolenie.
A co Twoim zdaniem czuł naprawdę? – Złość.

Zadanie Heli nr 3

A. Czujemy go, kiedy tracimy coś dla siebie ważnego – **smutek.**
B. Czujemy ją, kiedy dzieje się coś, co jest dla nas bardzo przyjemne, na co czekaliśmy – **radość.**
C. Czujemy ją, kiedy napotykamy na jakieś przeszkody, kiedy coś nie dzieje się po naszej myśli – **złość.**
D. Czujemy go wtedy, kiedy w naszym poczuciu coś zagraża naszemu bezpieczeństwu – **strach.**

Zadanie Heli nr 4

Emocja: złość, furia, wściekłość, nienawiść, rozdrażnienie, smutek, żal, przykrość, przygnębienie, wstyd, zażenowanie, zakłopotanie, zdziwienie, oszołomienie, osłupienie, zdumienie, pogarda, niechęć, obrzydzenie, lęk
Postawa: wielkoduszność, uprzejmość, uprzedzenie, zarozumiałość, uczciwość, uczynność, udawanie, respekt, przyjaźń, sprawiedliwość, przemoc, nieprzychylność, naturalność, pasywność, otwartość, nuda, hipokryzja, beztroska, bezwstyd, opanowanie

Zadanie Heli nr 6

Twoja odpowiedź:
hazard – długi i problemy z prawem
zakupoholizm – długi
siecioholizm – problemy z kręgosłupem, przewlekłe bóle w okolicy szyi, pleców, ramion, przedramion
objadanie się – nadwaga i otyłość, wiele chorób układu krążenia, miażdżyca, nadciśnienie tętnicze, przeciążenia układu kostno-stawowego

Zadanie Heli nr 8

Dlatego, że unikanie odwraca naszą uwagę od trudnej sytuacji i nie przybliża do jej rozwiązania.

* Wszystkie zadania zawarte w publikacji dotyczą chłopców i dziewczynek nawet, jeżeli napisane są tylko w jednej formie. Po prostu łatwiej jest pisać jedną formę. Końcówka męska nie musi oznaczać tylko chłopców. Kiedy mówimy o człowieku, a są nimi i chłopcy i dziewczęta, stosujemy końcówkę męską.

Miesięcznik Remedium

Profilaktyka zachowań ryzykownych i promocja zdrowia psychicznego.
Więcej materiałów dla dzieci i młodzieży dotyczących uzależnień behawioralnych (m.in. hazard, komputer, Internet, zakupy) znajdziesz w tzw. wkładkach, które od czerwca 2012 r. publikowane są w miesięczniku **Remedium**. Twój nauczyciel znajdzie w nich przykładowe scenariusze zajęć, podczas których będziecie mogli wspólnie dyskutować różne kwestie i problemy związane z uzależnieniami behawioralnymi. Opracowanie i opublikowanie materiałów zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Remedium jest Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych (PARPA) oraz ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Miesięcznik Świat Problemów

Inne osoby dorosłe z Twojego otoczenia (m.in. rodzice, nauczyciele) w miesięczniku **Świat Problemów** znajdą wiele materiałów poświęconych profilaktyce i rozwiązywaniu problemów uzależnień, w szczególności uzależnienia od alkoholu. Od 2012 roku na łamach czasopisma regularnie ukazują się artykuły dotyczące uzależnień behawioralnych. Ich opracowanie i publikowanie zostało sfinansowane ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia.

Wydawcą Świata Problemów jest ETOH – Fundacja Rozwoju Profilaktyki, Edukacji i Terapii Problemów Alkoholowych.

Notka o autorach

Kinga Kaczmarek – pedagog, psychoterapeuta. Na co dzień prowadzi psychoterapię dzieci i młodzieży oraz osób dorosłych w ramach własnej praktyki psychoterapeutycznej oraz w Ośrodku Profilaktyki i Socjoterapii dla Dzieci i Młodzieży „Pępek". Realizuje szkolenia dla specjalistów pracujących z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Karolina Van Laere – nauczyciel języka polskiego, psycholog, psychoterapeuta. Prowadzi psychoterapię młodzieży oraz osób dorosłych. Realizuje szkolenia na temat umiejętności psychologicznych w pracy z dziećmi i młodzieżą. Współautorka cyklu materiałów psychoedukacyjnych na temat uzależnień behawioralnych adresowanych do nauczycieli, specjalistów pracujących w szkole oraz młodzieży ukazujących się w miesięczniku Remedium. Współautorka broszur: „Hazard? Nie, dziękuję" oraz „Internet i komputer – instrukcja bezpiecznej obsługi" adresowanych do młodzieży gimnazjalnej.

Konsultacja naukowa

Krzysztof Ostaszewski – pedagog, doktor nauk humanistycznych. Adiunkt, kierownik Pracowni Profilaktyki Młodzieżowej „Pro-M" w Instytucie Psychiatrii i Neurologii w Warszawie. Redaktor naukowy miesięcznika Remedium. Współautor programów „Domowi Detektywi" i „Fantastyczne Możliwości".

ISBN 978-83-64000-06-5
Egzemplarz bezpłatny

Broszura finansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych będących w dyspozycji Ministra Zdrowia