

## DO KOGO MOGĘ SIĘ ZWRÓCIĆ O POMOC?

I. OSOBY DOROSŁE, KTÓRYM UFAM? (wpisz imiona i nazwiska)

II. INSTYTUCJE PAŃSTWOWE (wpisz adresy i telefony)

Ośrodki pomocy społecznej:

Policja:

Sąd rodzinny:

Pogotowie opiekuńcze:

Rzecznik Praw Obywatelskich:

Rzecznik Praw Dziecka:

Inne:

III. ORGANIZACJE SPOŁECZNE

- Komitet Ochrony Praw Dziecka  
[www.kopd.pl](http://www.kopd.pl)
- Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę  
<http://fdds.pl>
- Katolickie Stowarzyszenie Młodzieży  
[www.ksm.org.pl](http://www.ksm.org.pl)

IV. TELEFONY ZAUFANIA

Uwaga! Uzupełnij tę listę o organizacje działające w twojej okolicy, mieście lub wsi. Pamiętaj, że możesz się do nich zgłosić się sam/sama, mogą też zwrócić się w twoim imieniu osoby dorosłe, np. mama, tata, dziadek, nauczycielka, ksiądz, sąsiadka.