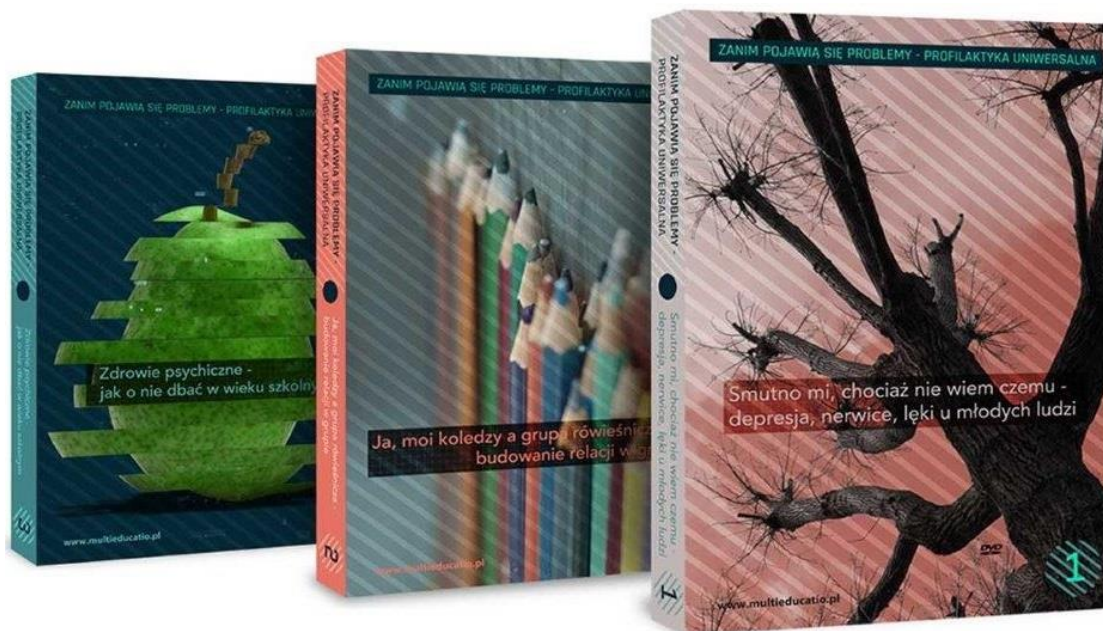


## ZANIM POJAWIĄ SIĘ PROBLEMY – profilaktyka uniwersalna

*„Zanim pojawią się problemy - profilaktyka uniwersalna” to pakiet 3 filmów profilaktycznych. Wiek szkolny to okres, w którym młodzi ludzie uczą się siebie, swoich emocji, budowania relacji z innymi, bycia w grupie, radzenia sobie ze stresem, z trudnymi sytuacjami. Bardzo ważne staje się dbanie o zdrowie psychiczne w tym okresie. Czym ono jest? Jak sobie radzić w trudnych sytuacjach? Dlaczego niektórzy chorują na depresję? Jakie są jej objawy? Filmy przedstawiają tematykę depresji, zagadnień związanych ze zdrowiem psychicznym, również w kontekście substancji psychoaktywnych.*



1. **Smutno mi, chociaż nie wiem czemu [Film]** : depresja, nerwice, lęki u młodych ludzi / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2019.

**Nr inw. DVD9 : 383**

Lęk i smutek są to uczucia, z którymi młodzi ludzie mają do czynienia na co dzień. Niestety różne czynniki oraz okoliczności mogą sprawić, że przekształcają się w stany lękowe, nerwice, a nawet w depresję. Film stanowi próbę dostarczenia wiedzy na temat depresji, zagrożeń z nią związanych (również w kontekście substancji psychoaktywnych) oraz działań profilaktycznych, które mogą zapobiegać zachorowaniu. Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego.

Czas trwania filmu: ok. 15 min. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min.). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.

2. **Ja, moi koledzy a grupa rówieśnicza** [Film] : budowanie relacji w grupie / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2019.

**Nr inw. DVD9 : 384**

Film stara się przybliżyć zagadnienia dotyczące budowania relacji, funkcjonowania w grupie, zasad komunikowania się. Porusza też kwestię presji rówieśniczej, również w odniesieniu do substancji psychoaktywnych. Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego.

Czas trwania filmu: ok. 15 min. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min.). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.

3. **Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać w wieku szkolnym** [Film] / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz. - Piaseczno : Multieducatio.pl, 2019.

**Nr inw. DVD9 : 385**

Film stanowi próbę wyjaśnienia zagadnienia zdrowia psychicznego oraz kwestii z nim związanych – dbanie o nie oraz czynników wpływających na zaburzenia zdrowia psychicznego. Film został zrealizowany w konwencji filmu popularnonaukowego.

Czas trwania filmu: ok. 15 min. ; komentarz : ekspert (ok. 6 min.). Do filmu dołączony jest scenariusz lekcji.