

*Załącznik do Zarządzenia*

*Nr .....*

*Dyrektora*

*Zespołu Szkolno-Przedszkolnego*

*w Czarnocinie*

**STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. SZARYCH SZEREGÓW  
W CZARNOCINIE  
W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM W CZARNOCINIE  
Wersja skrócona dla dzieci (klas I-VIII)**

**CZARNOCIN, 2024 ROKU**

Spis treści:

<b>WERSJA DLA DZIECI KLAS I-VIII</b> .....	1
Preambuła .....	3
Rozdział I	
Objaśnienie terminów .....	3
Rozdział II	
Rozpoznawanie i reagowanie na czynniki ryzyka krzywdzenia dzieci .....	4
Rozdział III	
Procedury interwencji w przypadku krzywdzenia dziecka .....	6
Rozdział IV	
Zasady ochrony wizerunku dziecka .....	7
Rozdział V	
Zasady dostępu dzieci do Internetu .....	7
Rozdział VI	
Monitoring stosowania Standardów .....	7
Rozdział VII	
Zasady udostępniania Rodzicom i Uczniom Standardów do zapoznania się z nimi i ich stosowania .....	8
Rozdział VII	
Przypisy końcowe .....	8
Załącznik nr 1	
Zasady bezpiecznych relacji pracownik – dziecko .....	8
Relacje pracowników z dziećmi .....	8
Zasady bezpiecznych relacji dziecko – dziecko .....	9
Załącznik nr 2	
Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych .....	11
Telefony wsparcia .....	12
<b>WERSJA DLA DZIECI PRZEDSZKOLNYCH</b> .....	14

## **Preambuła**

Drodzy Uczniowie.

Naczelną zasadą wszystkich działań podejmowanych przez pracowników szkoły jest działanie dla dobra dziecka i w jego najlepszym interesie. Celem ich jest zapewnienie Wam sprzyjających warunków do nauki oraz rozwoju zgodnie z Waszymi indywidualnymi możliwościami i potrzebami w atmosferze życzliwości, szacunku, akceptacji i bezpieczeństwa.

W naszej szkole obowiązują Standardy Ochrony Małoletnich: – są to regulacje wewnętrzne, których celem jest zapewnienie Wam ochrony przed krzywdzeniem.

W Standardach Ochrony Małoletnich odnajdziecie informacje na temat m.in.:

- zachowań, które w naszej szkole są nieakceptowalne zarówno wśród uczniów jak i na linii pracownik-uczeń,
- reakcji szkoły, gdy pojawią się ww. zachowania nieakceptowalne,
- reakcji szkoły, gdy pracownik szkoły otrzyma informację, że któryś z uczniów jest krzywdzony poza szkołą.

Poniżej zamieszczamy:

- zachowania akceptowalne i nieakceptowalne w szkole na linii dziecko-dziecko oraz pracownik-dziecko,
- zasady bezpiecznego korzystania z Internetu,
- sposoby postępowania w przypadku doznania aktów krzywdzenia,
- kontakt do instytucji pozaszkolnych, z których można skorzystać, gdy potrzebna jest pomoc, konsultacja w sprawach związanych z przemocą.

## **Rozdział I**

### **Objaśnienie terminów**

#### **§ 1.**

1. Zespół - należy przez to rozumieć - Zespół Szkolno-Przedszkolny w Czarnocinie.
2. Szkoła - należy przez to rozumieć - Szkoła Podstawowa im. Szarych Szeregów w Czarnocinie.

3. Dzieckiem jest każda osoba do ukończenia 18. roku życia i która jest uczniem/uczennicą Szkoły Podstawowej im. Szarych Szeregów w Czarnocinie.
4. Pracownicy/personel – należy przez to rozumieć osoby zatrudnione w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Czarnocinie oraz stażystów, wolontariuszy, praktykantów lub inne osoby, które z racji pełnionej funkcji lub zadań mają (nawet potencjalny) z Wami kontakt.
5. Nauczyciele – należy przez to rozumieć nauczycieli, wychowawców i innych pracowników pedagogicznych zatrudnionych w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Czarnocinie.
6. Wychowawca – należy przez to rozumieć nauczyciela, któremu opiece powierzono jeden oddział w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Czarnocinie;
7. Opiekunem jest osoba uprawniona do reprezentowania Was, to Wasz przedstawiciel ustawowy – rodzic/opiekun prawny.
8. Przez krzywdzenie powinniście rozumieć zamierzone lub niezamierzone działanie osoby dorosłej lub innego małoletniego, które ujemnie wpływa na Wasz rozwój fizyczny lub psychiczny.

## **Rozdział II**

### **Rozpoznawanie i reagowanie na czynniki ryzyka krzywdzenia dzieci**

#### **§ 2.**

1. Wszyscy pracownicy szkoły w ramach wykonywanych obowiązków zwracają uwagę, kiedy Tobie lub innemu dziecku dzieje się krzywda.

#### **§ 3.**

#### **Wyróżnia się 4 formy krzywdzenia:**

##### **A. Przemoc fizyczna** to między innymi:

- fizyczne zaczepki, bicie, szarpanie, policzkowanie, popychanie, kopanie, szczypanie, rzucanie przedmiotami, duszenie, gryzienie, parzenie i trucie, kary cielesne, zmuszanie do podejmowania niewłaściwych zachowań. Sprawcami przemocy fizycznej mogą być dzieci, dorośli, w tym także rodzice.

**B. Przemoc psychiczna (w tym słowna)** to między innymi:

- niedostępność emocjonalna opiekunów, zaniedbywanie emocjonalne, relacja oparta na wrogości, obwinianie, oczernianie, wyzywanie, przedrzeźnianie, wulgaryzmy, obelgi, odrzucanie, niedostrzeżenie lub nieuznanie indywidualności dziecka, wciąganie dziecka w konflikty dorosłych, wytykanie z powodu odmienności przekonań, religii, światopoglądu, płci, pochodzenia, statusu społecznego i ekonomicznego, wyglądu, niepełnosprawności, wulgarnie gesty, niszczenie i zabieranie rzeczy innej osobie, współudział w znęcaniu, straszenie, szantażowanie, manipulowanie, ośmieszanie, izolowanie, poniżanie, plotkowanie, groźby, obraźliwe SMS-y i MMS-y lub wiadomości na forach internetowych, telefony i e-maile przybierające formę zastraszania. Z przemocą psychiczną mamy do czynienia, gdy taka interakcja wystąpi pomiędzy dzieckiem a dzieckiem oraz dzieckiem a rodzicem lub inną osobą dorosłą.

**C. Wykorzystanie seksualne** to między innymi:

- naruszenie sfery intymnej dziecka, przymus, manipulacja lub uwiedzenie, zmuszanie do oglądania nagich osób, robienie zdjęć lub filmów z udziałem dziecka bez odzieży. Z wykorzystaniem seksualnym mamy do czynienia, gdy taka aktywność wystąpi między dzieckiem a dorosłym lub dzieckiem a innym dzieckiem.

**D. Zaniedbywanie** to między innymi:

- niedożywienie, brak regularnych posiłków, ubiór nieadekwatny do pory roku, zaniedbanie higieniczne, pozostawienie na dworze bez opieki w godzinach wieczornych i nocnych, niedbanie o higienę snu i odpoczynku, nieposyłanie dziecka do szkoły, niepoświęcanie dziecku czasu i uwagi tak, aby wzmocnić wysiłki szkoły skierowane na osiągnięcie określonych celów nauczania i wychowania, niezapewnienie dziecku warunków umożliwiających przygotowanie się do szkoły, niezapewnienie dziecku opieki lekarskiej

#### **§ 4.**

1. Przemocy możecie doświadczać ze strony innych dzieci, rodziców/opiekunów, osób trzecich (osób, z którymi miałeś/miałaś kontakt) lub pracowników szkoły.
2. Zasady bezpiecznych relacji pracownik – dziecko i dziecko – dziecko ustalone w szkole znajdują się w Załączniku nr 1 do niniejszych Standardów.

### Rozdział III

#### Procedury interwencji w przypadku krzywdzenia dziecka

##### § 5.

1. W przypadku, gdy doświadczyłeś krzywdzenia ze strony innego dziecka/innych dzieci lub byłeś świadkiem zachowania przemocowego, poinformuj o tym: wychowawcę lub nauczyciela lub psychologa lub pedagoga lub dyrektora lub innego pracownika szkoły. Twoje zgłoszenie nigdy nie zostanie zlekceważone, nie będziemy Cię oceniać. Zareagujemy niezwłocznie. Podejmiemy działania, aby:
  - ✓ zapewnić Ci bezpieczeństwo i innym osobom doznającym przemocy,
  - ✓ zapewnić Ci wsparcie,
  - ✓ wyjaśnić sytuację,
  - ✓ ustalić dalszą ścieżkę postępowania,
  - ✓ zapewnić, by szkoła była miejscem wolnym od przemocy i agresji.
2. W przypadku, gdy doświadczyłeś krzywdzenia ze strony dorosłego lub byłeś świadkiem przemocy z jego udziałem, poinformuj o tym: wychowawcę lub nauczyciela lub psychologa lub pedagoga lub dyrektora lub innego pracownika szkoły (inną osobę niż ta, która stosowała przemoc). Osoba, do której trafi zgłoszenie podejmie odpowiednie działania.
3. Pamiętaj, że w przypadku, gdy nie jesteś pewny/a, czy dane zachowanie jest przemocą (także dotyczy przemocy w Internecie), czy dane zachowanie jest zachowaniem niedozwolonym, zawsze możesz podejść do pedagoga/psychologa szkolnego. Ważne jest, abyś zwrócił/zwróciła się do kogoś o pomoc, gdyż wtedy szybciej problem, który się pojawia, można rozwiązać! Sam problemu nie rozwiążesz! Nie zawsze wychowawca, nauczyciel czy inny pracownik Szkoły jest w stanie zauważyć, że w Twoim otoczeniu dzieje się coś niedobrego.

## **Rozdział IV**

### **Zasady ochrony wizerunku dziecka**

#### **§ 6**

1. Szkoła uznając Twoje prawo do prywatności i ochrony dóbr osobistych zapewnia najwyższe standardy ochrony Twoich danych osobowych oraz Twojego wizerunku zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.
2. Zgodę na publikację Twojego wizerunku wyrażają w formie pisemnej rodzice/opiekunowie prawni.

## **Rozdział V**

### **Zasady dostępu dzieci do Internetu**

#### **§ 7.**

1. Szkoła, zapewniając Ci dostęp do Internetu, jednocześnie podejmuje działania zabezpieczające przed dostępem do treści, które mogą stanowić zagrożenie dla Twojego prawidłowego rozwoju. W szkole zainstalowane jest i aktualizowane oprogramowanie zabezpieczające. Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych stanowią Załącznik nr 2 do niniejszych Standardów.
2. Z Internetu możesz korzystać jedynie pod nadzorem nauczyciela na zajęciach lekcyjnych.

## **Rozdział VI**

### **Monitoring stosowania Standardów**

#### **§ 8.**

1. Raz na dwa lata (w uzasadnionych przypadkach częściej) dokonywana jest analiza realizacji Standardów Ochrony Małoletnich i w razie potrzeby dyrektor lub wyznaczony przez niego pracownik zespołu wprowadza do Standardów niezbędne zmiany i ogłasza pracownikom zespołu, dzieciom i ich rodzicom/opiekunom nowe brzmienie Standardów.

## **Rozdział VII**

### **Zasady udostępniania Rodzicom i Uczniom Standardów**

#### **do zapoznania się z nimi i ich stosowania**

##### **§ 9.**

1. Dokument Standardy Ochrony Małoletnich jest dokumentem zespołu ogólnodostępnym dla pracowników, dzieci oraz ich rodziców/opiekunów.
2. Nauczyciele mają obowiązek zapoznania uczniów ze Standardami oraz omówienia ich w taki sposób, aby uczniowie mogli go zrozumieć niezależnie od wieku.

## **Rozdział VIII**

### **Przypisy końcowe**

##### **§ 10.**

1. Dokument Standardy Ochrony Małoletnich wchodzi w życie z dniem jego ogłoszenia.
2. Ogłoszenie następuje w sposób dostępny dla pracowników zespołu, dzieci, rodziców/opiekunów poprzez zamieszczenie na stronie internetowej zespołu w formie elektronicznej, a w formie papierowej w bibliotece szkolnej.
3. Dokument Standardy Ochrony Małoletnich udostępnione są również w wersji skróconej, przeznaczonej dla dzieci.

## **Załącznik nr 1**

### **Zasady bezpiecznych relacji pracownik – dziecko**

Zasady bezpiecznych relacji pracowników z dziećmi obowiązują wszystkich pracowników pedagogicznych, pracowników niepedagogicznych, stażystów, praktykantów, wolontariuszy lub inne osoby, które z racji pełnionej funkcji lub zadań mają (nawet potencjalny) z Wami kontakt. Personel powinien traktować Was z szacunkiem oraz uwzględniać Waszą godność i potrzeby. Niedopuszczalne jest stosowanie przemocy w jakiegokolwiek formie.

#### **Relacje pracowników z dziećmi.**

1. Działania podejmowane wobec Was powinny być adekwatne do sytuacji, bezpieczne, uzasadnione i sprawiedliwe.



2. Nikt nie może Was bić, szturchać, popychać, zawstydząć, upokarzać, lekceważyć, obrażać ani dotykać w sposób, który może być uznany za nieprzyzwoity lub niestosowny.
3. Osobom dorosłym pracującym w zespole nie wolno używać wobec Was wulgarnych słów, gestów i żartów, czynić obraźliwych uwag, kierować wypowiedzi dotyczących aktywności bądź atrakcyjności seksualnej oraz wykorzystywać władzę lub przewagę fizyczną nad Wami (zastraszanie, przymuszanie, groźby).
4. Osoba dorosła pracująca w zespole nie może Wam proponować alkoholu, wyrobów tytoniowych ani nielegalnych substancji, jak również używać ich w Waszej obecności.
5. Jeśli czujesz się niekomfortowo w jakiejś sytuacji, wobec konkretnego zachowania czy słów osób dorosłych pracujących w szkole, możesz o tym powiedzieć nauczycielowi lub dyrektorowi i możesz oczekiwać odpowiedniej reakcji i/lub pomocy.
6. Pracownicy zespołu nie mogą zapraszać Was do swojego miejsca zamieszkania ani spotykać się z Wami poza godzinami pracy.
7. Jeżeli istnieje konieczność spotkania poza godzinami pracy nauczyciela Twoi rodzice/opiekunowie oraz Ty sam musicie wyrazić na to zgodę. Spotkanie to może dotyczyć tylko i wyłącznie spraw związanych z życiem szkolnym.
8. Właściwą formą komunikacji nauczyciela z Wami lub Waszymi rodzicami/opiekunami poza godzinami pracy są kanały służbowe (e - dziennik i telefon służbowy).

### **Zasady bezpiecznych relacji dziecko – dziecko**

1. Traktuj kolegów/koleżanki z należyтым szacunkiem.
2. Słuchaj innych, gdy mówią, nie przerywaj innym, gdy się wypowiadają.
3. Pamiętaj, że każdy ma prawo do wyrażania swojego zdania, myśli i przekonań, jeśli nie naruszają one dobra osobistego innych osób.
4. Przestrzegaj zasad bezpieczeństwa obowiązujących w szkole (nie narażaj innych na niebezpieczeństwo).
5. Konflikty rozwiązuj w sposób pokojowy:
  - Wycisz się, uspokój, zatrzymaj niepotrzebną kłótnię, zanim stracisz nad sobą kontrolę, a konflikt się tylko nasili.
  - Powiedz, co według Ciebie jest problemem, co jest przyczyną nieporozumienia, czego oczekujesz.
  - Słuchaj, co mówi druga osoba, jakie są jej odczucia, czego ona oczekuje i podsumuj, to co usłyszałeś/usłyszałaś.
  - Upewnij się, że Twój rozmówca powiedział wszystko odnośnie swoich odczuć.

- Wymyślcie rozwiązanie, które będzie satysfakcjonujące dla Was obojga.
  - Pamiętaj! Jeśli nie uda się Wam rozwiązać konfliktu, zawsze możecie zwrócić się o pomoc do nauczyciela lub dyrektora.
6. Nie bądź obojętny, gdy komuś dzieje się krzywda, zawsze poinformuj o tym nauczyciela lub dyrektora.
  7. Szkoła jest wspólnotą - nie stwarzaj sytuacji, w których Twój koledzy/koleżanki czuliby się celowo pomijani, izolowani.
  8. Nie wolno Ci bić, szturchać, popychać ani w jakikolwiek sposób naruszać nietykalności fizycznej innego dziecka.
  9. Szanuj przestrzeń intymną swoich kolegów i koleżanek. Nigdy nie dotykaj kolegi/koleżanki w sposób, który może być uznany za nieprzyzwoity lub niestosowny.
  10. Nie wolno Ci wyśmiewać, obgadywać, ośmieszać, zawstydząć, upokarzać, lekceważyć i obrażać innych uczniów.
  11. Nie wypowiadaj się w sposób obraźliwy o rodzicach Twoich kolegów i koleżanek.
  12. Nie zwracaj się w sposób wulgarny do innych.
  13. Pamiętaj, że żarty, które nie bawią drugiej osoby, nie są żartami i taką zabawę słowną natychmiast przerywaj.
  14. Bądź tolerancyjny - szanuj odmienny wygląd, przekonania, wierzenia, poglądy innych.
  15. Szanuj prawo innych do prywatności, nie przeglądaj prywatnych rzeczy.
  16. Nie wolno Ci nagrywać ani rozpowszechniać wizerunku kolegi/koleżanki bez jego/jej wyraźnej zgody.
  17. Szanuj rzeczy osobiste i mienie kolegów/koleżanek.
  18. Jeśli chcesz pożyczyć jakąś rzecz od kolegi/koleżanki, zapytaj.
  19. Nie namawiaj innych do krzywdzenia.
  20. Nie przynoś niedozwolonych substancji (alkohol, używki), nie zachęcaj innych do ich stosowania.
  21. Nie przynoś przedmiotów i innych substancji mogących stwarzać zagrożenie dla bezpieczeństwa (np. ostre narzędzia, łańcuchy, środki pirotechniczne, zapalniczki, chemikalia).

## **Załącznik nr 2**

### **Zasady bezpiecznego korzystania z Internetu i mediów elektronicznych**

1. Infrastruktura sieciowa zespołu umożliwia Wam dostęp do Internetu w czasie zajęć lekcyjnych.
2. Nauczyciel czuwa nad Waszym bezpieczeństwem podczas korzystania z Internetu w trakcie zajęć. Przekazuje Wam informację o zasadach bezpiecznego korzystania z sieci.
3. W zespole sieć jest stale monitorowana poprzez działania zabezpieczające przed dostępem do niepożądanych treści, w szczególności poprzez zainstalowanie i aktualizowanie oprogramowania zabezpieczającego.

### **Pamiętaj!**

1. Chroń siebie i swoje dane online – nie podawaj innym loginów i haseł, korzystaj z oprogramowania antywirusowego, unikaj klikania w nieznane linki i załączniki w wiadomościach e-mail, zadbaj o ustawienia bezpieczeństwa na portalach społecznościowych, na których jesteś, stosuj trudne do odgadnięcia hasła.
2. Nie zapominaj, że w Internecie nie ma nic za darmo. Za to, co pobieramy płacimy w różny sposób: czasem pieniędzmi, a czasem własnymi danymi, zgodą na oglądanie reklam lub też nieświadomym ściągnięciem szkodliwego oprogramowania, które może przejąć kontrolę nad naszym urządzeniem.
3. Pamiętaj, że Internet nie zapomina. Z rozważą zamieszczaj zdjęcia (własne i innych) na portalach społecznościowych, bądź też rozważna/y, gdy w inny sposób udostępniasz je znajomym. Zanim wyślesz komuś zdjęcie, na którym nie jesteś całkowicie ubrany/a lub które w inny sposób może cię kompromitować, zastanów się, czy jesteś na 100% pewny/a, że nie utracisz nad nim kontroli. Gdy udostępniasz cudze zdjęcia – pytaj o zgodę!
4. Poznając nowych znajomych online, bądź nieufny/a. Pamiętaj, że osoba po drugiej stronie nie musi być tym, za kogo się podaje. Nawet jeśli widzisz ją na wideoczacie – nie wiesz, czy wszystko, co ci mówi jest prawdą.

5. Nigdy nie wyśmiewaj, nie poniżaj, nie zastraszaj nikogo online! A jeśli dzieje się tak w gronie Twoich znajomych – masz obowiązek powiedzieć o tym dorosłemu, któremu ufasz!
6. Jeśli w sieci spotka Cię jakaś przykrość lub ktoś będzie na Tobie wymuszał zachowania, na które nie masz ochoty, domagał się pieniędzy itp. musisz poprosić o pomoc kogoś dorosłego. Możesz też zadzwonić na anonimowy **Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży** pod numer: 116 111. Tam na pewno znajdziesz pomoc.
7. Jeśli trafisz w Internecie na treści, które uznasz za podejrzone – informuj o tym natychmiast zaufanego dorosłego. Unikaj stron z treściami budzącymi u Ciebie silne emocje. Pamiętaj, że zawsze może poinformować administratora strony, że takie treści znajdują się na tej stronie. Możesz to zrobić wykorzystując dane kontaktowe, a w wielu serwisach znajduje się przycisk zgłoszenia nadużycia, nieadekwatnych treści, treści przemocowych.
8. Nie ściągaaj prac domowych z Internetu. Podobnie – nie ściągaaj filmów, muzyki itp. To jest plagiat.
9. Wykorzystując w swoich pracach domowych, referatach, prezentacjach itp. materiały znalezione w Internecie, zawsze podaj imię i nazwisko cytowanego autora oraz link do miejsca, z którego te materiały pobrałeś.
10. Staraj się mieć dużo innych aktywności, poza obecnością online. Uprawiaj sport, czytaj książki, spotykaj się w wolnym czasie z przyjaciółmi, opiekuj się zwierzętami. Unikniesz w ten sposób zagrożenia uzależnieniem od sieci.

**PONIŻEJ ZNAJDZIESZ WYKAZ NUMERÓW TELEFONÓW, POD KTÓRYMI RÓWNIEŻ ZNAJDZIESZ WSPARCIE:**

- **116 111 – dostępny 24h/7 dni – Telefon Zaufania dla dzieci i młodzieży**
- **800 120 002 – dostępny 24h/7 dni – Ogólnopolskie Pogotowie Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”**
- **800 080 222 - dostępny 24h/7 dni - Infolinia dla dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli**
- **22 594 91 00 - Antydepresyjny Telefon - Forum Przeciw Depresji**

- **22 425 98 48 - Telefoniczna Pierwsza Pomoc Psychologiczna**
- **22 668 70 00 – dostępny 24h/7 dni w godz. 12:00 – 18:00 - poradnia telefoniczna dla wszystkich osób pokrzywdzonych przestępstwem**
- **112 - umożliwia w sytuacji zagrożenia życia, zdrowia, mienia, środowiska, bezpieczeństwa i porządku publicznego przekazanie zgłoszenia alarmowego**
- **[niebieskalinia@niebieskalinia.info](mailto:niebieskalinia@niebieskalinia.info)**

**STANDARDY OCHRONY MAŁOLETNICH**  
**W PRZEDSZKOLU SAMORZĄDU GMINY W CZARNOCINIE**  
**W ZESPOLE SZKOLNO-PRZEDSZKOLNYM W CZARNOCINIE**

**Wersja skrócona dla dzieci przedszkolnych**

1. Jesteś ważny. Masz prawo do szacunku, bezpieczeństwa i rozwoju.
2. Pamiętaj, masz prawo do opieki, zdrowia i higieny osobistej.
3. Pamiętaj masz prawo do prywatności.
4. Pamiętaj masz prawo być traktowany w sposób równy, sprawiedliwy, z poszanowaniem Twoich potrzeb.
5. Pamiętaj, że nikt nie ma prawa Cię celowo zawstydzać, szarpać, popychać, okradać, poniżać, ubliżać Ci, wyśmiewać, pluć, szczypać, kopać, bić, ignorować, obgadywać.
6. Pamiętaj, po trudnych doświadczeniach mogą towarzyszyć Ci różne emocje (np. lęk, złość, obojętność, wstyd).
7. Pamiętaj, masz prawo do pomocy.
8. Pamiętaj, że jeśli jest coś co Cię niepokoi, możesz o tym powiedzieć zaufanej osobie.