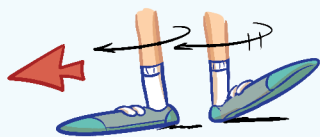


## 6. Co zrobić, gdy coś jest nie tak?



**WYCOFAJ SIĘ Z TEJ SYTUACJI.**

**POWIEDZ GŁOŚNO „NIE”.  
MASZ DO TEGO PRAWO!**

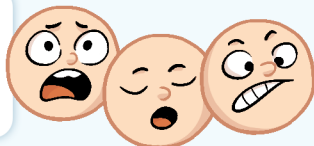


**NIE**



**ZNAJDŹ ZAUFANĄ  
OSOBĘ - RODZICĄ,  
WYCHOWAWCĘ.**

**OPOWIEDZ, CO SIĘ  
STAŁO. ONI SĄ PO TO,  
ŻEBY CI POMÓC.**



**ANONIMOWO**

**JEŚLI COŚ  
CIĘ NIEPOKOI,  
ZADZWOŃ:**

**800 12 12 12**

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka, całodobowy telefon i czat [www.czat.brpd.gov.pl](http://www.czat.brpd.gov.pl) (można pisać również po ukraińsku)

**116 111**

Telefon zaufania dla dzieci i młodzieży Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, czat [www.116111.pl/logowanie](http://www.116111.pl/logowanie) (czat wymaga zalogowania)

**800 119 119**

Telefon i czat zaufania dla dzieci i młodzieży Towarzystwa Przyjaciół Dzieci działa codziennie od 14.00 do 22.00, czat [www.800119119.pl](http://www.800119119.pl)

**112**

Numer alarmowy

OPRACOWANIE MERYTORYCZNE:  
Elżbieta Szadura - Urbańska  
Joanna Napieraj

ILUSTRACJE:  
Konrad Guliński



Państwowa Komisja do spraw przeciwdziałania  
wykorzystaniu seksualnemu małoletnich poniżej lat 15

ul. Twarda 18, 00-105 Warszawa  
[www.pkdp.gov.pl](http://www.pkdp.gov.pl) | tel. 22 699 60 52

[urzedkomisji@pkdp.gov.pl](mailto:urzedkomisji@pkdp.gov.pl)  
[zgloszenie@pkdp.gov.pl](mailto:zgloszenie@pkdp.gov.pl)



**TWOJE GRANICE  
SĄ WAŻNE!**

**WAKACYJNE  
WSKAZÓWKI  
DLA DZIECI**

**WAKACJE TO CZAS ZABAWY I PRZYGÓD.  
PAMIĘTAJ O TYCH KILKU ZASADACH,  
BY CZUĆ SIĘ BEZPIECZNIE I DOBRZE.  
SĄ BARDZO WAŻNE!**

## 1. Twoje ciało należy do Ciebie

**TYLKO TY DECYDUJESZ,  
KTO MOŻE CIĘ DOTYKAĆ.**



**MASZ PRAWO POWIEDZIEĆ „NIE”,  
NAWET JEŚLI PROSI CIĘ  
O COŚ DOROSŁY.**

**NIE**

**JEŚLI CZUJESZ SIĘ DZIWNIE  
LUB SIĘ BOISZ - PO PROSTU  
ODEJDŹ.**



## 2. Dobre i złe sekrety !



DOBRE SEKRETY SĄ MIŁE  
I SPRAWIAJĄ RADOŚĆ.



ZŁE SEKRETY TO TAKIE, PRZEZ KTÓRE  
CZUJESZ STRACH, WSTYD LUB SMUTEK.

JEŚLI KTOŚ PROSI, ŻEBYŚ COŚ UKRYŁ  
I TO CIĘ NIEPOKOI – ZAWSZE  
POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU.



## 3. Nie bój się mówić o tym, co czujesz !



**POWIEDZ RODZICOM LUB WYCHOWAWCY, JEŚLI:**



• COŚ CI SIĘ NIE PODOBA,



• KTOŚ CIĘ PRZESTRASZYŁ LUB ZAWSTYDZIŁ,

• KTOŚ KAZAŁ CI ZACHOWAĆ COŚ W TAJEMNICY.



**PAMIĘTAJ!** MÓWIENIE O TAKICH RZECZACH  
TO NIE JEST SKARŻENIE. TO DBANIE O SIEBIE!

## 4. Bądź ostrożny w kontaktach z obcymi !

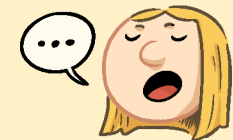


NIGDZIE NIE ODCHODŹ  
Z OSOBA, KTÓREJ NIE ZNASZ.



NIE PRZYJMIJ PREZENTÓW  
I SŁODYCZY OD OBCYCH.

ZAWSZE POWIEDZ WYCHOWAWCY,  
GDZIE IDZIESZ I Z KIM JESTEŚ.



## 5. W internecie też zachowaj ostrożność !



NIE ROZMAWIAJ Z NIEZNAJOMYMI.



NIGDY NIE WYSYŁAJ SWOICH ZDJĘĆ OBCYM.

JEŚLI COŚ CIĘ ZANIEPOKOI POWIEDZ O TYM DOROSŁEMU.

