ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYSŁ®

OFERTA 2023

- ★ Promujemy zdrowy tryb życia, bez sięgania po substancje szkodliwe
- ★ Pomagamy chronić uczniów przed zachowaniami ryzykownymi
- ★ Diagnozujemy zmiany społeczne w młodym pokoleniu
- ★ Wspieramy realizację szkolnych programów profilaktycznych

ROSNĘ ZDROWO

Posiadamy ponad 20-letnie doświadczenie.

Z naszego projektu skorzystało już prawie 2 000 samorządów.

Czekamy również na Państwa zgłoszenie.

Więcej o kampanii oraz innych naszych projektach na stronie **www.trzezwyumysl.pl.**

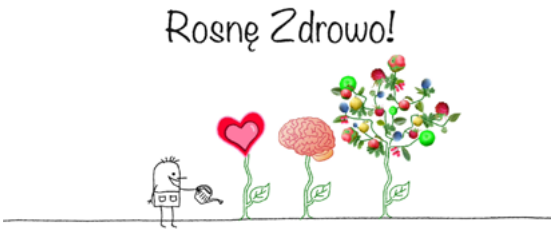
CO NAS WYRÓŻNIA?

ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYSŁ®

- **gotowe scenariusze** zajęć dla nauczycieli

- **karty pracy z ćwiczeniami** dla uczniów zamiast ulotek

- **6 filmów** profilaktyczno-edukacyjnych w zestawie materiałów



- **konkursy** dla uczniów

Autorka: Magdalena Korecka

Autorka: Zuzanna Szymanek

Autorka: Weronika Szczepaniak

- bezpłatne **badania ankietowe**

Szanowni Państwo!

Z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce nową ofertę kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł" na rok szkolny 2022/2023. Tych z Państwa, którzy stykają się z nią po raz pierwszy, chcemy poinformować, że niniejsza kampania stanowi narzędzie pomocnicze do realizacji szkolnych i gminnych programów profilaktycznych. Elementy kampanii pozwalają przeprowadzić wiele ciekawych warsztatów i spotkań edukacyjnych, imprez szkolnych, wydarzeń kulturalnych lub sportowych, które odbywają się pod corocznym hasłem przewodnim. W tym roku kampanii towarzyszy hasło „Rosnę zdrowo!".

Z kolei tym samorządom, które uczestniczą lub uczestniczyły w naszym przedsięwzięciu, chcemy zakomunikować, że tegoroczna edycja kampanii wychodzi w nowej odsłonie, uzupełnionej o nowe materiały multimedialne oraz konkursy, których celem jest zaangażowanie uczniów we współtworzenie profilaktyki.

Motyw przewodni kampanii oraz tegoroczne założenia oparliśmy m.in. na wynikach przeprowadzonej w 2021 roku ewaluacji badania „Społeczna Diagnoza Uczniów pt. Lustro", którą zorganizowaliśmy współpracując z dr. Błażejem Dyczewskim oraz Instytutem Socjologii Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie. W pierwszej fali badania udział wzięło 70 185 uczniów V-VIII klas szkoły podstawowej (35 983 dziewcząt i 34 202 chłopców), a w drugiej fali – 30 521 (15 338 dziewcząt i 15 193 chłopców). Tak duża próba badawcza pozwoliła nam na rzetelne przyjrzenie się obszarom działalności młodzieży i dostrzeżenie zmian, jakie zaszły w młodych ludziach na przestrzeni trzech lat. Należy wziąć pod uwagę, że wyniki badania uwzględniają również warunki pandemiczne oraz okres nauki zdalnej, które dość mocno wpłynęły nie tylko na samą aktywność uczniów, ale również na ich zdrowie psychiczne, zmianę nawyków korzystania ze swojego wolnego czasu oraz pogorszenie się relacji społecznych. Stąd też hasło kampanii „Rosnę zdrowo!", koncentrujące się na działaniach naprawczych tych aspektów życia młodzieży.

Po więcej szczegółów zapraszamy na kolejne strony naszego wydawnictwa, gdzie zaprezentujemy założenia i cele kampanii, przygotowane materiały oraz harmonogram działań.

Miłej lektury i do zobaczenia w kampanii!

Piotr Adamski

Koordynator kampanii
„Zachowaj Trzeźwy Umysł"
Prezes SPiDR

Zapraszam
Piotr Adamski

POZNAJMY SIĘ

CZYM JEST KAMPANIA „ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYSŁ”?

„Zachowaj Trzeźwy Umysł” (ZTU) to kampania realizująca założenia profilaktyki uniwersalnej. Projekt realizuje cele poprzez ścisłą współpracę z samorządami lokalnymi oraz szkołami na terenie całego kraju. Każdego roku przygotowujemy nowy zestaw materiałów w postaci różnorodnych wydawnictw edukacyjnych dotyczących profilaktyki zachowań niepożądanych i szkodliwych, adresowanych do dzieci, rodziców i nauczycieli. Umożliwiają one przeprowadzenie warsztatów tematycznych w placówkach oświatowych oraz promują wiele lokalnych inicjatyw związanych z profilaktyką zachowań ryzykownych. Co roku przedsięwzięciu towarzyszy inne hasło przewodnie oraz nowy zestaw materiałów. W roku 2023 kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł” będzie odbywać się pod hasłem „Rosnę zdrowo!”.

ADRESACI KAMPANII:

- ★ **uczniowie szkół podstawowych**
- ★ **nauczyciele**
- ★ **rodzice.**

W ramach kampanii przygotowujemy sprawdzony zestaw materiałów, który umożliwia nauczycielom, pedagogom i psychologom szkolnym samodzielne przeprowadzenie ciekawych zajęć z uczniami oraz ich rodzicami.

W 2023 ROKU DLA KAŻDEJ SZKOŁY PRZYGOTOWALIŚMY:

1. **Scenariusz zajęć dla nauczycieli –** publikację zawierającą gotowe konspekty lekcji profilaktycznych oraz wytyczne dla nauczyciela, podpowiadające, jak prowadzić zajęcia (organizacja zajęć, cele zajęć, tematyka).
2. **Karty pracy dla uczniów –** materiały edukacyjne dla uczniów wraz z ćwiczeniami. Stanowią uzupełnienie lekcji prowadzonych według

scenariusza zajęć. Karty pracy są podzielone według odbiorcy na trzy grupy wiekowe: klasy I-III, IV-VI, VII-VIII.

3. **Materiały multimedialne –** każdej karcie pracy towarzyszy dodatkowo film edukacyjny, który tematycznie powiązany jest z treściami zawartymi w scenariuszach i na kartach pracy (łącznie 6 filmów). Filmy uzupełniają przeprowadzane warsztaty z uczniami. Są udostępniane szkołom na platformie: www.online.trzezwyumysl.pl.
4. **Plakaty profilaktyczne –** podsumowują zdobytą wiedzę oraz promują umiejętności nabyte przez uczniów podczas zajęć.
5. **Dyplomy dla uczniów, nauczycieli i placówki szkolnej –** forma podziękowania za uczestnictwo w kampanijnych warsztatach i działaniach.
6. **Materiały konkursowe –** zachęcają uczniów do wzięcia udziału w przygotowanych przez organizatora konkursach profilaktyczno-edukacyjnych.
7. **Broszury edukacyjne dla rodziców –** informują o treściach przekazywanych na zajęciach, w których biorą udział uczniowie. Wzmacniają kompetencje rodziców i poszerzają ich wiedzę w zakresie umiejętności wychowawczych.
8. **Materiały w ukraińskiej wersji językowej –** do pobrania w formacie pdf, tak aby zaangażować w działanie profilaktyczne również uczniów ukraińskich.

JAK PRZYŁĄCZYĆ SIĘ I ZORGANIZOWAĆ KAMPANIĘ W SAMORZĄDZIE?

Krok 1:
Zakup kampanii przez jednostkę samorządową/ szkołę

Krok 2:
Organizacja kampanii w placówce szkolnej

Grono pedagogiczne (nauczyciel, pedagog, psycholog)
Przeprowadza zajęcia warsztatowe z uczniami na podstawie scenariusza zajęć, kart pracy oraz materiałów filmowych.

Uczniowie
Uczestniczą w warsztatach, na których uzupełniają karty pracy i zapoznają się z filmami edukacyjnymi. Mogą również wziąć udział w konkursach profilaktycznych.

Rodzice
Są informowani o przeprowadzanych zajęciach oraz edukowani w zakresie przepracowanej tematyki. W tym celu otrzymują broszury edukacyjne.

KORZYŚCI

KORZYŚCI DLA SZKOŁY!

1. Kampania ma na celu ułatwienie realizacji szkolnych programów profilaktycznych!
2. Tematyka kampanii wpisuje się w cele i założenia szkolnych programów profilaktycznych.
3. Nauczyciel otrzymuje gotowe narzędzia do realizacji zadań profilaktycznych: scenariusze zajęć, karty pracy, plakaty, filmy profilaktyczne.
4. Kampanijne działania profilaktyczne można dostosowywać do potrzeb klasy i szkoły, uwzględniając przy tym również obecność uczniów ukraińskich w placówce.

KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU!

1. Materiały kampanii mogą stanowić uzupełnienie lokalnych programów profilaktycznych.
2. Samorząd dostarcza szkołom materiały do realizacji szkolnych programów profilaktycznych.
3. Samorząd może objąć działaniami profilaktycznymi również mniejszość ukraińską.
4. **Przystępując do kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł", gmina ma szansę wzięcia udziału w bezpłatnym badaniu ankietowym „Społeczna Diagnoza Uczniów".** Badanie jest realizowane co dwa lata. Jego uczestnikami są uczniowie V-VIII klasy szkoły podstawowej. Wyniki badania stanowią cenne źródło informacji, które można wykorzystać podczas tworzenia planów rozwojowych oraz gminnych programów profilaktycznych.

CHARAKTERYSTYKA BADANIA

POPULACJA I GRUPA BADAWCZA

Badaną populacją są uczniowie szkół podstawowych z samorządów biorących udział w kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł". Do badań ankietowych przystępują dzieci i młodzież w dwóch grupach wiekowych: młodsze klasy V i VI SP oraz starsze roczniki, czyli klasy VII i VIII SP. W takiej też formie otrzymają Państwo wyniki badań (dwie grupy wiekowe).

SPOSÓB I CELE REALIZACJI BADANIA

Badanie realizowane będzie za pomocą liczącego około 60 pytań kwestionariusza ankiety internetowej (CAWI) wypełnianej audytoryjnie. Wyniki badania posłużą do opisu skali zjawisk, jak również klasyfikacji głównych postaw młodzieży wobec problemów tożsamych z obszarami tematycznymi diagnozy.

KOSZTY I WARUNKI UDZIAŁU W BADANIU

Do „Diagnozy Społecznej Uczniów" mogą bezpłatnie przystąpić szkoły z terenu samorządu, który bierze udział w kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023". Warunkiem otrzymania bezpłatnych wyników diagnozy jest uczestnictwo gminy w bieżącej kampanii ZTU 2023 oraz kontynuacja uczestnictwa w ZTU w kolejnym roku (2024).

HARMONOGRAM I PLATFORMA BADANIA

Badanie ankietowe zostanie uruchomione w roku szkolnym 2023/2024 ze względu na dopasowanie wiekowe grup badawczych. Ankiety wypełniane są elektronicznie z wykorzystaniem platformy diagnoza.ztu.pl, a wszystkie informacje dotyczące harmonogramu badań, w tym wyniki poprzednich edycji, znajdują się na stronie ankieta.ztu.pl oraz trzezwyumysl.pl.

Szanowni Państwo,

Zachęcam do uczestnictwa w kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł, dzięki której samorządy mają możliwość wzięcia udziału w unikatowym w skali kraju badaniu „Społeczna Diagnoza Uczniów".

Wnioski z tych badań z pewnością będą przydatne do opracowywania planów rozwoju, programów profilaktycznych oraz strategii obejmujących swoim zasięgiem wszystkie obszary życia społecznego młodzieży żyjącej w tak szybko zmieniającym się otoczeniu.

Z poważaniem,
Dr Błażej Dyczewski

BŁAŻEJ DYCZEWSKI

Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii. Badacz społeczny i marketingowy zajmujący się zdrowiem publicznym, świadomością ekologiczną i kampaniami społecznymi. Specjalista w zakresie socjologii i stylu życia młodzieży, komunikacji społecznej i medialnej, analizy danych statystycznych IBM SPSS Statistics. Pracownik naukowy Katedry Badań nad Kulturą i Komunikacji UMCS w Lublinie. Autor wielu publikacji naukowych w kraju i za granicą. Ekspert kanału profikatyka.tv.

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE KAMPANII

Jako dorośli, w mniejszym lub większym stopniu zdajemy sobie sprawę, jak ważne jest dbanie o własne zdrowie i jak ciężko może być, gdy go zabraknie. Dla dzieci i młodzieży jest to jednak temat często odległy, któremu – jak sądzą w dużej mierze – nie warto poświęcać na ten moment zbyt wiele uwagi. Zauważamy to w ich późniejszych nawykach. Po skończeniu 18 lat i wykonaniu ostatniego bilansu medycznego młodzi ludzie znikają często z systemu opieki zdrowotnej na kilkanaście lat, nie wykonując przez ten czas żadnych badań profilaktycznych. Takie zachowanie wynika z nadal niewystarczającej wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych oraz braku świadomości, że dbanie o zdrowie zaczyna się od najmłodszych lat.

Pomimo iż w treściach programowych w szkołach mówi się o zdrowiu i zachowaniach prozdrowotnych, to uczniowie nadal zmagają się z otyłością, sięgają po papierosy, e-papierosy, napoje energetyczne oraz w niektórych przypadkach po środki psychoaktywne. Sposobem zaradczym na te problemy jest dalsza edukacja obejmująca swym zakresem zarówno uczniów, jak i ich rodziców.

Należy przy tym pamiętać, że działania prozdrowotne to nie tylko unikanie zachowań ryzykownych czy odpowiednie odżywanie, ale również i te związane z dbaniem o zdrowie od strony fizycznej, psychicznej i relacji społecznych.

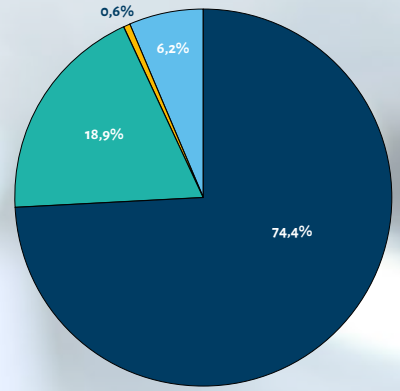
GŁÓWNE CELE KAMPANII:

EDUKACJA UCZNIÓW w zakresie zdrowego stylu życia, uwzględniającego takie obszary jak: zdrowe odżywanie, aktywność fizyczna, zdrowie psychiczne, dobre relacje szkolne oraz rodzinne.

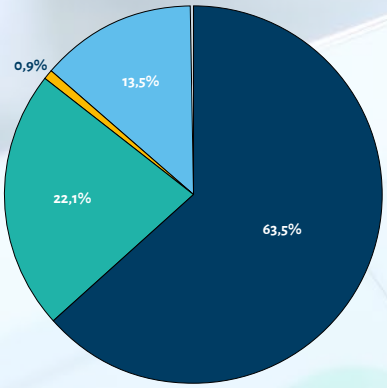
PROMOWANIE KONSTRUKTYWNYCH POSTAW zdrowego stylu życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży aktywności prospołecznych jako alternatywy wobec wielu zachowań ryzykownych, szczególnie picia alkoholu, zażywania narkotyków czy stosowania przemocy.

GDZIE NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWASZ ŚNIADANIE?

2018 Klasy **V-VI**

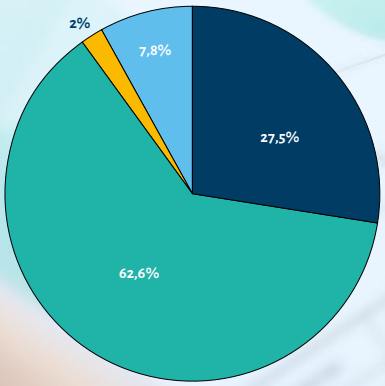


2018 Klasy **VII-VIII**

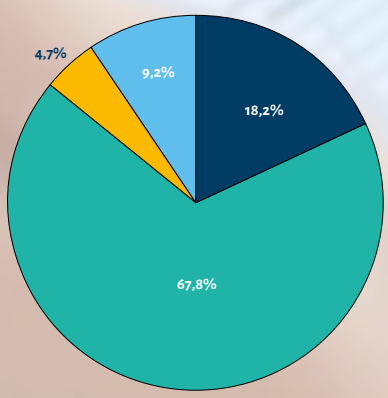


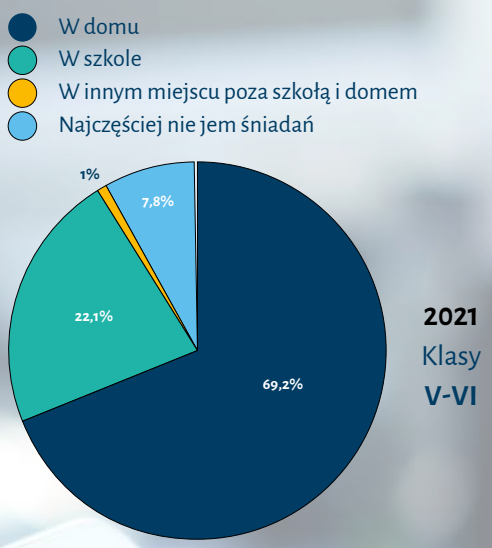
JAK OKREŚLASZ SWOJE ZWYCZAJE ŻYWIENIOWE?

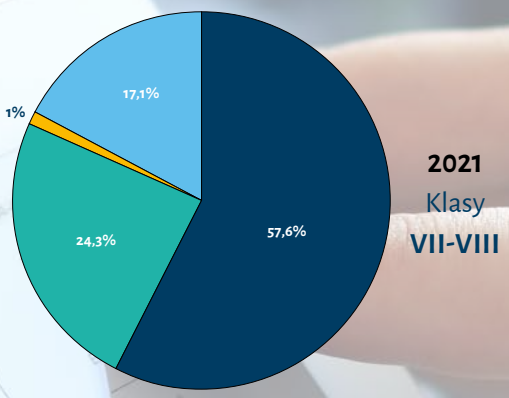
2018 Klasy **V-VI**

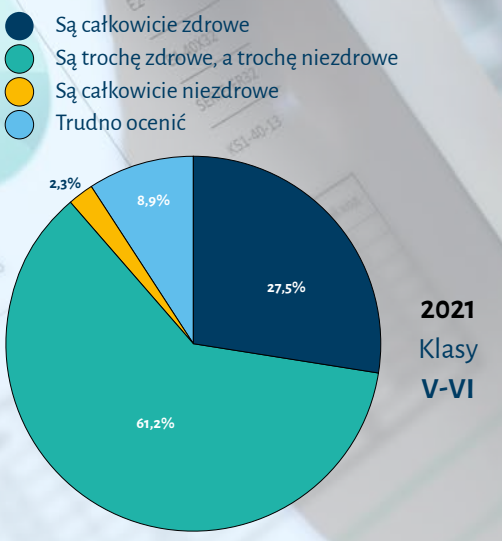


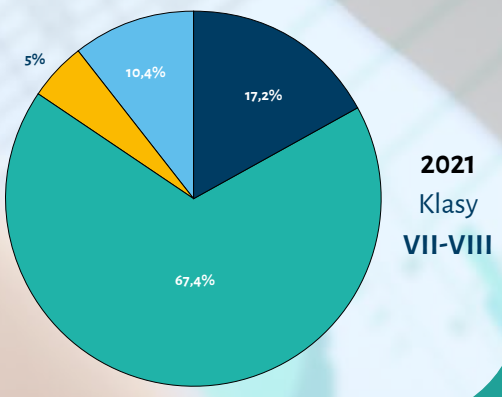
2018 Klasy **VII-VIII**











WSPARCIE WYCHOWAWCZE RODZICÓW, w tym wskazanie środowiska rodzinnego, jako tego, które stanowi najważniejszy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi.

EDUKACJA UCZNIÓW I RODZICÓW w zakresie umiejętnego planowania czasu (równowaga między aktywnością, wypoczynkiem a snem).

WZMACNIANIE wśród uczniów kompetencji społecznych.

PODCZAS PRACY Z NASZYMI MATERIAŁAMI UCZYMY:

- ★ kreatywności,
- ★ zadawania pytań i szukania na nie odpowiedzi,
- ★ poszukiwania i rozwoju poczucia własnej wartości,
- ★ budowania asertywnej postawy.

CO MÓWIĄ DANE?

ZDROWE ODŻYWIANIE

Odnosząc się do wyników badania „Społeczna Diagnoza Uczniów", które przeprowadziliśmy w ostatnim kwartale 2021 roku, można stwierdzić, że nawyki żywieniowe młodzieży zmierzają w niepożądanym kierunku. Z jednej strony zdecydowana większość badanych deklaruje prozdrowotne nawyki żywieniowe, z drugiej zaś te same badania pokazują, że młodzież coraz gorzej się odżywia i ma tego świadomość. Taką tendencję zauważamy zwłaszcza wśród starszych uczniów (VII-VIII klas SP). Coraz więcej uczniów nie potrafi też do końca ocenić, czy ich zwyczaje są zdrowe, czy też nie. Młodzi ludzie częściej rezygnują z takich posiłków jak: śniadanie, obiad, podwieczorek czy kolacja. Rośnie także wskaźnik codziennego oraz cotygodniowego spożycia suplementów diety oraz witamin (Dyczewski, 2022).

Wykresy pochodzą z ogólnopolskiego raportu Społeczna Diagnoza Uczniów 2021

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I CZAS WOLNY

„Badania naukowe przeprowadzone w ostatnich latach wykazały, jak ważne w prawidłowym rozwoju dzieci i młodzieży oraz zapobieganiu otyłości i innym chorobom (rozwijającym się także w życiu dorosłym) są: aktywność fizyczna, prawidłowy sen oraz przestrzeganie zasad korzystania z komputera, telefonów komórkowych i innych urządzeń elektronicznych. Dlatego też mówimy obecnie o Piramidzie Zdrowego Żywienia i Stylu Życia, dając jasno do zrozumienia, że aby być zdrowym, prawidłowe żywienie musi być realizowane łącznie z pozostałymi elementami stylu życia" (cyt. za: Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej).

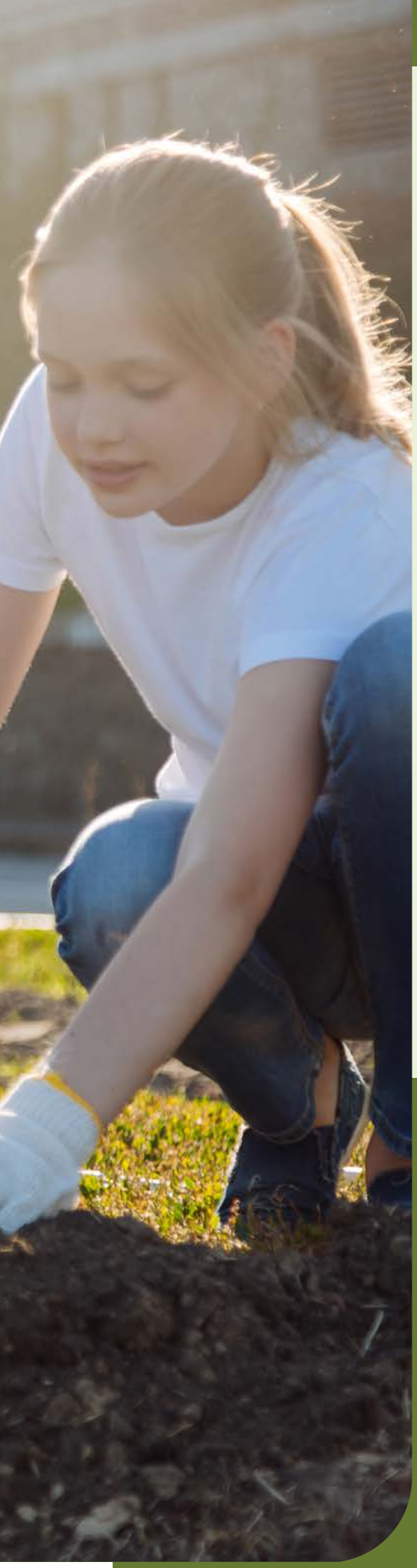
Wśród zaleceń Instytutu Żywności i Żywienia, opracowanych przez zespół pod kierunkiem prof. Mirosława Jarosza, znajdziemy m.in. adnotację o codziennej aktywności fizycznej nie mniejszej niż 60 minut oraz ograniczeniu korzystania z urządzeń elektronicznych do dwóch godzin dziennie (oglądanie telewizji, korzystanie z telefonu czy internetu).

Wyniki „Społecznej Diagnozy Uczniów 2021" podsumowujące zmiany, jakie dokonały się w ciągu ostatnich trzech lat w obszarze aktywności fizycznej, pokazują, że aktywność młodzieży w zakresie wykorzystania ich czasu wolnego uległa pogorszeniu. Uczniowie rzadziej uprawiają sport. Warto również zauważyć, że pomimo iż wśród młodych osób zmniejszyła się częstotliwość oglądania telewizji, to coraz częściej sięgają po smartfon lub tablet. Konsekwencje takich zachowań widzimy również w ich odpowiedziach dotyczących kondycji zdrowotnej. Uczniowie gorzej oceniają swoją sprawność fizyczną, ogólny stan zdrowia, a także częściej deklarują niewyspanie (Dyczewski, 2022).

„Granie w gry, zarówno na komputerze, jak i smartfonie, konsoli czy tablecie nie musi być zjawiskiem szkodliwym, o ile nie jest dominującą formą spędzania wolnego czasu. Przebywanie w wirtualnym świecie nie powinno dominować nad przebywaniem w świecie rzeczywistym" (cyt. za: Filipiak, 2022).

RELACJE SPOŁECZNE

Czas pandemii stał się „papierkiem lakmusowym" relacji społecznych. Młodzież została poniekąd zmuszona do większej obecności w świecie wirtualnym niż rzeczywistym. Aż 53,3% uczniów V-VIII klas szkoły podstawowej deklaruje, że najchętniej w wolnym czasie robi coś na tablecie/smartfonie. Jest to wysoki wynik. Z drugiej strony w tym samym badaniu 48,9% uczniów wskazało, że w czasie wolnym równie chętnie spotyka się z kolegami i koleżankami. Warto mieć też na uwadze, że obecnie wiele kontaktów rówieśniczych po skończonych zajęciach szkolnych z różnych przyczyn (nie zawsze negatywnych) jest kontynuowanych za pośrednictwem komunikatorów internetowych i portali społecznościowych. To, co możemy robić, to wskazywać uczniom, że relacje międzyludzkie są ważne oraz własną postawą dawać przykład, jakie zachowania się korzystne i prozdrowotne.



ZAPOZNAJ SIĘ Z RAPORTEM

Społeczna Diagnoza Uczniów 2021
Dostęp: https://trzezwyumysl.pl/badania-i-raporty/

UMCS
UNIWERSYTET MARII CURIE-SKŁODOWSKIEJ

W ramach kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł" od 2018 roku prowadzimy badanie „Społeczna Diagnoza Uczniów". Co dwa lata odbywa się jego ewaluacja. Badaną populację stanowią uczniowie szkół podstawowych z samorządów biorących udział w kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł". Badanie jest realizowane za pomocą liczącego 60 pytań kwestionariusza ankiety internetowej (CAWI). Celem badania jest przedstawienie i charakterystyka młodzieży szkolnej (klasy V-VIII) w głównych obszarach życia społecznego, takich jak: szkoła, rodzina, zdrowie, zwyczaje żywieniowe, przemoc i agresja, granie w gry, korzystanie z internetu i smartfona, podstawowe czynności życia społecznego, praca i ekonomia, kapitał społeczny, używki.

Kolejna edycja badania zaplanowana jest na październik-grudzień 2023 roku. Każdy samorząd, który przystąpi do tegorocznej kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023", może wziąć udział w badaniu. Po jej zakończeniu otrzyma bezpłatny dostęp do raportu ogólnopolskiego (czerwiec 2024).

Z kolei samorząd, który będzie kontynuował uczestnictwo w kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł" w roku szkolnym 2023/2024, otrzyma bezpłatnie we wrześniu 2024 roku raport lokalny, z wyodrębnionymi wynikami dla swojej gminy lub miasta. Wyniki lokalne badania mogą być dla Państwa przydatne przy tworzeniu gminnych programów profilaktycznych.

BIBLIOGRAFIA:

1. Dyczewski B., (2022). Społeczna diagnoza uczniów 2021. Lustro. Ewaluacja badania. Poznań: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych.
2. Filipiak M., (2022). Raport dla uczestników badania Społeczna diagnoza uczniów. Lustro. Suplement dla uczniów. Poznań: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych.
3. Piramida Zdrowego Żywienia i Stylu Życia Dzieci i Młodzieży, Narodowe Centrum Edukacji Żywieniowej, online: https://ncez.pzh.gov.pl/dzieci-i-mlodziez/piramida-zdrowego-zywienia-i-stylu-zycia-dzieci-i--mlodziezy-2/, dostęp: 14.10.2022.

NOWOŚCI, KONKURSY I NIE TYLKO...

Ważną częścią składową kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł" są konkursy profilaktyczno-edukacyjne. Poprzez organizację konkursów chcemy nie tylko docenić aktywność uczniów w kampanii, ale przede wszystkim ukierunkować ich zaangażowanie na cele, jakie stawiamy w zadaniach konkursowych.

KONKURSY ZTU 2023

ROSNĘ ZDROWO! – KONKURS KREATYWNY (PLASTYCZNO-LITERACKI)

- **Rodzaj konkursu:** konkurs indywidualny.
- **Adresaci konkursu:** uczniowie oddziałów przedszkolnych i szkół podstawowych.
- **Zadanie konkursowe:** odnosi się do hasła przewodniego kampanii. Zadaniem uczestnika konkursu jest wykonanie pracy, która kojarzy mu się z motywem przewodnim kampanii „Rosnę zdrowo!". Interpretacja hasła zależy od wyobraźni uczestnika. Może to być praca pokazująca, co sprawia nam przyjemność, co jest dla nas ważne, jak widzimy swoją przyszłość czy jak dbamy o swoje zdrowie.
- **Technika wykonania pracy:** prace plastyczne mogą być wykonane dowolną techniką, pozwalającą na utrwalenie obrazu (lub kształtu) na wybranym przez uczestnika materiale. Mogą zatem być narysowane, namalowane, wyklejone przy użyciu plasteliny, kolorowego papieru, krepy, produktów spożywczych (np. ryżu), uformowane z modeliny, wykonane z kasztanów, żołędzi, zapałek, guzików itp. Prace mogą też zostać wykonane za pomocą grafiki komputerowej (tabletu graficznego). Prace literackie: forma dowolna; praca może liczyć najwyżej trzy strony A4 znormalizowanego druku (5400 znaków).
- **Cele konkursu:** głównym celem konkursu jest zachęcenie uczniów do przyjrzenia się swoim talentom, zastanowienia się nad swoimi zaletami, wzbudzenie kreatywności. Pokazanie, że każdy z nas jest w czymś

dobry i może się tym pochwalić. Celem konkursu jest docenienie trudu uczniów i ich zaangażowanie w wykonanie pracy.

- **Nagrody:** zestawy muzyczne, słuchawki bezprzewodowe, książki.

MÓJ POMYSŁ NA ZDROWIE! – KONKURS EDUKACYJNO-PROFILAKTYCZNY (NOWOŚĆ)

- **Rodzaj konkursu:** konkurs indywidualny.
- **Adresaci konkursy:** uczniowie szkół podstawowych.
- **Zadanie konkursu:** zadaniem uczestnika konkursu jest wykonanie plakatu profilaktycznego zachęcającego swoich rówieśników do dbania o swoje zdrowie/ postawienie na zdrowy styl życia. Plakat może odnosić się do różnych rodzajów profilaktyki prozdrowotnej: zdrowia fizycznego, psychicznego, społecznego.
- **Technika wykonania pracy:** praca powinna być wykonana za pomocą techniki plastycznej, która pozwala na utrwalenie obrazu na papierze. Może to być m.in.: rysowanie, malowanie, wycinanka papierowa etc.
- **Cele konkursu:** celem konkursu jest zwrócenie uwagi uczniów na fakt, że mają oni wpływ na miejsce, w którym żyją, na to, co ich otacza, jakich dokonują wyborów. Swoją wiedzą i doświadczeniem mogą pochwalić się z innymi i tym samym kształtować postawy swoich rówieśników. Tym sposobem mogą również współtworzyć profilaktykę!
- **Nagroda:** w konkursie zostanie wybranych sześć zwycięskich plakatów (trzy w kategorii wiekowej I-IV klasa; trzy w kategorii V-VIII klasa). Plakaty zostaną scyfryzowane i wydrukowane. Następnie zostaną dołączone jako element profilaktyczny do materiałów kolejnej edycji kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2024". Tym samym będą one spełniały funkcję profilaktyczną i edukacyjną! Zostaną rozdysponowane do szkół na terenie całego kraju. Laureaci otrzymają też nagrody rzeczowe.

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH! – KONKURS FOTOGRAFICZNY

- **Rodzaj konkursu:** konkurs zespołowy.
- **Adresaci konkursu:** uczniowie szkół podstawowych.
- **Zadanie konkursowe:** zadaniem grupy konkursowej jest wykonanie zdjęcia, na którym zostanie przedstawione hasło konkursowe. Podczas oceny prac będzie promowane kreatywne, pomysłowe i nieoczywiste podejście do zadanego tematu.
- **Technika wykonania pracy:** fotografia.
- **Cele konkursu:** wzbudzenie wśród uczniów kreatywności, poszerzenie ich wiedzy, zachęcenie do pracy w grupie, nauka współpracy i kompromisów.
- **Nagroda:** projektor multimedialny dla klasy oraz nagrody rzeczowe dla uczniów.

MATERIAŁY MULTIMEDIALNE (NOWOŚĆ)

Doświadczenie zdalnego nauczania skłoniło nas do reorganizacji myślenia na temat prowadzenia edukacji. Z pomocą przyszło nam sporo narzędzi multimedialnych, które nie tylko mogą ułatwić prowadzenie edukacji i profilaktyki, ale także uatrakcyjnić jej przekaz.

Co stworzyliśmy?
Stronę internetową online.trzezwyumysl.pl, na której zamieściliśmy:

FILMY EDUKACYJNE

Nową edycję kampanii ZTU postanowiliśmy wzbogacić o filmy edukacyjne. Mają one urozmaicić prowadzenie warsztatów profilaktycznych oraz zachęcić uczniów do większej aktywności. Ich treści są dopasowane do materiałów papierowych przygotowanych w ramach pakietu. Pomyśleliśmy również o formie przekazu. Filmy są krótkie i rzeczowe (max. 10 minut), tak aby można je było wykorzystać podczas 45-minutowej lekcji. Dzięki temu nie odwracają uwagi uczniów od tematyki zajęć, nie przedłużają lekcji.

6 filmów edukacyjnych połączonych tematycznie z kartami pracy dla uczniów.

Filmy dodatkowe – informujące o konkursach i działaniach prowadzonych w ramach kampanii

MATERIAŁY KAMPANII PRZETŁUMACZONE NA JĘZYK UKRAIŃSKI

Prowadząc działania profilaktyczne, nie możemy zapominać o uczniach i ich rodzicach przybyłych do Polski z ogarniętej wojną Ukrainy. Wszystkie materiały warsztatowe kampanii (scenariusze zajęć, karty pracy dla uczniów oraz broszury dla rodziców) przetłumaczyliśmy na język ukraiński. Materiały w wersji ukraińskiej będzie można pobrać bez dodatkowej opłaty w formacie pdf, wydrukować i wykorzystać na zajęciach.

Materiały w języku ukraińskim pomogą uczniom ukraińskim, uczęszczającym do polskich szkół, lepiej zrozumieć przerabiany materiał.

Nauczyciel może wydrukować materiały w języku ukraińskim, dostosowując ich ilość do liczby uczniów w klasie.

Ważne informacje:
Zakładka dla materiałów multimedialnych kampanii ZTU będzie dostępna na stronie online.trzezwyumysl.pl od 1 stycznia do 30 listopada 2023.

Dostęp do materiałów będzie zabezpieczony hasłem.

Każda gmina, która przystąpi do kampanii, otrzyma indywidualne dane dostępu (login i hasło).

PROFILAKTYKA.TV

10 listopada 2021 roku pod adresem internetowym **profilaktyka.tv** uruchomiliśmy specjalną platformę streamingową.

CZYM JEST PROFILAKTYKA TV?

Profilaktyka TV to platforma streamingowa, na której udostępniamy materiały multimedialne poruszające temat szeroko pojętej profilaktyki. Są to m.in.: rozmowy ze specjalistami, filmy edukacyjne, szkolenia, animacje, podcasty, filmy profilaktyczne. Materiały skupiają się na dwóch formach profilaktyki: tradycyjnej i pozytywnej.

ILE MATERIAŁÓW ZOSTAŁO OPUBLIKOWANYCH NA PLATFORMIE?

Ponad 100 materiałów (październik 2022). Z każdym miesiącem dodawane są kolejne odcinki. Na rok 2023 zaplanowaliśmy ich minimum 30.

KTO MOŻE KORZYSTAĆ Z PLATFORMY?

Platforma została stworzona z myślą o wsparciu placówek oświatowych w edukacji profilaktycznej i wychowawczej. Jest to dodatkowe narzędzie wspierające pracę nauczycieli w szkołach.

JAK UZYSKAĆ DOSTĘP?

Dostęp do platformy sprzedawany jest w tzw. pakietach abonamentowych. Najmniejszy pakiet umożliwia dostęp już dla jednego użytkownika. Użytkownikiem może być zarówno osoba prywatna, jak i placówka (szkoła).

DLACZEGO WARTO WYKUPIĆ DOSTĘP DO PLATFORMY?

Wszystkie samorządy/ szkoły, które przystąpią do kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł", mogą wykupić dostęp do platformy z 50% rabatem.

1. **Pakiet SOLO (dla 1 szkoły na 12 miesięcy)** – 500 zł (zamiast 1000 zł)
2. **Pakiet TRIO (dla 3 szkół na 12 miesięcy)** – 1300 zł (zamiast 2600 zł)
3. **Pakiet MINI (dla 5 szkół na 12 miesięcy)** – 2000 zł (zamiast 4000 zł)
4. **Pakiet STANDARD (dla 10 szkół na 12 miesięcy)** – 3000 zł (zamiast 6000 zł)
5. **Pakiet MIDI (dla 20 szkół na 12 miesięcy)** – 4500 zł (zamiast 9000 zł)
6. **Pakiet MAXI (dla 50 szkół na 12 miesięcy)** – 8000 zł (zamiast 16000 zł)

JAK ZAMÓWIĆ?

Na formularzu zamówienia kampanii ZTU znajduje się dodatkowe pole, w którym możemy zaznaczyć chęć zakupu abonamentu dla samorządu, szkół i pozostałych placówek oświatowo-wychowawczych (świetlice, domy kultury, biblioteki etc.).

JAKICH EKSPERTÓW USŁYSZYMY NA PLATFORMIE?

- ★ **Martyna Filipiak –** psycholog dziecięcy
- ★ **Joanna Marciszewska** – dietetyk kliniczny
- ★ **Mariusz Nowicki** – psycholog, pedagog szkolny
- ★ **dr Agnieszka Kańska** – psychiatra, psychoterapeuta
- ★ **Mariola Gosławska** – konsultantka Niebieskiej Linii
- ★ **dr Błażej Dyczewski** – socjolog
- ★ **Łukasz Krasoń** – trener, mówca motywacyjny
- ★ **Jakub Porada** – dziennikarz, aktor
- ★ **Natalia Batenko** – psycholog, pedagog (ukraiński)

MATERIAŁY KAMPANII ZTU 2022/2023

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELI:

- ★ scenariusze lekcji dla uczniów I-III klasy SP
- ★ scenariusze lekcji dla uczniów IV-VI klasy SP
- ★ scenariusze lekcji dla uczniów VII-VIII klasy SP
- ★ spotkanie i zajęcia z rodzicami

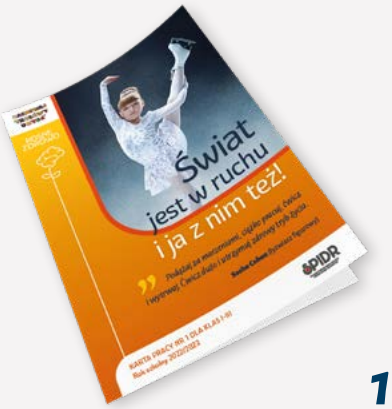
Powyższe scenariusze to propozycja gotowych sześciu konspektów lekcji do pracy z określoną grupą uczniów oraz jeden konspekt zajęć z rodzicami w zakresie zagadnień związanych z kwestią propagowania i stosowania zdrowego stylu życia. Poruszane zagadnienia mają pomóc dzieciom, młodzieży i ich rodzicom zrozumieć istotę zdrowia jako klucza do lepszego, pełniejszego życia; wdrażania i utrwalania nawyków prozdrowotnych, które będą wpływały pozytywnie nie tylko na stan naszego organizmu, ale też na inne obszary naszego funkcjonowania: relacje z innymi ludźmi, zainteresowania, naukę, zabawę i równowagę psychospołeczną w życiu. Bloki tematyczne odnoszą się do zasad zdrowego odżywiania się, rozwijania zainteresowań, unikania używek i wyboru zdrowego stylu życia.

Wszystkie scenariusze zajęć zostaną udostępnione również w ukraińskiej wersji językowej na stronie online.trzezwyumysl.pl. Materiał będzie dostępny do pobrania od 1 stycznia do 30 listopada 2023 roku.

KARTY PRACY DLA UCZNIÓW

- ★ dla uczniów w klasach I-III SP
- ★ dla uczniów w klasach IV-VI SP
- ★ dla uczniów w klasach VII-VIII SP

Materiały dla uczniów są jednocześnie kartami pracy zawierającymi ćwiczenia i zadania dostosowane do wieku odbiorcy, ułatwiające zapoznanie się i przyswojenie treści przekazywanych w kampanii, związanych ze zdrowym stylem życia i kształtowaniem oraz wzmacnianiem motywacji do wprowadzania jego reguł w nasze codzienne czynności i zobowiązania.



1

„Świat jest w ruchu i ja z nim też!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 6-9 lat (klasa I-III)

Poprzez treści i ćwiczenia edukuje uczniów na temat roli aktywności fizycznej w utrzymaniu dobrego samopoczucia, jako czynnika chroniącego przed zachowaniami ryzykownymi.

2

„Zdrowo jem, zdrowo rosnę!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 6-9 lat (klasa I-III)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia uczniowie uczą się, jak ważna dla prawidłowego rozwoju jest zdrowa dieta.

3

„Bilet na zdrową podróż!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 10-12 lat (klasa IV-VI)

Materiał w treściach edukacyjnych i ćwiczeniach przygotowuje uczniów i promuje czynniki zapewniające optymalne warunki do rozpoczęcia pełnej niebezpieczeństw podróży w trakcie zbliżającego się okresu szybkiego dojrzewania.

4

„Wygrywam zdrowie!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 10-12 lat (IV-VI klasa)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia zawarte w karcie pracy materiał ten promuje umiejętności i zachowania towarzyszące osobom, które aktywnie spędzają czas wolny.

5

„Inwestuję w zdrowie bez używek!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 13-16 lat (klasa VII-VIII)

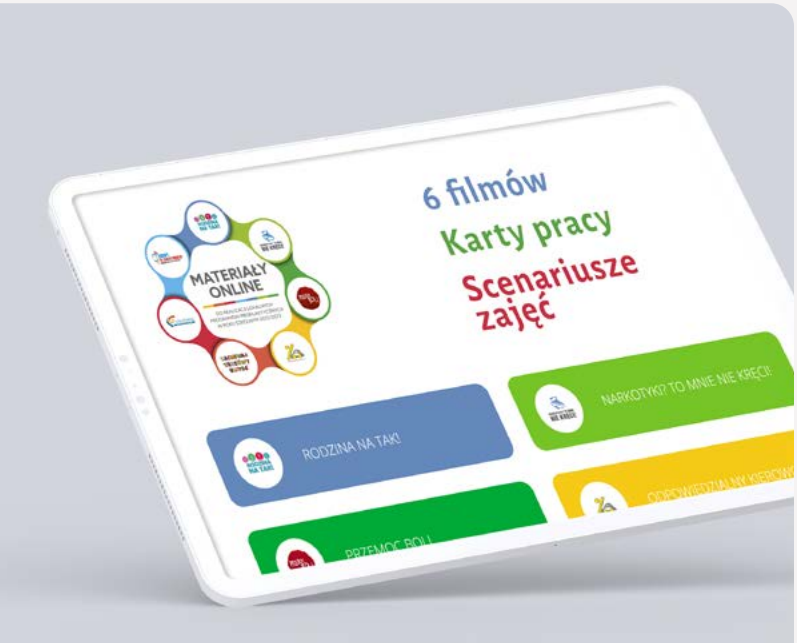
Na podstawie treści edukacyjnych i ćwiczeń uczniowie utrwalają wiedzę na temat czynników wpływających na rozwój, jednocześnie kształtując postawę asertywną wobec używek.

6

„Wiem jak utrzymać porządek!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 13-16 lat (klasa VII-VIII)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia zaznajamia uczniów z konsekwencjami sięgania po używki, jednocześnie podnosząc umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach i dokonywania odpowiedzialnych wyborów.



Wszystkie karty pracy dla uczniów zostaną udostępnione w polskiej i ukraińskiej wersji językowej na stronie online.trzezwyumysl.pl. Materiał będzie dostępny do pobrania od 1 stycznia do 30 listopada 2023 roku.

MATERIAŁY DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW

1

„Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów?"

Ulotka edukacyjna dla rodziców

Materiał zaznajamia dorosłych z problemami, takimi jak np. eksperymentowanie z używkami, które mogą towarzyszyć im w związku z dorastaniem dziecka, podpowiada, jak pomóc dziecku w tym trudnym okresie.

2

„Chcę być przykładem. Żyję zdrowo!"

Ulotka edukacyjna dla rodziców

Przypomina rodzicom, że wzorce zachowań dziecko wynosi przede wszystkim z domu. Promuje zachowania prozdrowotne wśród dorosłych członków rodziny.

Wszystkie materiały dla rodziców/opiekunów zostaną udostępnione w polskiej i ukraińskiej wersji językowej na stronie online.trzezwyumysl.pl. Materiał będzie dostępny do pobrania od 1 stycznia do 30 listopada 2023 roku.

MATERIAŁY KONKURSOWE

1

„Rosnę zdrowo!"

Ulotka profilaktyczno-konkursowa dla uczniów

Informuje o konkursach, które są organizowane w ramach kampanii, przypomina zadania konkursowe oraz harmonogram wysyłania prac.

2

„Mój pomysł na zdrowie!"

Plakat konkursowy

Zachęca uczniów do zaprojektowania własnego plakatu. Najciekawsze i najlepsze projekty zostaną wydrukowane i rozdysponowane wśród samorządów i szkół uczestniczących w kolejnej edycji kampanii ZTU w 2024 roku.

Ulotka konkursowa zostanie udostępniona w polskiej i ukraińskiej wersji językowej na stronie online.trzezwyumysl.pl. Materiał będzie dostępny do pobrania od 1 stycznia do 30 listopada 2023 roku.

PLAKATY

1

„Świat jest w ruchu i ja z nim też!"

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz kampanii; skierowany dla klas I-III.

2

„Wygrywam zdrowie!"

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz kampanii; skierowany dla klas IV-VI.

3

„Inwestuję w zdrowie bez używek!"

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz kampanii; skierowany dla klas VII-VIII.

4

„Rosnę zdrowo!"

Plakat informacyjny z hasłem kampanii do samodzielnego wypełnienia; sprawdza się jako zaproszenie na szkolne i lokalne wydarzenia realizowane w ramach ZTU.

Wizualizacje mają charakter poglądowy. Ostateczny wygląd materiałów może nieznacznie różnić się od przedstawionego.

DYPLOMY I CERTYFIKATY

1

Dyplom dla uczniów

Forma podziękowania dla uczniów i klas aktywnie uczestniczących w wydarzeniach realizowanych w ramach kampanii ZTU.

2

Certyfikat dla samorządu

Forma podziękowania dla samorządu, który przyłączył się do udziału w kampanii.

3

Certyfikat dla szkół/ instytucji

Forma podziękowania dla szkół oraz innych instytucji oświatowych oraz kulturalnych, które przyłączyły się do udziału w kampanii.

4

Certyfikat dla nauczycieli

Forma podziękowania dla nauczycieli, którzy koordynują działania realizowane w szkołach w ramach kampanii.

FILMY EDUKACYJNE POD HASŁEM „ROSNĘ ZDROWO!"

Dostępne w wersji on-line na stronie www.online.trzezwyumysl.pl od 1 stycznia do 30 listopada 2023 roku.

1. **„RUSZAMY SIĘ!"** – film zachęcający do utrzymywania przez cały rok aktywności fizycznej, nie tylko na lekcjach w-f, ale także poza nimi.

2. **„COŚ SMACZNEGO W ŚNIADANIOWYM PUDEŁKU!"** – film inspirujący do modyfikowania i zwiększania różnorodności przynoszonych do szkoły posiłków.

3. **„WODA, JAKO NAJLEPSZA PRZEKĄSKA!"** – film propagujący wodę jako podstawowy napój gaszący pragnienie.

4. **„CZEGO POTRZEBUJE MÓJ ORGANIZM!"** – film uświadamiający, że oprócz zdrowej diety, młody organizm potrzebuje również ruchu, wypoczynku, snu i zachowania higieny.

5. **„JAK WIDZĘ SIEBIE?"** – film dotykający problemu nadwagi wśród uczniów.

6. **„CO NA PEWNO SZKODZI!"** – film edukujący o szkodliwym wpływie używek na wzrost i dojrzewanie.

ZGŁOSZENIE DO KAMPANII

ZACHOWAJ TRZEŹWY UMYSŁ® 2023

ZAMAWIAJĄCY* .....
zgłasza swój udział w kampanii Zachowaj Trzeźwy Umysł® 2023. Jednocześnie upoważniamy Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych do wystawienia faktury na kwotę:

..... (przesyłka gratis)*

* Dotyczy całego pakietu, ½ pakietu lub wielokrotności. W pozostałych przypadkach koszt przesyłki to 25 PLN

WYBIERZ PAKIET:

☐ Zamawiam cały pakiet ZTU® 2023
za 3000 PLN + VAT **(3690 PLN brutto)**

☐ Zamawiam ½ pakietu ZTU® 2023
za 1500 PLN + VAT **(1845 PLN brutto)**

☐ **Zamawiam dodatkowo** do kampanii dostęp do filmów profilaktycznych na kanale Profilaktyka tv (profilaktyka.tv) z 50% zniżką:

- Pakiet abonamentowy SOLO (dla 1 szkoły na 12 miesięcy) za 500 zł brutto (~~zamiast 1000 zł~~)
- Pakiet abonamentowy TRIO (dla 3 szkół na 12 miesięcy) za 1300 zł brutto (~~zamiast 2600 zł~~)
- Pakiet abonamentowy MINI (dla 5 szkół na 12 miesięcy) za 2000 zł brutto (~~zamiast 4000 zł~~)
- Pakiet abonamentowy STANDARD (dla 10 szkół na 12 miesięcy) za 3000 zł brutto (~~zamiast 6000 zł~~)
- Pakiet abonamentowy MIDI (dla 20 szkół na 12 miesięcy) za 4500 zł brutto (~~zamiast 9000 zł~~)
- Pakiet abonamentowy MAXI (dla 50 szkół na 12 miesięcy) za 8000 zł brutto (~~zamiast 16000 zł~~)

PODKREŚL WYBRANY PAKIET ABONAMENTOWY

WYBIERZ TERMIN FAKTURY I WYSYŁKI:

PRZEDSPRZEDAŻ – do 20 listopada 2022 roku, prosimy o kontakt telefoniczny.

FAKTURA 2022 – wysyłka materiałów od 20 listopada 2022 roku (wysyłka materiałów w ciągu 5 dni roboczych od otrzymania zamówienia).

FAKTURA 2023 – wysyłka materiałów od 2 stycznia do 30 marca 2023 roku (wysyłka materiałów w ciągu 5 dni roboczych od otrzymania zamówienia).

FAKTURĘ WYSTAWIĆ NA (NABYWCA, ODBIORCA):

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
PIECZĄTKA IMIENNA I PODPIS

ADRES WYSYŁKI:

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
ODBIORCA PRZESYŁKI

.....
NUMER TELEFONU (DO KONTAKTU I DLA KURIERA)

ZAMÓW PRZEZ:

FAKS: 61 855 33 83

E-MAIL: ULOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM

SKLEP INTERNETOWY:

WWW.ULOTKIPROFILAKTYCZNE.PL

LUB WYŚLIJ POCZTĄ

Osoba do kontaktu: Tomasz Bednarek
Kom.: 501 187 460 · **Tel.:** 61 855 33 81
E-mail: ulotkiprofilaktyczne@gmail.com
Poczta: SPiDR, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań
Formularze do pobrania na: **trzezwyumysl.pl**

Wydawca: Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych (SPiDR), ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań
SPiDR zarejestrowano w Sądzie Rejonowym w Poznaniu, XXI Wydział Gospodarczy KRS pod nr 0000150767, REGON 639838688, NIP 782-21-84-952

CAŁY PAKIET/ POŁOWA PAKIETU ZTU 2022/2023 ZAWIERA

L.p.	Nazwa materiału	**Cały Pakiet** zawiera (liczba sztuk)	**Pół pakietu** zawiera (liczba sztuk)
	I. Materiały dla nauczycieli		
1.	Scenariusz zajęć dla nauczycieli – format: A4 (16 stron)	8	4
	II. Karty pracy dla uczniów		
2.	*Świat jest w ruchu i ja z nim też!* – karta pracy nr 1 dla uczniów I-III klasy SP, format: A4 do A5	300	150
3.	*Zdrowo jem, zdrowo rosnę!* – karta pracy nr 2 dla uczniów I-III klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
4.	*Bilet na zdrową podróż!* – karta pracy nr 3 dla uczniów IV-VI klasy SP, format: A4 do A5	300	150
5.	*Wygrywam zdrowie!* – karta pracy nr 4 dla uczniów IV-VI klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
6.	*Inwestuję w zdrowie bez używek!* – karta pracy nr 5 dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: A4 do A5	300	150
7.	*Wiem jak utrzymać porządek!* – karta pracy nr 6 dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
	III. Materiały dla rodziców/opiekunów		
8.	*Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów?* – ulotka profilaktyczno-edukacyjna nr 1 dla rodziców/opiekunów, format: A4 do A5	150	75
9.	*Chcę być przykładem. Żyję zdrowo!* – ulotka profilaktyczno-edukacyjna nr 2 dla rodziców/ opiekunów, format: A4 do A5	150	75
	IV. Materiały konkursowe dla szkół i uczniów (promujące trzy kampanijne konkursy)		
10.	*Rosnę zdrowo!* – ulotka informacyjno-konkursowa dla uczniów I-VIII klasy SP oraz klas i zespołów przedszkolnych, format: A4 do A5	300	150
11.	*Mój pomysł na zdrowie!* – plakat informacyjno-konkursowy dla uczniów I-VIII klasy SP, format: B3	8	4
	V. Plakaty dla szkół		
12.	*Świat jest w ruchu i ja z nim też!* – plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów I-III klasy SP, format: B3	8	4
13.	*Wygrywam zdrowie!* – plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów IV-VI klasy SP	8	4
14.	*Inwestuję w zdrowie bez używek!* - plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: B3	8	4
15.	*Rosnę zdrowo* – plakat do samodzielnego wypełnienia zapraszający na imprezy towarzyszące ZTU, format: B3	8	4
	VI. Dyplomy i certyfikaty		
16.	Dyplom dla uczniów – format: A4	80	40
17.	Certyfikat dla samorządu – format: A4	1	1
18.	Certyfikat dla szkoły/ instytucji – format: A4	8	4
19.	Certyfikat dla nauczyciela/ koordynatora – format: A4	20	10
	VII. Filmy edukacyjne (dostępne on-line na online.trzezwyumysl.pl od 1.01.2023 – 30.11.2023)		
20.	„Ruszamy się!"	on-line	on-line
21.	„Coś smacznego w śniadaniowym pudełku!"	on-line	on-line
22.	„Woda jako najlepsza przekąska!"	on-line	on-line
23.	„Czego potrzebuje mój organizm!"	on-line	on-line
24.	„Jak widzę siebie?"	on-line	on-line
25.	„Co na pewno szkodzi!"	on-line	on-line
	VIII. Materiały w języku ukraińskim (dostępne do pobrania (pdf) na online.trzezwyumysl.pl od 1.01.2023 do 30.11.2023)		
26.	Scenariusz zajęć dla nauczycieli (pozycja nr 1)	on-line	on-line
27.	Karty pracy dla uczniów (pozycje od 2-7)	on-line	on-line
28.	Materiały dla rodziców (pozycje 8-9)	on-line	on-line
29.	Materiały konkursowe (pozycje 10-11)	on-line	on-line
	Cena (brutto):	**3690 zł**	**1845 zł**

DANE SZKOLNYCH KOORDYNATORÓW (DO WYPEŁNIENIA OPCJONALNIE)

Zachęcamy do uzupełnienia formularza danych kontaktowych do szkół/placówek oświatowych, którym chcecie Państwo przekazać zakupiony pakiet materiałów profilaktycznych kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023". Jeśli w Państwa samorządzie została wyznaczona konkretna osoba odpowiedzialna za to zadnie, taka informacja ułatwi nam koordynację kampanijnych działań. Adres e-mail umożliwi nam wysyłanie informacji o zbliżających się wydarzeniach, nowych materiałach on-line zamieszczonych na stronie internetowej, przypomnienia haseł dostępu, informacje o konkursach.
Wiadomości wysyłane na wskazane przez Was adresy zostaną użyte TYLKO w celach komunikacyjnych związanych z kampanią „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023".

Koordynator/ nazwa placówki	E-mail

Profilaktyka TV – dane użytkowników
Jeżeli wykupili Państwo dostęp abonamentowy do platformy Profilaktyka TV, bardzo prosimy o wypełnienie poniższych danych użytkowników. Każdemu z nich zostanie założone indywidualne konto, do którego wygenerujemy hasło dostępu.

Imię i nazwisko/ nazwa szkoły	e-mail

Niniejsze dane można wysłać również w stworzonym przez Państwa osobnym dokumencie (np. w formacie doc, docx lub pdf) na adres e-mail: ulotkiprofilaktyczne@gmail.com lub redakcja@profilaktyka.tv

ZAPRASZAMY RÓWNIEŻ DO SKORZYSTANIA Z INNYCH NASZYCH PROPOZYCJI

SZCZEGÓŁY W KATALOGU

Katalog w wersji elektronicznej do pobrania na stronie: www.trzezwyumysl.pl

Istnieje też możliwość dosłania wersji papierowej lub cyfrowej – prosimy o 61 855 33 81