



# RAZEM

przeżyliśmy trudny czas

# RODZINA

to wielka siła!

**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



**Najnowsze materiały.  
Kampania 2022 dostępna już teraz!  
Zamów i odbierz dodatkowe prezenty**





# Pandemia pokazała ogromną moc **RODZINY!**

Za nami trudne czasy, przetrwaliśmy wyzwania, o których do niedawna nie mieliśmy pojęcia. Dla wielu rodzin był to sprawdzian, który może być też lekcją na przyszłość. Właśnie na tym skupiamy się w najnowszej edycji kampanii „Postaw na rodzinę!”. W materiałach adresowanych do rodziców pokazujemy, jak odnaleźć się w rzeczywistości po szczycie pandemii oraz jak wykorzystać to, czego nauczyły nas ostatnie miesiące. Tłumaczymy, że należy zadbać o siebie i bliskich, aby znaleźć siły na powrót do normalności. Wyjaśniamy, jak budować u dziecka pewność siebie po trudnym czasie izolacji i braku kontaktów rówieśniczych.

Młodym ludziom uświadamiamy, jak dużo zrobili dla nich rodzice, by zorganizować życie w nowych warunkach. Pokazujemy, że mają wiele powodów do wdzięczności. Zachęcamy do okazywania uczuć i szczerych rozmów. Przedstawiamy świadectwa dzieci, które szczególnie doceniły mamę i tatę w czasie izolacji.

**Rodzina to wielka siła! – to hasło najnowszej edycji 2022. W materiałach pokazujemy, że mama, tata i dzieci to drużyna na dobre i na złe, która potrafi stawić czoła każdemu wyzwaniu.**

**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



# Wracamy do normalności i nadrabiamy czas, który zabrała pandemia. Wakacje to idealny okres na wzmacnianie więzi rodzinnych



Luzowanie kolejnych obostrzeń w końcu stwarza szansę na REALNE DZIAŁANIA PROFILAKTYCZNE. Najbliższy czas to okres pikników, dożynek, dni gmin i mnóstwa innych imprez plenerowych. To idealna okazja, by docierać do mieszkańców z ważnym przekazem. Rodziny potrzebują Państwa wsparcia i podpowiedzi po trudnych miesiącach izolacji. Tej szansy nie można zmarnować!

## Nowe zestawy materiałów dostępne już teraz! Co oferujemy na 2022 r.?

- Najnowszy zestaw ulotek i plakatów, w których skupiamy się na doświadczeniach z czasu izolacji. Pokazujemy, że wyzwania, z jakimi musiały zmierzyć się rodziny, to lekcja, którą możemy wykorzystać.
- Pakiety premium dostosowane do zgłaszanych przez Państwa potrzeb. Wskuchujemy się w głosy pełnomocników i wiemy, że poza ulotkami potrzebują Państwo atrakcyjnych gadżetów, które przemówią do mieszkańców. W każdym pakiecie znajdą Państwo przydatne i atrakcyjne wizualnie opaski odblaskowe.
- Włączenie Państwa gminy do wielkiej koalicji na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa (potwierdzone certyfikatem).
- Kompleksowe i przemawiające do wyobraźni materiały, które są odpowiedzią na niepokojące dane o rekordowym spożyciu alkoholu w Polsce.





# Budujemy wielką koalicję samorządów na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa!



**Statystyki pokazują, że w czasie pandemii w Polsce znacząco wzrosło spożycie alkoholu. Wobec takich danych nie możemy być obojętni!**

Nasza odpowiedź to wielka koalicja samorządów. To grupa gmin, które postanowiły wyjść naprzeciw problemom nasilonym przez pandemię i izolację. Przystępując do kampanii profilaktycznych, samorządy dają dowód swojej troski o zdrowie mieszkańców. Pokazują, że nadszedł czas na realne działania. Luzowanie obostrzeń stwarza szansę na docieranie do mieszkańców. **Musimy wrócić do normalności i otoczyć opieką rodziny, które teraz szczególnie potrzebują wsparcia.**

Przykłady dobrych praktyk z całej Polski przedstawiamy na stronie Krakowskiej Akademii Profilaktyki ([www.akademiaprofilaktyki.pl](http://www.akademiaprofilaktyki.pl)). W tym zaszczytnym gronie nie może zabraknąć Państwa samorządu!

**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



# Wyjątkowy zestaw w trosce o rodziny. Poza tradycyjnym kompletem ulotek i plakatów w pakiecie kampanii zawarliśmy:



## **Broszury Prawda o alkoholu. Co powinieneś wiedzieć**

Publikacja to kompendium wiedzy na temat alkoholu, jego działania na organizm oraz uzależnień. Prosty język i przyjazna forma pozwolą mieszkańcom sprawdzić, czy ich picie jest bezpieczne, oraz znaleźć wsparcie dla osób z problemem alkoholowym. W publikacji wyjaśniamy, czym jest płodowy zespół alkoholowy, obalamy mity na temat picia w czasie epidemii oraz uświadamiamy zagrożenia.



## **Opaski odblaskowe**

Atrakcyjne gadzety z hasłem kampanii to miły prezent, a zarazem wyraz troski o bezpieczeństwo mieszkańców.



## **Koronawirus – zadbaj o siebie i swoich bliskich**



Koronawirus wywołuje chorobę o nazwie COVID-19. Jej najczęstsze objawy to gorączka, kaszel, duszności i problemy z oddychaniem. Symptomy mogą przypominać grypę – bywa, że pojawia się ogólne zmęczenie i ból mięśni. Dla niektórych osób choroba można stanowić śmiertelne zagrożenie! Chodzi zwłaszcza o seniorów i pacjentów cierpiących na astmę, choroby serca czy cukrzycę. **Sprawdź, jak chronić się przed zakażeniem.**

## **Materiały poświęcone koronawirusowi**

W trosce o mieszkańców Państwa gminy do każdego zakupionego pakietu dodajemy całkowicie za darmo ulotki na temat COVID-19. Przy okazji działań profilaktycznych mogą Państwo dostarczyć lokalnej społeczności wiedzy potrzebnej podczas epidemii.



## **Certyfikat włączenia się w koalicję gmin na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa**

Dokument potwierdza włączenie się do grupy samorządów, które postanowiły wyjść naprzeciw problemom nasilonym przez pandemię. Certyfikat jest świadectwem, że w czasie luzowania obostrzeń można i trzeba stawiać na profilaktykę i przeciwdziałanie problemom alkoholowym! Warto się nim pochwalić w urzędzie lub na stronie internetowej.



ULOTKA DLA RODZICÓW

**JESTEŚMY SILNI – NIE ZAPOMINAMY O SOBIE**

W trudnych, niepewnych czasach rodzice w szczególny sposób stanowią centrum świata dla swoich dzieci. Kiedy mama i tata są szczęśliwi i troszczą się o siebie, dzieci czują się bezpiecznie i bezpiecznie. Stabilność emocjonalna w domu ma wyjątkowe znaczenie w sytuacjach, gdy świat zewnętrzny jest nieprzewidywalny i trudny do zrozumienia dla młodego człowieka.

POSTAW NA RODZINĘ

**Jesteśmy silni – nie zapominamy o sobie**  
Ulotka dla rodziców – format A4 złożone do A5

ULOTKA DLA RODZICÓW

**UMOŻLIWIJ CZĘSTE KONTAKTY Z RÓWIEŚNIKAMI**

Po wielu miesiącach zamknięcia szkół i przymusowej izolacji młodzi ludzie są jak nigdy wcześniej spragnieni interakcji z kolegami. Wiele z nich znalazło się w wyjątkowo niekomfortowej sytuacji – dopiero zaczęli naukę, poznawali kolegów i nawiązywali pierwsze przyjaźnie w nowym otoczeniu, gdy nastąpił lockdown.

POSTAW NA RODZINĘ

**Umożliwaj częste kontakty z rówieśnikami**  
Ulotka dla rodziców – format 2/3 A4 złożone na pół

ULOTKA DLA RODZICÓW

**ZAMIĄST MÓWIĆ, DAJEMY PRZYKŁAD**

Wyobraź sobie, że ktoś wpatrzony w ekran smartfona mówi Ci, że warto być aktywnym fizycznie, że śledzić tryb życia jest niezdrowy. Brzmi to mało wiarygodnie, prawda? Dużo prościej brnąć nauki od kogoś, kto udowadnia swoje twierdzenia własnym przykładem. Dzieci są czujnymi obserwatorami. Zachęcając mamił do oglądania tego, co do nich mówisz. Częściej nadążają to, co widzą.

POSTAW NA RODZINĘ

**Zamiast mówić, dajemy przykład**  
Ulotka dla rodziców – format A4 złożone do A5

ULOTKA DLA UCZNIÓW

**MAMA, TATA I JA – DRUŻYNA NA DOBRE I NA ZŁE**

Przeżyliśmy czas zamknięcia w domach. Nie zawsze było nam łatwo, ale wiemy, jak bardzo rodzice starali się godzić pracę z dziećmi i moimi lekcjami online. Wiem, że robiłi wszystko, by było nam możliwie najbardziej komfortowo. Przeżyliśmy trudne czasy i teraz jesteśmy silniejsi!

POSTAW NA RODZINĘ

**Mama, tata i ja – drużyna na dobre i na złe**  
Ulotka dla rodziców – format 2/3 A4 złożone na pół

**RODZINA TO WIELKA SIŁA!**

POSTAW NA RODZINĘ

**Plakat promujący aktywność prorodzinną gmin i szkół**

ULOTKA DLA RODZICÓW

**PEWNOŚĆ SIEBIE – JAK JEJ NAUCZYĆ?**

Nie każdy radzi się otwarty i przebojowy. Dzieci bywają nieśmiało i wycofane. Bywa też, że osoby pozornie otwarte i żywiołowe w głąbi czują się niepewne i wątpliwie wobec możliwości. W budowaniu pewności siebie dużą rolę odgrywa rodzica. Jak nauczyć dziecko wiały w siebie?

POSTAW NA RODZINĘ

**Pewność siebie – jak jej nauczyć?**  
Ulotka dla rodziców – format A4 złożone do A5

POSTAW NA RODZINĘ

**TAK WIELE SIĘ NAUCZYLIŚMY**

W szczybie pandemii spędziliśmy ze sobą niemal całą dobę. Nasza rodzina jest teraz silniejsza – jesteśmy zespołem na dobre i na złe!

ULOTKA DLA UCZNIÓW

**Tak wiele się nauczyliśmy!**  
Ulotka dla uczniów – format 1/3 A4

ULOTKA DLA UCZNIÓW

**ROZMOWA Z RODZICAMI – KLUCZ DO SUKCESU!**

Dla mamy i taty jesteś najważniejszą osobą. Ich decyzje i ewentualne zakazy wykonujesz jedynie z tego, że boisz się o Ciebie i chcą zaoszczędzić Ci cierpienia i rozczarowań. Warto rozmawiać i wyjaśniać. Jeżeli będą znał Ciebie i Twoje zainteresowania, będą Ci ufać.

POSTAW NA RODZINĘ

**Rozmowa z rodzicami – klucz do sukcesu!**  
Ulotka dla uczniów – format A4 złożone do A5

ULOTKA DLA UCZNIÓW

**RAZEM MAMY MOC!**

POSTAW NA RODZINĘ

**Razem mamy moc!**  
Ulotka dla uczniów – format 1/3 A4

**Certyfikat** Nauczyciel przyjazny rodzinie

Niniejszym poświadczam, że

otrzymuje za udział w kampanii „Postaw na rodzinę!” zaszczytny tytuł „Nauczyciel przyjazny rodzinie”

W imieniu: *Małgorzata Podkościelna*  
Miejscowość: *Radomsko*  
Siedziba kampanii: „Postaw na rodzinę!”

POSTAW NA RODZINĘ

W imieniu samorządu gminnego: \_\_\_\_\_  
Miejscowość: \_\_\_\_\_

**Certyfikat dla nauczycieli realizujących kampanię**



\* W pakiecie także:

- Plakat na imprezy lokalne kampanii
- Certyfikat dla lokalnych współtwórców kampanii

**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



# Kampania „Postaw na rodzinę!” 2022 dostępna już teraz! Zgłoś się od razu, by odebrać dodatkową nagrodę

Każdy samorząd, który złoży zamówienie na materiały Krakowskiej Akademii Profilaktyki, otrzyma nagrodę przydatną w działalności profilaktycznej. Do wyboru jedna z czterech książek cieszących się wielkim uznaniem osób zajmujących się profilaktyką. Autorką publikacji jest **Ewa Woydytło-Osiatyńska** – znakomity psycholog i doświadczony terapeuta uzależnień.

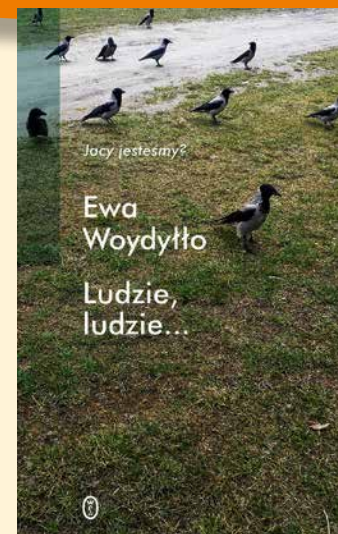
**Mogą Państwo  
wybierać spośród  
następujących  
tytułów:**



**My – rodzice dorosłych dzieci**  
Książka, która uzdrawia relacje, uczy wybaczenia i daje nadzieję na pojednanie. Jest to rodzaj poradnika dla rodziców, którzy nie są zadowoleni ze swoich dorosłych dzieci. Inaczej wyobraź sobie ich życie, zamartwiając się ich wyborami, pielęgnując poczucie winy za błędy wychowawcze i wpadając w pułapkę zgorzknienia. Autorka radzi, aby pozwolić dorosłym dzieciom odejść i zaakceptować ich samodzielność. Uczy mądrej miłości, która nie uzależnia.



**Buty szczęścia**  
W publikacji autorka radzi, co możemy zrobić dla siebie, a co dla innych. Przestrzega też przed tym, czego absolutnie nie powinniśmy robić, i jak zawsze zapewnia, że nigdy nie jest za późno na zmiany. Podaje sprawdzone recepty na to, jak żyć, aby było nam dobrze ze sobą i innym z nami. W książce znajdują się również nastrojowe ilustracje, które wprowadzają w dobry nastrój, wywołują uśmiech i wzbudzają pozytywne emocje.



**Ludzie, ludzie...**  
Dlaczego bywamy kłótlivi, wścibscy i nieokrzesani? Dlaczego tak trudno znośmy przywary innych ludzi? Czy złych nawyków można się oduczyć? Sławna psycholog skupia się na różnych ludzkich charakterach – niektóre opisywane i analizowane sytuacje czytelnik bez trudu rozpozna jako znane z mediów, są tu też przykłady zaobserwowane przez psycholog w jej otoczeniu. Książka to „pisany gabinet terapeutyczny”.



**W zgodzie ze sobą**  
W książce autorka przybliży wiedzę, dzięki której łatwiej zrozumieć siebie i innych, a także żyć w zgodzie z samym sobą, co jest wykładnikiem zdrowia psychicznego każdego człowieka. Ekspertka prowadzi z czytelnikiem pasjonującą rozmowę o psychologii, rozumianej nie tylko jako gałąź nauki, lecz także jako kategoria praktycznych umiejętności składających się na doświadczenia i indywidualną mądrość życiową człowieka.




# Większe zamówienie to więcej korzyści. Skorzystaj z premii!

## **Gminna Komisja** – wygodny pakiet szkoleniowy

Każdy samorząd, który zamówi za minimum 4000 zł materiały kampanii Krakowskiej Akademii Profilaktyki, otrzyma sprawdzone szkolenie dla członków Gminnych Komisji – bez konieczności wychodzenia z domu! *Gminna Komisja* to cieszący się od lat popularnością moduł szkoleniowy. Zdaniem samorządów jest to najprostszy sposób, by wyposażyć członków komisji w wiedzę niezbędną do sprawowania ważnej funkcji. Z tymi materiałami realizacja kampanii KAP będzie jeszcze prostsza i przyniesie korzyść mieszkańcom.

Szkolenie bez wychodzenia z domu

# GMINNA KOMISJA



Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych

Podręcznik dla uczestników

Krakowska Akademia Profilaktyki



**Prestiżowa, personalizowana statuetka „Gmina zasłużona dla profilaktyki” z wygrawerowaną nazwą samorządu**

Samorząd, który zamówi materiały za minimum 8000 zł, otrzyma elegancką, personalizowaną statuetkę z wygrawerowaną nazwą samorządu i hasłem „zasłużony dla profilaktyki”.



# Zniesienie kolejnych obostrzeń to najlepsza okazja, by wrócić do sprawdzonej działalności profilaktycznej! Włącz się w „Postaw na rodzinę!” 2022 już teraz i zadbaj o mieszkańców. Po trudnych przejściach związanych z pandemią rodziny wyjątkowo potrzebują wsparcia!

Materiały wraz z fakturą trafią do Państwa gminy w ciągu **2 dni roboczych** od nadesłania formularza zamówienia.

Koszt pełnego pakietu kampanii to 4000 zł + VAT. Możesz zakupić połowę pakietu lub jego wielokrotność.

Nie prowadzimy sprzedaży mniejszych zestawów. Formularz zgłoszenia do kampanii należy wysłać faksem pod numer: **12 635 19 19**, pocztą na adres: **Krakowska Akademia Profilaktyki, ul. Jaskółcza 4/1, 30-105 Kraków**, lub mailem: **info@akademiaprofilaktyki.pl**.

## Kontakt z biurem kampanii

„Postaw na rodzinę!”

- tel.: 12 635 20 20, faks: 12 635 19 19
- e-mail: [info@akademiaprofilaktyki.pl](mailto:info@akademiaprofilaktyki.pl)
- [www.postawnarodzine.pl](http://www.postawnarodzine.pl)



**POSTAW  
NA RODZINĘ!**



### W skład pełnego pakietu wchodzi:

- Opaski odblaskowe z hasłem kampanii – 100 egzemplarzy
- Broszury *Prawda o alkoholu. Co powinieneś wiedzieć* – 100 egzemplarzy
- Certyfikat dołączenia do koalicji gmin na rzecz zdrowia i bezpieczeństwa – 1 egzemplarz
- Ulotki *Koronawirus – zadbaj o siebie i swoich bliskich* – 300 egzemplarzy

### Materiały dla rodziców:

- *Jesteśmy silni – nie zapominamy o sobie* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Zamiast mówić, dajemy przykład* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Pewność siebie – jak jej nauczyć?* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Umożliwiaj częste kontakty z rówieśnikami* – format 2/3 A4 złożone na pół, 300 egzemplarzy

### Materiały dla dzieci i młodzieży:

- *Mama, tata i ja – drużyna na dobre i na złe* – format 2/3 A4 złożone na pół, 300 egzemplarzy
- *Rozmowa z rodzicami – klucz do sukcesu!* – format A4 złożone do A5, 300 egzemplarzy
- *Tak wiele się nauczyliśmy!* – format 1/3 A4, 300 egzemplarzy
- *Razem mamy moc!* – format 1/3 A4, 300 egzemplarzy

### Materiały dla nauczycieli:

- Certyfikat *Nauczyciel przyjazny rodzinie* – papier ozdobny, format A4, 30 egzemplarzy

### Materiały do wykorzystania przez gminę:

- Plakat *Rodzina to wielka siła!* – format B2, 20 egzemplarzy
- Plakat na imprezy lokalne kampanii – format B3, 30 egzemplarzy
- Certyfikat dla lokalnych współtwórców kampanii „Postaw na rodzinę!” – papier ozdobny, format A4, 16 egzemplarzy
- Certyfikat *Gmina przyjazna rodzinie* – papier ozdobny, format A4, 1 egzemplarz