

Psycholog i pedagog szkolny

Pedagodzy oraz psycholog szkolny każdego dnia są do Państwa dyspozycji.

Służymy radą, pomocą oraz wsparciem. W momencie pojawienia się jakichkolwiek trudności postaramy się znaleźć wyjście, by wesprzeć Państwa w trudnych momentach.

Mogą Państwo skorzystać z porad, konsultacji umawiając się osobiście na rozmowę. Jak również rozumiemy Państwa obawy związane z COVID-19, w związku z tym oferujemy również kontakt telefoniczny (75 77 523 93), za pomocą aplikacji Teams czy dziennika elektronicznego.

Polecamy również:

- Telefon dla dzieci i młodzieży zmagających się z kryzysem psychicznym - całodobowy Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka - [800 12 12 12](tel:800121212) i dedykowany młodym ludziom czat internetowy na stronie - <https://brpd.gov.pl/sos-czat/>.
 - Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie "Niebieska Linia" nr tel. 22 668 70 00
 - Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży - tel. 116 111
- JESTEŚMY Z TOBĄ W TYM TRUDNYM CZASIE.**
- Psycholog Barbara Szołomicka- Robaszewska
 - Pedagog Renata Mularczyk
 - Pedagog Ewa Wyspiańska

POLECANE PLIKI DO ŚCIAĞNIĘCIA:

- poradnik dla uczniów w czasie pandemii (format docx), aby pobrać kliknij --> [TUTAJ](#)

- 6 sposobów/propozycji na życie w pandemii (format docx), aby pobrać kliknij --> [TUTAJ](#)

- Stwórz swój plan dnia (format docx), aby pobrać kliknij ---> [TUTAJ](#)

- TELEFONY ZAUFANIA (format docx), aby pobrać kliknij ---> [TUTAJ](#)

u w a g a N O W O Ś C I !!!

- 5 sposobów na bycie życzliwym i zjednanie sobie ludzi (format docx), aby pobrać kliknij ---> [TUTAJ](#)

- 9 rad jak dbać o siebie podczas epidemii (format docx), aby pobrać kliknij ---> [TUTAJ](#)

dodatkowo poniżej zamieszczamy zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.

Zasady Bezpieczeństwa w sieci

Chroń swoją prywatność!

Zadbaj o swój własny wizerunek. Nie umieszczaj w sieci zdjęć, które mogą Ci zaszkodzić dziś lub za jakiś czas. Jeżeli publikujesz w sieci swoje zdjęcia, dbaj, by widzieli je tylko Twoi znajomi.

Chroń swoje dane personalne.

Szanuj innych w sieci!

Bądź przeciwny agresji - nie reaguj agresją na agresję.

Pamiętaj, by traktować innych z szacunkiem. Nie obrażaj nikogo, wyrażaj się o kimś z szacunkiem.

Korzystaj z umiarem z internetu!

Zbyt długie korzystanie z „dobrodziejstwa technologicznego” może zaszkodzić Twojemu zdrowiu czy pogorszyć kontakty społeczne.

Nie ufaj osobom poznanym w sieci!

Nie ufaj w 100% komuś poznanemu w sieci. Bądź ostrożny.

Mów, jeśli coś jest nie tak!

W sytuacji, kiedy ktoś lub coś Cię w internecie zaniepokoi, skorzystaj z pomocy bliskich, wychowawcy, pedagoga, psychologa w szkole.

Możesz również uzyskać pomoc wybierając Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, dzwoniąc pod bezpłatny numer **116 111**.

Pozdrawiamy i zachęcamy do bezpiecznego korzystania z uroków internetu - B.Szołomicka-Robaszewska, E.Wyspiańska i G.Juraszek.

Źródło: <https://sieciaki.pl/warto-wiedziec/zasady-bezpieczenstwa>