

JAK DBAĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE?

KUJAWY
POMORZE

odpoczynek,
odpowiednia ilość
i jakość snu

aktywność fizyczna

zdrowa,
zbilansowana dieta

dbanie o relacje
z innymi ludźmi

unikanie substancji
psychoaktywnych



Urząd Marszałkowski Województwa Kujawsko-Pomorskiego,
Departament Spraw Społecznych i Zdrowia
zaprasza uczniów klas 6-8 do udziału w konkursie plastycznym pn.:
„Zdrowie psychiczne – wyraż je artystycznie”.
Więcej szczegółów na stronie www.kujawsko-pomorskie.pl w zakładce
"Zdrowie".

GDZIE SZUKAĆ WSPARCIA?

Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw
Dziecka

800 12 12 12 - dostępny 24/7
dyżur prawnika w środy od 9:00 do 14:00



Telefon Zaufania Młodych

22 484 88 04
od poniedziałku do soboty, od 11:00



Telefon zaufania „Uzależnienia
behawioralne”

801 889 880 - codziennie od 17:00 do 22:00



„Tumbo pomaga” pomoc dzieciom
i młodzieży w żałobie

800 111 123 - od poniedziałku do piątku,
od 12:00 do 18:00



Jeśli wolisz komunikator, skorzystaj
z czatu:

