

REMBERTOWSKI

DODATEK PROFILAKTYCZNY

czerwiec 2005

finansowany ze środków pochodzących z rocznych opłat za korzystanie z zezwoleń na sprzedaż napojów alkoholowych

BLIŻEJ SIEBIE DALEJ OD NARKOTYKÓW

Rozmawiam ze swoim dzieckiem

Nadszedł upragniony czas wakacji. Przed nami perspektywa urlopu... Jest to jedyny i niepowtarzalny okres w roku, kiedy dłużej niż kilka dni możemy w całości poświęcić naszym dzieciom. Niejednokrotnie planujemy, że urlop spędzimy nie tylko na zwiedzaniu, błogim lenistwie czy remontach domowych, ale przede wszystkim „będziemy” z własnym dzieckiem.

Każdego dnia gdzieś się spieszymy, musimy coś załatwić, jesteśmy zmęczeni, podenerwowani, brak nam cierpliwości. Wymieniamy tylko informacje, polecenia, prośby i opinie - zazwyczaj wówczas, gdy pojawia się problem. Nie powinniśmy jednak zapominać, jak duże znaczenie ma rozmowa z dzieckiem. Wakacje są znakomitą okazją do tego, by być ze swoją rodziną. Jeśli nie znajdziemy na to czasu, wiele problemów pozostanie dla nas tajemnicą. Wówczas nasze dziecko będzie szukało kogoś innego, z kim będzie mogło porozmawiać... Czy nie lepiej, by był to tata lub mama?

Jak rozmawiać ze swoim dzieckiem?

1. Słuchać

Słuchać dziecka, to znaczy: okazywać zainteresowanie i uwagę, próbować zrozumieć, co dziecko mówi, nie wtrącać się bez przerwy.

2. Postaw się w jego sytuacji

Przyznaj, że Ty także nie jesteś doskonały i robisz błędy - to może przekonać dziecko, że rozmowa o problemach pozwoli je rozwiązać. Daj swemu dziecku odczuć, że chciałbyś dzielić jego problemy, jesteś na to gotowy. Staraj się patrzeć na świat oczami swojego dziecka.

3. Bądź, kiedy ciebie potrzebuje

Nie mów „później porozmawiamy” - to zniechęca. Zastanów się, czy jest coś ważniejszego od Twojego dziecka i jego problemów? Jeżeli rodzice nie znajdują czasu na rozmowę, to kto ma z nim rozmawiać?

4. Mów prawdę

Staraj się określać i mówić o swoich uczuciach. Nieustannie pamiętaj o tym, że prawdziwa rozmowa opiera się na zaufaniu i szacunku.

Drodzy rodzice!

Pamiętajmy o tym, że zrobienie zakupów poczeka, sprzątanie i prace domowe poczeka, ale dziecko kolejny raz może nie przyjść do nas z problemem.

Podczas urlopu zastanówmy się, co jest dla nas najważniejsze!

(BH)

Na podstawie: *Koczurowska Jolanta: „Co czynić aby dzieci nie sięgały po narkotyki”, Warszawa 1998*

Nie uzależniam się

Ja się nie uzależniam - to byłoby coś. W naszym dzisiejszym „nikotynizowanym” świecie jest to, niestety, prawie niemożliwe. Bo pali się wszędzie - w toaletach szkolnych, na przystankach autobusowych, w biurach i w każdym innym miejscu. Tam, gdzie z zasady wolno palić i tam, gdzie teoretycznie nie. Więc, niestety, cały czas i w każdym miejscu jesteśmy narażeni na bierne palenie. A przedstawia się to mniej więcej tak: na każde cztery papierosy palacza, z którym przebywamy, my „wypalamy” jednego. W wielu domach pali się przy małych dzieciach, które, jak donoszą statystyki (co piąte dziecko w wieku szkoły podstawowej choć raz paliło papierosa) coraz wcześniej sięgają po „fajki”.

Oczywiście istnieją środowiska, w których palenie nie przystoi, ale stanowią one margines młodzi, która uważa, że palenie jest „cool”, „zajefajne”, „zabawkowe” czy stanowi jakieś inne zjawisko, dzięki któremu (w swoim mniemaniu) stajemy się ... „lepsi”. A słowa: „Nie dzięki, nie palę” wywołują wśród rówieśników salwy śmiechu.

Dlaczego tak się dzieje? Wydaje mi się, że zrzucanie winy na ciche przyzwolenie społeczeństwa jest bez sensu. A wszelkie kampanie z hasłami „Palenie śmierdzi”, „Nie bądź głupi, nie pal” niestety nie przynoszą oczekiwanych efektów, co nie oznacza, że uważam je za bezcelowe. Może jednak warto by było zamiast „wymownych kazań”, na które młodzież jest całkowicie głucha, nawiązać do wolności, ponieważ wolność w życiu człowieka jest jedną z nadrzędnych wartości. A chyba nikogo nie trzeba specjalnie przekonywać, że palenie najbardziej ingeruje właśnie w naszą swobodę i poczucie wolności. Warto też aby wszyscy, dla których palenie to „fajna zabawa” pamiętali, że „fajne” jest to, o czym sami możemy decydować. Obrazuje to prosty przykład” przeczytaliśmy książkę - odkładamy ją na półkę. Zaś nikotyna powoduje, że „odłożenie na półkę” papierosów jest niekiedy niemożliwe.

Ja chcę czuć się człowiekiem wolnym. I „nie dotykam” rzeczy, które mogłyby w moją wolność ingerować.

Ada Gąska

Gimnazjum nr 126, kl. III a

Czy wolność?

Pięć minut.
Już za chwilę
Autobusem w świat podążę,
Usiądę i poczekam,
Jeszcze uśmiech złapać zdążę.

Cztery
W dole ulicy wokół „marzeń” swych krąży
Ludzi gromada co myśl jedną drąży.
Kolejny papieros zaciska Im serce,
Niewidzialne kajdany krępują Ich ręce,
Błagają, proszą, krzyczą w swej męce -
Usta chcą więcej, płuca chcą więcej...

Trzy
Nagle
Słyszę
Jak kawałek metalu,
Otwiera słodki czar,
Cudownego nektaru.
Okno w zmęczenie pełne,
Radośnie na napój spogląda,
Gdy widzi już dno - stwierdza,
Ze nie tak szczęście wygląda.

Dwie
Przystanek nie miał szyby już jednej,
Lecz los nie oszczędził po bitwie - kolejnej,
Roniąc huk,
Co ogłuszył moją głowę biedną,
Bo dwóch było braci,
A piwo tylko jedno.

Jeden
Widać niepokój
Czuć poruszenie -
Skończył się napój,
W proch przeszło palenie,
Wściekłość już w locie,
Krzyk jak z horroru
Zanoszą Ci - co dokonali
Kiedys złego wyboru.

A ja nadal czekam,
Bo jestem wolna.
Oni nie potrafią.

Olga Starak
Gimnazjum nr 126, kl. III a

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

1. **Punkt Informacyjny - Konsultacyjny** Dz. Rembertów, ul. Plutonowych 10, tel. 611 91 56
2. **Antynarkotykowy Telefon Zaufania** 0 800 199 990. Czynnny codziennie od 16.00 do 21.00
3. **Narkomania** - Pomoc Rodzinie Pogotowie Makowe 0 800 120 148 Czynnny od poniedziałku do piątku 10.00-20.00, w soboty 10.00-15.00
4. **Antynarkotykowa Poradnia Internetowa:** www.narkomania.org.pl

WIOSENNA KAMPANIA ANTYUZALEŻNIENIOWA W DZIELNICY REMBERTÓW M.ST. WARSZAWY

Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu m.st. Warszawy Dzielnicy Rembertów we współpracy z Samodzielnym Publicznym Zakładem Lecznictwa Otwartego Warszawa – Rembertów oraz Działem ds. Uzależnień Ośrodka Pomocy Społecznej Dzielnicy Rembertów zorganizował Kampanię Antyuzależnieniową. Partnerami w realizacji byli: przedszkola, szkoły, domy kultury, Komisariat Policji, Straż Miejska, Świetlice Środowiskowe TPD i Świetlica Socjoterapeutyczna, Ośrodek Szkolno - Wychowawczy oraz organizacje pozarządowe. Koordynatorami działań na terenie placówek oświatowych byli pedagodzy szkolni oraz pielęgniarki szkolne.

W ramach kampanii ogłoszono następujące konkursy:

- Konkurs plastyczny pod hasłem „Czas wolny w rodzinie” - przedszkola i klasy 0 - III
- Konkurs literacki, dziennikarski, muzyczny, teatralny, na ulotkę pod hasłem „Nie uzależniam się” - klasy IV - VI, gimnazjum oraz liceum.

Harmonogram realizacji kampanii:

- III - IV 2005 r. na terenie placówek oświatowych prowadzono warsztaty i pogadanki dla uczniów oraz konkursy szkolne;
- 30.IV.2005 r. rozstrzygnięcie konkursów – etap szkolny;
- 15.V.2005 r. rozstrzygnięcie konkursów – etap dzielnicowy;
- 21.V.2005 r. Wielki finał kampanii w trakcie Festynu Rodzinnego.

Zainteresowanie udziałem w Kampanii było ogromne. Do finału dzielnicowego zakwalifikowano 91 prac plastycznych oraz 42 prace literackie i dziennikarskie. Poniżej przedstawiamy listę laureatów.

„CZAS WOLNY W MOJEJ RODZINIE” KONKURS PLASTYCZNY

Przedszkola:

- I miejsce: Weronika Matysiak i Monika Matysiak – Przedszkole nr 243
 - II miejsce: Zofia Bernatowicz - Przedszkole nr 160
 - III miejsce: Ala Kutyla - Przedszkole nr 158
- Wyróżnienie: Małgorzata Puławska - Przedszkole nr 243

Klasy 0 - III

- I miejsce: Adrianna Kalińska, Łucja Kowalczyk, Eliza Krzeczowska, Malwina Zochowska – Zespół Szkół nr 76

II miejsce: Magdalena Hempel - Zespół Szkół nr 76

III miejsce: Karolina Nowakowska - Szkoła Podstawowa nr 217

Wyróżnienie: Paulina Bańkowska - Zespół Szkół nr 74

„NIE UZALEŻNIAM SIĘ” KONKURS PLASTYCZNY

Szkoły Podstawowe

I miejsce: Ola Gruszczyk, Ewa Błaszczak, Marta Boguszewska - Zespół Szkół nr 76

II miejsce: Marta Smolińska - Świetlica Socjoterapeutyczna

III miejsce: Anna Nieciecka - Szkoła Podstawowa nr 217, Patrycja Miszczak - Zespół Szkół nr 76

Wyróżnienie: Karolina Górna, Iwona Kaim, Paulina Chrościcka - Zespół Szkół nr 76

Gimnazja

I miejsce: Amira Gaaffar - Zespół Szkół nr 76

II miejsce: Alicja Szulc - Zespół Szkół nr 76

III miejsce: Piotr Tchórzewski, Mariusz Prończuk, Tomasz Skoneczny - Zespół Szkół nr 76, Magdalena Oleksiuk, Małgorzata Nejman, Paulina Filipek - Gimnazjum nr 126

Wyróżnienie: Łukasz Chrobot - Zespół Szkół nr 76

Liceum

I miejsce: Izabella Jastrząb, Karolina Piętka

II miejsce: Ernest Ziemiałowicz

III miejsce: Magdalena Woźniak

Wyróżnienie: Marta Szczęsna, Paulina Łaszcz

KONKURS LITERACKI

Szkoły Podstawowe

I miejsce: TPD

II miejsce: Ola Łopata - Szkoła Podstawowa nr 217

III miejsce: Justyna Skórka - Szkoła Podstawowa nr 217

Wyróżnienie: Kasper Zalewski - Szkoła Podstawowa nr 217, Iwona Kaim - Zespół Szkół nr 76

Gimnazja

I miejsce: Olga Starak - Gimnazjum nr 126

II miejsce: Klaudia Wróblewska, Ewelina Czervińska - Gimnazjum nr 126

III miejsce: Łukasz Fatyga, Paweł Łysoń - Zespół Szkół nr 76

Wyróżnienie: Marietta Folwarczna - Gimnazjum 126, Rafał Mikos - Zespół Szkół nr 76

Liceum

I miejsce: Grzegorz Roman

II miejsce: Anna Dobosiewicz

III miejsce: Małgorzata Kamińska

Wyróżnienie: Kasia Stangret

KONKURS DZIENNIKARSKI

Szkoły Podstawowe

I miejsce: Karolina Jasińska, Aleksandra Grabka, Klaudia Szewczyk - Zespół Szkół nr 76

II miejsce: Daria Olejnik, Krzysztof Pawłowski - Świetlica Socjoterapeutyczna

III miejsce: Daniel Miller - Szkoła Podstawowa nr 217

Gimnazja

I miejsce: Ada Gąska - Gimnazjum nr 126

II miejsce: Piotr Skrzat - Gimnazjum nr 126

III miejsce: Damian Lasek - Gimnazjum nr 126

Wyróżnienie: Urszula Jędrzejewska - Gimnazjum nr 126

Liceum

I miejsce: Paula Żebrowska

II miejsce: Jagoda Gawliczek

III miejsce: Agata Kowalczyk

Wyróżnienie: Karolina Pasterkowska

Wydarzenia

- Nasza dzielnica przystąpiła do Ogólnopolskiej Kampanii „Bliżej siebie – dalej od narkotyków”.
- 5 czerwca w Rembertowie odbył się Wyścig Rowerowy, podczas którego można było otrzymać poradnik dla rodziców „Bliżej siebie – dalej od narkotyków”. Nagrody zakupiono z tzw. korka, czyli pieniędzy przeznaczonych na działania profilaktyczne.
- 30 czerwca kończy się kampania „Zachowaj trzeźwy umysł”. Aktywny udział wzięli w niej uczniowie rembertowskich szkół, Świetlice Środowiskowych TPD oraz Świetlicy Socjoterapeutycznej OPS.
- 50 - cioro dzieci wypocząć będzie w czasie wakacji na obozie żeglarskim z programem socjoterapeutycznym. Obóz odbędzie się w terminie 22.07 – 04.08 w Siemianach nad jez. Jeziorak. Finansowany będzie ze środków przeznaczonych na działania profilaktyczne.

kb

Wszystkim naszym czytelnikom życzymy udanych i bezpiecznych wakacji
Zespół redakcyjny

Jeśli macie Państwo pytania bądź chcielibyście podzielić się refleksjami dotyczącymi poruszanych przez nas tematów prosimy o kontakt listowny lub mailowy na adres: Punkt Informacyjno-Konsultacyjny, ul. Plutonowych 10, uzaleznienia.rem@wp.pl wsz.rembertow@wp.pl Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy

Zespół redakcyjny

* nadesłanych artykułów nie zwracamy

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler, Magdalena Krakowian – Rząca – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 611 99 94)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów (tel. 515 18 12)

Krystyna Korzeniowska – Dzielnicowy Zespół Realizacji Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych