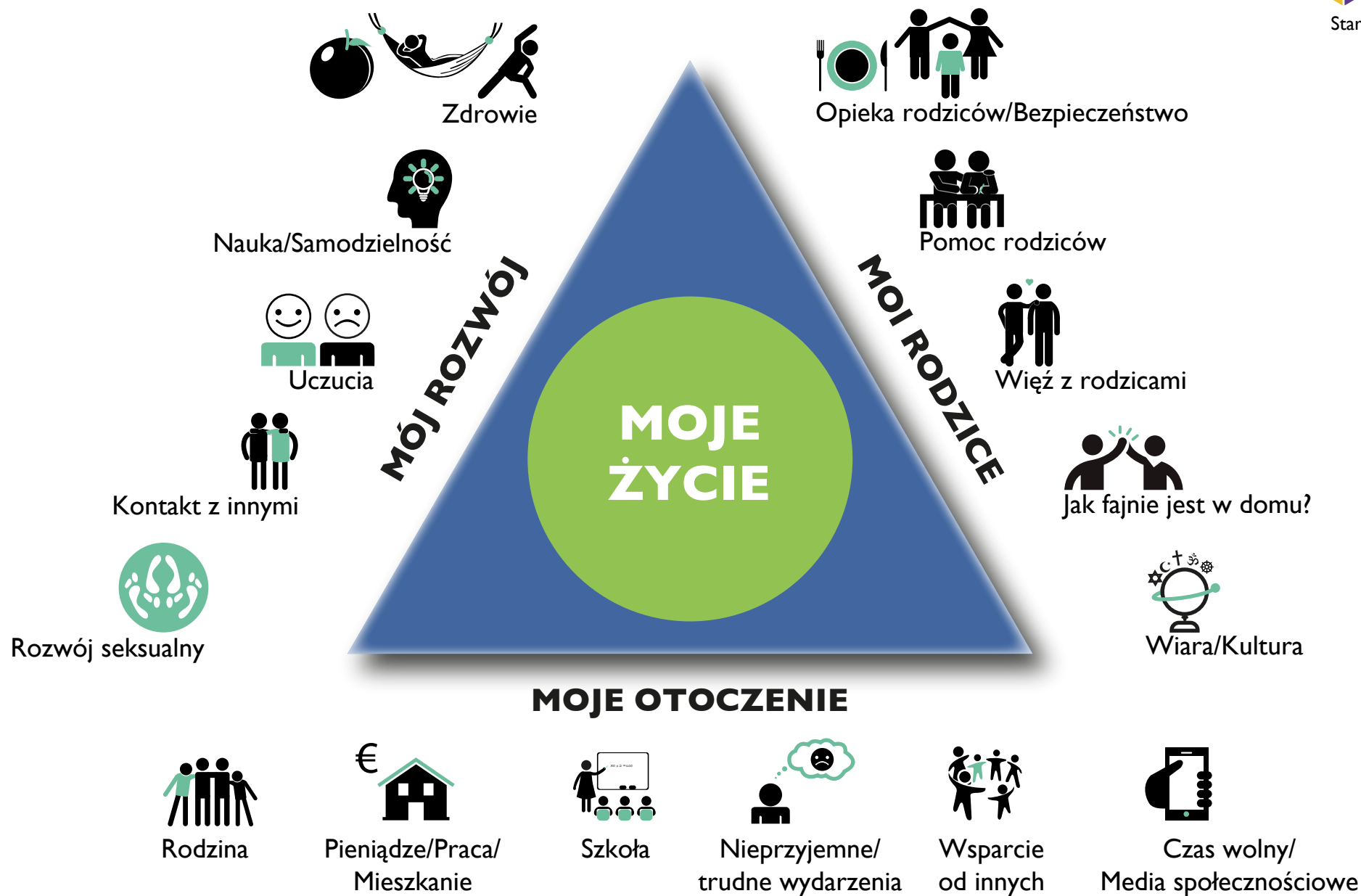
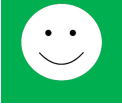
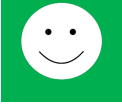
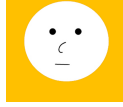
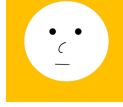
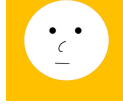




Co słysząc u mnie i mojej rodziny?

			Mam to opanowane	Czasem sprawia mi to trudność	Wypadam raczej słabo	Potrzebuję pomocy!	Już sam/a nie wiem
MÓJ ROZWÓJ	1. Zdrowie 	Żyję zdrowo: - Każdego dnia jem warzywa i owoce - Dobrze śpię i czuję, że jestem w formie - Mam wystarczającą ilość ruchu i poświęcam czas na sport - Przed ukończeniem 18 roku życia nie piję alkoholu - Nie palę papierosów ani nie zażywam narkotyków					
	2. Nauka/Samodzielność 	Dobrze się uczę: - Uwagam na zajęciach i jestem ciekawy/a - W szkole dostaję dobre oceny - Odrabiam prace domowe - W klasie i w pracy czuję się dobrze - Jestem samodzielną(-y)					
	3. Uczucia 	Czuję się dobrze: - Jestem zadowolona(-y) ze swojego ciała i z tego, kim jestem - Mam przyjemne i wesołe myśli - Potrafię powiedzieć, co myślę i jak się czuję - Rozumiem, jak inna osoba się czuje					
	4. Kontakt z innymi/ Rozwój seksualny 	Dobrze radzę sobie z nawiązywaniem kontaktów (również online): - Liczę się z innymi - Potrafię stanąć w swojej obronie - Rozwiązuję konflikty poprzez rozmowę - Rozwijam przyjaźnie, sympatie i preferencje seksualną					
MOJE WYCHOWANIE	5. Opieka rodziców/ Bezpieczeństwo 	Moi rodzice dobrze się mną zajmują: - Nawet jeśli jestem chora(-y) lub sam(-a) w domu - Mamy wystarczająco dużo jedzenia i ubrań - W naszym domu jest czysto i ciepło - W domu czuję się bezpiecznie					
	6. Pomoc rodziców 	Moi rodzice pomagają mi: - Moi rodzice słuchają mnie i rozmawiają ze mną - Mówią mi, co robię dobrze - Mówią, co wolno, a czego nie - Wiem, kogo poprosić o pomoc w razie problemów					
	7. Więź z rodzicami 	Odczuwam głęboką więź z moimi rodzicami: - Kochają mnie - Są do mojej dyspozycji, gdy ich potrzebuję - Rozumieją mnie - Mogę odkrywać, kim jestem					
	8. Jak fajnie jest w domu? 	W domu wszystko w porządku: - Z chęcią przebywam w domu - Jesteśmy zdrowi i dobrze się czujemy - Jesteśmy dla siebie uprzejmi - Moi rodzice pomagają sobie nawzajem					
MOJE OTOCZENIE	9. Sytuacja rodzinna 	Wychowuję się w dobrym otoczeniu: - Jesteśmy zdrowi i dobrze się czujemy - Jesteśmy zadowoleni z naszego mieszkania - Jest praca i wystarczające środki finansowe - Nie cierpię z powodu trudnych/nieprzyjemnych wydarzeń z przeszłości - Nie martwimy się o przyszłość					
	10. Wsparcie od innych 	Moja rodzina otrzymuje wystarczające wsparcie, gdy jest ono potrzebne: - od dalszej rodziny, przyjaciół i sąsiadów - ze szkoły, z pracy, klubu sportowego i miejsc spędzania wolnego czasu - od specjalistów z innych organizacji					
CZEGO POTRZEBUJE NASZA RODZINA?			Potwierdzenie 	Porada 	Dodatkowe wsparcie 	Wsparcie potrzebne od sąsiadów 	Potrzebne szerokie wsparcie 

