

Jak poprosić o pomoc

Imię i nazwisko: _____

Klasa: _____

Karta do zajęć o szukaniu wsparcia w trudnej sytuacji.

1 Wypisz osoby, do których możesz pójść

Dwie z domu i dwie ze szkoły.

2 Napisz, co utrudnia proszenie o pomoc

Wypisz trzy powody.

3 Ułóż wiadomość, którą wyślesz do dorosłego

Krótką, taką, którą łatwo wysłać.

4 Zapisz numery, pod które możesz zadzwonić

Dwa numery i to, kiedy z nich korzystamy.

Prośba o pomoc nie jest skargą. To sposób, żeby coś złego się skończyło.

GDZIE SZUKAĆ POMOCY

116 111

dla dzieci i młodzieży

800 12 12 12

Dziękuję, Brawo Dziecko

112

zagrażenie życia

usuwaniehejtu.pl

pomoc i zaskarżenie



WESPRZYJ POMOC DLA INNYCH

Wpłaty przez stronę: usuwaniehejtu.pl/wesprzyj

Fundacja Usuwanie Hejtu · 42 1600 1462 1783 5776 0000 0002

tytuł przelewu: Darowizna