

REMBERTOWSKI DODATEK PROFILAKTYCZNY

maj 2008

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

10 kroków by stać się lepszym rodzicem

Jak można pomóc dziecku dobrze się zachowywać?

Większość rodziców martwi się, czy postępuje właściwie. Oczywiście nie ma rodziców „doskonałych”. Wszyscy rodzice miewają trudności i niepokoją się o to, czy wywierają na swoje dzieci dobry wpływ. Jednym z problemów, które najbardziej martwią rodziców, jest kwestia dyscypliny, czyli pytanie, co zrobić, aby dzieci dobrze się zachowywały. Dla wielu rodziców ten problem może się okazać bardzo trudny. Wydaje się, że każdy ma swoje zdanie na temat tego, jak należy wychowywać dzieci. Czy zbyt mało dyscypliny oznacza, że dzieci wymknęły się nam spod kontroli? Czy zbyt surowa dyscyplina sprawi, że zwrócą się przeciwko nam? Wiemy, że dzieciom są potrzebne granice, aby mogły czuć się bezpiecznie, ale wcale nie jest łatwo owe granice wyznaczyć.

Poniżej znajdują się pozytywne sposoby zachęcania dzieci do tego, aby dobrze się zachowywały. Pozytywne podejście polega na chwaleniu dziecka i zachęcaniu go do pożądanego zachowania oraz upewnianiu się, że poświęcamy dziecku uwagę, kiedy zachowuje się we właściwy sposób.

Pozytywne podejście nie obejmuje bicia dziecka. Niektórzy rodzice obawiają się, że jeśli nie będą dawali dzieciom klapsów, to stracą nad nimi panowanie, jednak w rzeczywistości dzieje się zupełnie inaczej. Im częściej okazujemy dzieciom miłość i szacunek oraz im lepiej dzieci rozumieją, dlaczego chcemy, żeby zachowywały się w określony sposób, tym bardziej chcą spełniać nasze oczekiwania. Przyjęcie tego podejścia pozwala traktować wszelkie kary jako środek ostateczny.

Pozytywne wybory rodziców

Dawaj dzieciom przykład dobrego zachowania. Dzieci uczą się, naśladując zachowania innych. Z pewnością będą naśladować Twoje postępowanie.

Zmieniaj otoczenie, a nie dziecko. Lepiej jest trzymać cenne, niebezpieczne lub kru-

che przedmioty poza zasięgiem dziecka, niż karać dziecko za jego naturalną ciekawość.

Wyrażaj swoje życzenia pozytywnie! Mów dzieciom, czego od nich oczekujesz, a nie tylko, czego sobie nie życzysz.

Stawiaj realistyczne wymagania. Pamiętaj o tym, aby zadawać sobie pytanie, czy Twoje wymagania odpowiadają wiekowi i sytuacji dziecka. Musisz okazać więcej cierpliwości, jeśli Twoje dziecko jest jeszcze bardzo małe, albo kiedy choruje lub jest zmęczone.

Nie polegaj zanedo na nagrodach i karach. W miarę, jak dzieci dorastają, kary i nagrody stają się coraz mniej skuteczne. Wyjaśnij powody Twoich decyzji. Negocjuj ze starszymi dziećmi, stosuj taktykę odwracania uwagi w wypadku małych dzieci.

Wybierz wychowywanie bez bicia i krzyku. Na początku klapsy mogą się wydawać skuteczne, jednak może się okazać, że rodzice muszą uderzać coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dzieci lub nieustanne ich krytykowanie bywa równie szkodliwe i może doprowadzać do długotrwałych trudności emocjonalnych. Takie kary nie pomagają dziecku wykształcić w sobie samokontroli i szacunku dla innych.

Wybierz wychowywanie bez bicia i krzyku. Na początku klapsy mogą się wydawać skuteczne, jednak może się okazać, że rodzice muszą uderzać coraz mocniej, żeby osiągnąć ten sam skutek. Krzyczenie na dzieci lub nieustanne ich krytykowanie bywa równie szkodliwe i może doprowadzać do długotrwałych trudności emocjonalnych. Takie kary nie pomagają dziecku wykształcić w sobie samokontroli i szacunku dla innych.

10 KROKÓW BY STAĆ SIĘ LEPSZYM RODZICEM

1. Miłość jest najważniejszą potrzebą wszystkich dzieci. Jest także istotnym elementem pozytywnej dyscypliny. Im częściej okazujesz dziecku miłość, przytulając je, całując i mówiąc mu „kocham cię”, tym bardziej będzie chciało udowodnić, że na nią zasłu-

guje. Miłość pozwala dziecku zbudować pewność siebie i poczucie własnej wartości.

2. Słuchaj uważnie tego, co mówi Twoje dziecko.

Interesuj się tym, co robi i co czuje. Zapewnij je, że silne uczucia nie są czymś złym, jeśli wyraża się je w odpowiedni sposób. Im częściej będziesz to robić, tym rzadziej będziesz musiał(a) je dyscyplinować.

3. Granice potrzebna są nawet w najbardziej kochającym związku, w którym ludzie potrafią się słuchać.

Bycie rodzicem polega między innymi na wyznaczaniu granic. Pamiętaj, że jest czymś naturalnym i normalnym, że dziecko testuje owe granice. To nie jest niesforność, ale część procesu uczenia się. Dzieci czują się bezpieczniej, jeśli trzymasz się granic, które wyznaczyłeś(-aś) (pod warunkiem, że są realistyczne), nawet jeśli od czasu do czasu na nie narzekają.

4. Śmiech pomaga rozładować sytuację.

Czasami rodzice stają się tacy poważni, że rodzicielstwo przestaje dawać im radość. Dostrzegaj zabawne strony bycia rodzicem i pozwól sobie na śmiech, kiedy tylko jest to możliwe.

5. Postrzeganie świata z perspektywy dziecka i wyobrażanie sobie, co czuje Twoje dziecko, jest kluczem do zrozumienia jego zachowania.

Przypomnij sobie, jak się czułeś(-aś), kiedy byłeś(-aś) dzieckiem, i jak niezrozumiały wydawał Ci się świat dorosłych, kiedy miałeś(-aś) poczucie, że potraktowano Cię niesprawiedliwie.

6. Chwal i zachęcaj swoje dziecko.

Oczekuj, że dziecko będzie się dobrze zachowywało i zachęcaj je do podejmowania wysiłków. Chwal je za dobre zachowania i staraj się ignorować te niewłaściwe. Im częściej będziesz zrządzać, tym rzadziej Twoje dziecko będzie Cię słuchać.

7. Szanuj swoje dziecko, tak jak byś szanowała (szanowałbyś) dorosłego.

Pozwól mu uczestniczyć w podejmowaniu decyzji, szczególnie tych, które go dotyczą. Uważnie wysłuchaj jego zdania. Jeśli masz zamiar powiedzieć mu coś przykrego, zastanów się, jakby to zabrzmiało, gdybyś powiedział(-a) to komuś dorosłemu. Przepraszaj, jeśli postąpiłeś(-aś) niewłaściwie.

8. Ustal porządek dnia.

Małe dzieci będą się czuły bezpieczniej i łatwiej będzie Wam uniknąć konfliktów, jeśli ustalisz jasny porządek dnia. Będą się czuły lepiej, jeśli wprowadzisz stałe pory posiłków, snu i głośnych zabaw.

9. W każdej rodzinie potrzebne są pewne zasady, jednak staraj się zachować elastyczność w wypadku bardzo małych dzieci.

Kiedy już ustalisz zasady obowiązujące w Twojej rodzinie, bądź konsekwentny(-a). Dzieci mogą się poczuć bardzo niepewnie, jeśli jednego dnia wprowadzisz jakąś zasadę, a następnego dnia ją odwołasz. Czasami trzeba ustalić odmienne zasady obowiązujące poza domem, które należy wyjaśnić dziecku.

10. Nie zapominaj o własnych potrzebach.

Jeśli to wszystko zaczyna za bardzo przypominać ciężką pracę i czujesz, że brakuje Ci cierpliwości, przeznacz trochę czasu tylko dla siebie. Zrób coś, co sprawia ci przyjemność. Jeśli kiedykolwiek poczujesz, że tracisz panowanie nad sobą, albo że w każdej chwili możesz krzyknąć na dziecko, poniżyc je lub uderzyć, odejdź na chwilę, uspokój się i policz do dziesięciu.

Tekst pochodzi z broszury „10 kroków by stać się lepszym rodzicem” wydanej przez Fundację Dzieci Niczyje.

Przedruk za wiedzą i zgodą Fundacji Dzieci Niczyje. Ulotka pod adresem: www.dobryrodzic.pl



Program „Dobry Rodzic – Dobry Start”

W kwietniu 2008 r. Fundacja Dzieci Niczyje rozpoczęła realizację programu „Dobry Rodzic – Dobry Start”. Program realizowany jest pod honorowym patronatem Ministra Pracy i Polityki Społecznej oraz Ministra Zdrowia. Adresatami programu są rodzice oczekujący na dziecko, rodzice małych dzieci w wieku od 0 do 3 lat oraz profesjonaliści pracujący z małymi dziećmi i ich rodzicami. Celem programu jest wpieranie rodziców oraz zapobieganie sytuacjom krzywdzenia małych dzieci poprzez przekazywanie wiedzy rodzicom oraz udzielanie im wsparcia, gdy tego potrzebują.

W ramach programu przygotowana została bogata oferta skierowana zarówno do profesjonalistów jak i do rodziców małych dzieci.

Z myślą o potrzebach rodziców małych dzieci swoją działalność rozpoczęło **Centrum Dziecka i Rodziny**. Centrum mieści się w Warszawie na ul. Walecznych 59 i funkcjonuje jako specjalistyczna placówka oferująca wsparcie dla rodziców dzieci w wieku od 0 do 3 lat. W Centrum Dziecka i Rodziny, rodzice małych dzieci mogą korzystać z:

- konsultacji indywidualnych z psychologiem, położną, psychiatrą;
- spotkań edukacyjnych (cyklicznie, 1-2 razy w miesiącu) - tematyka spotkań obejmuje częste i zarazem naturalne trudności, które wiążą się z rodzicielstwem,
- warsztatów umiejętności rodzicielskich.

W ramach Centrum uruchomiona została dla rodziców również linia telefoniczna, z której korzystać można w każdy poniedziałek w godzinach 10.00-13.00 (nr tel. 0-22/616-16-69) w celu skorzystania z konsultacji z psychologiem, a także z położną.

Program obejmuje również działania edukacyjne (szkolenia, broszury, strona internetowa) dla profesjonalistów (pracowników służby zdrowia, szpitali położniczych, poradni zdrowia, pracowników pomocy społecznej, a także pracowników żłobków, szkół rodzenia, organizacji pozarządowych).

Szczegółowe informacje na stronie: www.dobryrodzic.pl

Młodzieżowy Ośrodek Wychowawczy nr 2 ul. Strażacka 57

17 – 19 kwietnia 2008 r. to trzydniowe, wielkie święto teatru w naszej placówce. Już po raz osiemnasty byliśmy gospodarzami Ogólnopolskich Spotkań Małych Form Teatralnych. W tym roku po raz pierwszy impreza odbywała się w ramach Warszawskich Inicjatyw Edukacyjnych, oprócz Biura Edukacji m. st. Warszawy



w organizacji Spotkań wsparli nas – Mazowiecki Kurator Oświaty, Ośrodek Pomocy Społecznej Warszawa – Rembertów oraz Towarzystwo „Nasz Dom”. Wszystkim sponsorom serdecznie dziękujemy.

Miło było nam gościć zaprzyjaźnione

ośrodki resocjalizacyjne z całej Polski, które przygotowały własne interpretacje tekstu Jana Brzechwy „Ryby, żaby i raki”, oraz przedstawienia dowolne, dzięki którym wszyscy byliśmy bogatsi o refleksje, emocje, śmiech i łzy wzruszenia...Większość zespołów zaprezentowała świetną scenografię i kostiumy oraz oprawę mu-

zyczną. Występujące zespoły reklamowały swoje występy bardzo starannie przygotowanymi plakatami i afiszami.

Jak co roku efekty teatralnych zmagani oceniano (i oczywiście doceniało) Szanowne Jury w składzie: Maria Walczuk,



Jacek Grzyśka (Biuro Edukacji), Barbara Zembrzaska (Polskie Radio), Danuta Świerczyńska (Uniwersytet Warszawski), Wiesław Rudzki (reżyser i aktor). Nagrody uczestnikom wręczał Pan Czesław Ochenduska – Burmistrz Dzielnicy Rembertów.

Nasze Spotkania to też doświadczenie dla przyszłych nauczycieli – zmagania młodzieży obserwowali studenci z Akademii Pedagogiki Specjalnej, Pedagogium i Uniwersytetu Warszawskiego, odwiedził nas też Przedstawiciel zaprzyjaźnionego z placówką Towarzystwa „Nasz Dom” – Tomasz Polkowski.

W Spotkaniach wzięło udział 11 zespołów – 120 dziewcząt i chłopców oraz

28 nauczycieli i wychowawców. Uczestnicy Spotkań obejrżeli spektakl w Teatrze Dramatycznym „Fizia Pończoszanka”, spotkali się z aktorami, obejrżeli zabytki Traktu Królewskiego i Starego Miasta. Młodzież i jej opiekunowie przygotowali zbiorowe wykonanie piosenki „Zbudujemy wieżę” w ramach warsztatu prowadzonego przez aktorkę teatru Rampa Małgorzatę Duda – Kozere oraz integrowali się podczas warsztatów tańców integracyjnych prowadzonych przez trenerów Stowarzyszenia KLANZA Annę Sadowską i Grażynę Sobieską – Szostakiewicz. Spotkania obserwowała dziennikarka Gazety Wyborczej.

opr. Elżbieta Katolik

Działania profilaktyczne w Zespole Szkół Nr 74

W Zespole Szkół Nr 74 przy ulicy Niepołomickiej 26 na osiedlu Wygoda, w skład której wchodzi trzy szkoły: Szkoła Podstawowa Nr 254, Ogólnokształcąca Szkoła Muzyczna I st. i Gimnazjum Nr 127 realizowane są interdyscyplinarne działania profilaktyczne zapisane w Szkolnym Programie Profilaktyki. Nadrzędnym ich celem jest zapobieganie różnym problemom, których wśród dzieci i młodzieży we współczesnej szkole nie brakuje. Podejmowane na terenie szkoły działania koordynuje pedagog szkolny. Ukierunkowane są one w szczególności na wzmacnianie i promowanie czynników chroniących oraz redukcję czynników uznawanych za zwiększające ryzyko wystąpienia: agresji, przemocy, cyberprzemocy, uzależnień od nikotyny, alkoholu, narkotyków. Profilaktyka realizowana w szkole ma charakter ciągłego procesu, który dostarcza uczniom sposobności do wzbogacania wiedzy, a także możliwości rozwijania własnych umiejętności osobistych i grupowych. Młodzież włączona w działania profilaktyczne uczy się twórczego wykorzystywania pomocy z zewnątrz w celu nabywania zdolności do skutecznego radzenia sobie z problemami życiowymi.

Cele, które przyświecają działaniom profilaktycznym na terenie placówki można przedstawić następująco:

1. rozpowszechnianie rzetelnych informacji o zjawisku agresji, przemocy, uzależnieniach;
2. kształtowanie świadomych wzorów konsumpcyjnych, promocję pozytywnego i zdrowego stylu życia;
3. kształtowanie umiejętności interper-

sonalnych a głównie samoświadomości, samooceny, samodyscypliny, empatii, współpracy, komunikowania się w grupie, rozwiązywania konfliktów, asertywności;

4. rozwijanie poczucia odpowiedzialności za grupę, do której uczeń należy, rozwijanie dojrzałej odpowiedzialności za własne wybory;

5. umożliwienie wczesnego rozpoznawania, diagnozowania zagrożeń;

W dążeniu do realizacji wyznaczonych celów pomagają sprawdzone strategie:

- **informacja**, kierowana do uczniów, rodziców, również mieszkańców osiedla formie plakatów, ulotek, druków edukacyjnych o środkach odurzających i ich wpływie na człowieka;

- **edukacja**, skierowana do uczniów, rodziców i nauczycieli, nakierowana na rozwój umiejętności porozumiewania się, racjonalnego podejmowania decyzji, ustalania systemu wartości, rozwiązywania problemów;

- **trening i wsparcie**, szkolenia dla nauczycieli i wychowawców zmierzające do podnoszenia umiejętności wychowawczych;

- **programy alternatywne**, uczestniczenie dzieci i młodzieży w działaniach, które wzmacniają pozytywnie, teatr szkolny, taniec, zajęcia plastyczne, nauka gry na instrumentach, sport, oferują możliwość osiągnięcia sukcesu i zadowolenia bez sięgania po środki odurzające.

- **programy specjalistyczne**, uczestniczenie uczniów w programach realizowanych przez zawodowych specjalistów z zakresu profilaktyki;

W ramach powyższych strategii realizujemy w szkole następujące programy:

Spójrz inaczej. Program profilaktyczno-wychowawczy autorstwa Andrzeja Kołodziejczyka, Ewy Czerniewskiej i Tomasza Kołodziejczyka

Program *Spójrz inaczej* składa się z dwóch podstawowych etapów. Pierwszy, to warsztaty dla nauczycieli, które przygotowują do prowadzenia zajęć z dziećmi, uczą nowych metod pracy, większej otwartości w kontaktach z uczniami, rozumienia ich zachowania i problemów. W szkole do obecnej chwili zostało przeszkolonych czterech nauczycieli. Drugi etap to cotygodniowe zajęcia z klasą (24 spotkania) prowadzone w ciągu całego roku. Wykorzystując aktywne metody pracy, nauczyciele uczą dzieci zdrowego stylu życia, tłumaczą na czym polegają uzależnienia, pomagają w rozwiązywaniu problemów, uczą słuchania innych, akceptowania siebie i kolegów, obrony własnego zdania, współpracy w grupie. Nauczyciele, którzy realizują program uważają, że zajęcia mają wpływ na zintegrowanie klasy, zmniejszenie liczby konfliktów i zachowań agresywnych.

Spójrz inaczej na agresję. Program profilaktyczno-wychowawczy autorstwa Andrzeja Kołodziejczyka, Ewy Czerniewskiej i Tomasza Kołodziejczyka

Program stanowi uzupełnienie wcześniejszego programu *Spójrz inaczej* o problematykę agresji i przemocy, jednocześnie może być realizowany jako odrębna całość. W tym roku szkolnym

zostały przeszkolone cztery nowe osoby mogące prowadzić zajęcia w ramach tego programu. Obecnie program jest realizowany w trzech klasach szkoły podstawowej.

Zanim spróbujesz Program profilaktyki uzależnień i edukacji psychologicznej autorstwa Jacaka Strzemiecznego-kierownik zespołu, Barbary Jakubowskiej, Elżbiety Kaniewskiej - Pęczak, Joanny Markiewicz, Alicji Pacewicz, Iwony Odrowąż- Pieniążek, Radziławy Różyckiej Zofii Tobolewicz

Autorzy programu, tworząc go oparli się na anglosaskich programach edukacyjnych m. in. Caspar- Alkohol. Program zakłada realizację dwóch celów, pierwszy to przekazanie wiedzy o alkoholu i innych środkach uzależniających oraz mechanizmach rozwoju uzależnienia, drugi to rozwój ważnych umiejętności psychologicznych; podejmowanie racjonalnych wyborów w sprawie używania środków odurzających (w tym mówienia *nie*), wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie, odreagowywanie napięć, budowanie udanych relacji z ludźmi, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów, kształtowania wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu. W tym roku szkolnym w warsztatach realizowanych w ramach programu *Zanim spróbujesz* wzięły udział cztery klasy (trzy klasy gimnazjum i jedna szkoły podstawowej w dwóch cyklach).

Drabina. Program realizowany przez Ośrodek Psychoterapii i Psychoedukacji Drabina.

Program *Drabina* - I Szczebel - warsz-

tat umiejętności interpersonalnych, jest realizowany w szkole od trzech lat w pierwszych klasach gimnazjum. Cieszy się on ogromnym zainteresowaniem wśród młodzieży. Realizowany w I-szym semestrze pierwszej klasy ma wpływ na integrację zespołu klasowego, uczy komunikacji i asertywności, wzmacnia pozytywny obraz siebie, uczy radzenia sobie ze stresem oraz nawiązywania bliskich relacji z rówieśnikami, uczy przyjaźni.

Jak żyć z ludźmi. Umiejętności interpersonalne

Autorzy: Rod Ballad- koordynator zespołu ds. programów profilaktyki uzależnień- Departament Edukacji Queensland

Program prowadzony przez wychowawców klas, pedagoga i psychologa pomaga młodym ludziom unikać uzależnienia od nikotyny, narkotyków, alkoholu

oraz innych środków zmieniających świadomość. Program pozwala rozwija umiejętności interpersonalne uczniów, uczy zachowywania się w określonych sytuacjach oraz umożliwia uzyskanie odpowiednich wiadomości o środkach uzależniających.

Kampania Zachowaj Trzeźwy Umysł 2008, pod hasłami: „W poszukiwaniu kwiatu paproci” (szkoła podstawowa) i „Zdobywany Mount Everest” (gimnazjum)

W kampanii biorą udział wszyscy uczniowie naszej szkoły, zaangażowani przez wychowawców na podstawie materiałów promocyjnych, ulotek, plakatów zachęcających do przystąpienia do konkursów indywidualnych i klasowych. Dużym zainteresowaniem cieszy się konkurs plastyczny i konkursy dla klas, trzy klasy wezmą udział w wyprawie rowerowej „Na torfy”. W biegłych

latach uczniowie chętnie angażowali się w konkursy kampanii i zdobyli znaczne nagrody.

Wiem co robić kiedy jestem sam, Moja droga do szkoły, Decyduje świadomie. Programy realizowane przez koordynatorów ds. profilaktyki zatrudnionych w Wydziale Profilaktyki i promocji Staży Miejskiej m. st. Warszawy Współpraca naszej szkoły ze Strażą Miejską jest już kilkuletnia, dzieci i młodzież chętnie biorą udział w zajęciach prowadzonych przez strażnika staży miejskiej. Obecnie programy realizowane są w klasach pierwszych szkoły podstawowej – dzieci i rodzice oraz działaniami objęci są uczniowie klas pierwszych gimnazjum.

Blżej siebie dalej od narkotyków

Kampania informacyjna, w czasie której rodzice uczniów gimnazjum otrzy-

mali książeczki edukacyjne, zawierające szereg informacji o budowaniu pozytywnych relacji z własnym dorastającym dzieckiem. Książeczki zawierają również profesjonalną wiedzę na temat uzależnienia od narkotyków.

Rembertowska Kampania Profilaktyczna

Nasza szkoła co roku uczestniczy w dzielnicowej kampanii profilaktycznej, tegoroczna zakończy się wręczeniem nagród 20 czerwca 2008 r. zwycięzcom dwóch konkursów: plastycznego dla klas I-III szkoły podstawowej i literackiego dla klas IV -VI szkoły podstawowej, a jej kontynuacja będzie miała miejsce jeszcze podczas wrześniowych dni sportu.

**Opr. Agnieszka Wardak
Pedagog szkolny**

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL

KAMPAKIA POD PATRONATEM MINISTRA EDUKACJI I NAUKI ORAZ MINISTRA SPORTU

Wesoło, barwnie, kolorowo w Zespole Szkół nr 76...!!!

Ciepły kwietniowy poranek. Sobota, dzień kiedy to szkoła świeci pustkami, ale 26 kwietnia 2008 r. w Zespole Szkół nr 76 na ulicy Dwóch Mieczy 5 tak nie było. Już od wczesnych godzin porannych na dziedzińcu szkoły krzątali się rodzice, nauczyciele i wolontariusze a wielki plakat przed budynkiem szkoły wyjaśniał wszystko:

ło pływają w kółeczku a wodzirej dba by zadowolić gusta muzyczne tancerzy. Słoneczko grzeje, muzyka skoczna uff zmęczyłem się czas odpocząć.

Ale na nudę nie mam co liczyć. Postanawiam porozglądać się wokół. Ileż tu atrakcji: konkurs plastyczny, konkurs taneczny, zawody hula-kula, zawody ro-



Oj ciężko było wzrok oderwać od tych dziewczynek i chłopców. Cóż za ruchy, gracia i kunszt.

Nagle rozlega się syrena. Pożar? Nie, nie, to kolejna atrakcja sobotniego spotkania. Piękny czerwony wóz strażacki wjechał na patio. Od razu tłum chłopców otoczył strażaków. Można było wszystkiego dotknąć, usiąść za kierownicą, włożyć hełm. Ciekawe ilu chłopców postanowiło, że zostanie strażakiem?

Na koniec udałem się do hali sportowej gdzie był rozgrywany mecz w siatkówkę: rodzice kontra nauczyciele. Szkoda, że czas tak szybko płynie. Pora się rozstać. Do zobaczenia za rok. Zapraszam do naszej szkoły jestem przekonany, że atrakcji będzie moc.

**Mateusz Kubiński
Wolontariusz Gimnazjum nr 128**



„ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL”- FESTYN RODZINNY

Wybiła godzina 10, wystarczyło przekroczyć bramę szkoły a wolontariusze witali gości wręczając ulotki informujące o Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, czasopisma podarowane przez Siostry Loretanki i broszury: „Jak żyć w rodzinie”. Pięknie przystrojony korytarz szkolny: plakaty, rysunki wykonane przez uczniów naszej szkoły oraz wystawa obrazów Niny Rukat i Pauliny Chrościckiej. Muszę przyznać, że mają dzieciaki talent a moje koleżanki wyjątkowy.

Hmm czas udać się na szkolne patio. O jej jak tu gwaro, kolorowo, bajecznie. Skoczna muzyka zachęca wszystkich do tańca: dzieci, rodzice, nauczyciele weso-

werowe, nawet w szachy można pograć. Moją uwagę przyciąga tłum ludzi ach... to aukcja obrazów. No proszę, proszę, pierwsze dzieła idą „pod młotek” – „kto da więcej”, słychać w głośnikach: 50, 100, brawo 120!!

Pora obiadowa ale na tym festynie i głód można było zaspokoić: herbata, ciasteczko a może pyszny chlebek z domowym smalczykiem i ogóreczkiem. Wybór duży. Oj palce lizać mowie wam, pyszne.

Po jedzonku czas zadbać o zdrowie: można zmierzyć ciśnienie, poziom cukru poznać swój wzrost i wagę.

A to co? Jeszcze nie koniec atrakcji? Nie, nie kochani, to Orkiestra Victoria odwiedziła naszą szkołę. Po uczcie dla ucha czas na pokaz zespołu tanecznego.

AKTUALNOŚCI



W sobotę 31 maja 2008 r. w Świetlicy Socjoterapeutycznej przy ul. Plu-

tonowych 10 w godzinach 11:00 – 16:00 odbędzie się Piknik Rodzinny.

To świetna okazja by podopieczni świetlicy spędzili aktywnie czas wolny ze swoimi rodzicami. W ramach programu przewidziano wiele atrakcji np.: skoki w workach, tor przeszkód, konkursy, malowanie twarzy, kalambury i wiele innych. Podczas pikniku oczywiście będziemy grillowali.

Wszystkim uczestnikom życzymy wyśmienitej zabawy!

Działania podejmowane w Szkole Podstawowej nr 217 z Oddziałami Integracyjnymi przy ul. Paderewskiego 45

W dniach 21, 24 kwietnia oraz 19 maja 2008r. uczniowie z klas I – szych wraz ze swoimi rodzicami wzięli udział w zajęciach warsztatowych pt. „Jak wykorzystać czas wolny dla wspólnej zabawy i nauki”. Warsztaty przeprowadzone zostały przez pedagoga szkolnego Annę Gromadzką.

Zajęcia miały na celu zainspirowanie rodziców do aktywnego i twórczego spędzania z dziećmi czasu wolnego oraz uświadomienie istotnych potrzeb rozwojowych dzieci i sposobów ich zaspokojenia. Rodzicom i dzieciom zostały przedstawione propozycje zabaw, gier i zajęć, które nie tylko bawią, zajmują czas wolny dzieci i rodziców, ale także rozwijają dziecięce zdolności, ćwiczą przydatne umiejętności, poprawiają samopoczucie dzieci, przyczyniają się do wzmacniania więzi rodzinnych i poprawienia domowej atmosfery. Uczestnicy zajęć przeciwczyli



niektóre z proponowanych im zabaw i zajęć w praktyce.

W dniu 25 kwietnia 2008 r. miała miejsce kolejna edycja szkolnego konkur-

su *Kulturalny Nastolatek*.

W tym roku konkurs przebiegał pod hasłem: *Z kulturą na „ty”*. W konkursie wzięli udział uczniowie wszystkich klas IV – VI. Wybierano trzech najkulturalniejszych reprezentantów, którzy startowali w finale. Uczniowie mieli za zadanie wykazać się nie tylko podstawową wiedzą z zakresu kultury i savoir – vivre. Tegoroczna edycja konkursu wymagała również od uczniów zaprezentowania właściwych postaw i zachowań asertywnych. Jednym z zadań konkursowych było odegranie scenki, innym napisanie hasła promującego kulturę, a jeszcze innym kalambury, polegające na odgadnięciu przysłowia popularyzującego kulturalne zachowanie.

Przez cały rok w szkole realizowany był projekt wychowawczy: „*Jestem asertywny*”. Konkurs Kulturalny Nastolatek był sprawdzianem zdobytej przez uczniów wiedzy i umiejętności w zakresie zachowań asertywnych.

Opr. Jolanta Paciejewska
Pedagog szkolny

STOP CYBERPRZEMOCY!!!

Zjawisko cyberprzemocy najkrócej definiuje się jako przemoc z użyciem technologii informacyjnych i komunikacyjnych. Owe technologie to głównie Internet oraz telefony komórkowe. Część definicji ogranicza stosowanie terminu „cyberbullying”, „cyberprzemoc” wyłącznie do przemocy rówieśniczej, inne nie stawiają ograniczeń wiekowych, niewątpliwie jednak najczęściej terminów tych używa się w kontekście przemocy wśród najmłodszych.

Podstawowe formy zjawiska to nękanie, straszenie, szantażowanie z użyciem Sieci, publikowanie lub rozsyłanie ośmieszających, kompromitujących informacji, zdjęć, filmów z użyciem Sieci oraz podszycanie się w Sieci pod kogoś wbrew jego woli.

Do działań określanymi mianem cyberprzemocy wykorzystywane są głównie: poczta elektroniczna, czaty, komunikatory, strony internetowe, blogi, serwisy społecznościowe, grupy dyskusyjne, serwisy SMS i MMS.

W odróżnieniu od „tradycyjnej” przemocy, zjawisko cyberprzemocy charakteryzuje wysoki poziom anonimowo-

ści sprawcy. Ponadto na znaczeniu traci klasycznie rozumiana „siła”, mierzona cechami fizycznymi czy społecznymi a atumem sprawcy staje się umiejętność wykorzystywania możliwości jakie dają media elektroniczne. Charakterystyczna dla problemu szybkość rozpowszechniania materiałów kierowanych przeciwko ofierze oraz ich powszechna dostępność w Sieci sprawiają, że jest to zjawisko szczególnie niebezpieczne. Kompromitujące zdjęcia, filmy czy informacje potrafią zrobić w Internecie bardzo szybką „karierę” a ich usunięcie jest często praktycznie niemożliwe. Dodatkową uciążliwością dla ofiar cyberprzemocy jest stałe narażenie na atak, niezależnie od miejsca czy pory dnia czy nocy. Kolejną ważną cechą problemu jest stosunkowo niski poziom kontroli społecznej tego typu zachowań. Sytuacja doznawania przez dziecko krzywdy za pośrednictwem mediów elektronicznych jest często trudna do zaobserwowania przez rodziców i nauczycieli.

Dzieci zazwyczaj nie uświadamiają sobie, jak krzywdzące mogą być działania podejmowane online, a ofiary cyberprzemocy pozostawione sam na sam z proble-

mem często nie potrafią sobie z nim poradzić. Dlatego ważną rolę w przeciwdziałaniu przemocy pełni najbliższe otoczenie dziecka. Rodzice i nauczyciele powinni podejmować działania profilaktyczne oraz szybko interweniować w sytuacji,

gdzie zachodzi podejrzenie, że dziecko jest ofiarą lub sprawcą przemocy w Sieci.

Pedagog szkolny Elżbieta Kubińska
Opracowano na podstawie materiałów
Fundacji Dzieci Niczyje

Pod adresem www.helpline.org.pl oraz bezpłatnym numerem telefonu **0 800 100 100** mogą uzyskać pomoc zarówno najmłodszy jak i dorośli (rodzice oraz profesjonaliści).

Gdzie szukać pomocy:

0 801 108 108 - Ogólnopolska Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym

Poniedziałek – Piątek 11:00 – 19:00; Sobota 11:00 – 15:00

022 842-26-00 - Telefon Zaufania dla Osób z Problemem Alkoholowym

Dyżur od poniedziałku do piątku w godz. 15-20.



system pomocy rodzicom, których dzieci upijają się.

0 801 14 00 68. Infolinia czynna jest od poniedziałku do piątku w godz. 14.00 do 20.00

0 801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania Narkotyki - Narkomania

Telefon oferuje: informację o sieci profesjonalnej pomocy, miniedukację, wsparcie psychologiczne. Czynny od 16.00 do 21.00 codziennie. Całe połączenie płatne tylko 35 gr.



Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie - Niebieska Linia



PUNKT INFORMACYJNO-KONSULTACYJNY

Ośrodek Pomocy Społecznej
Dzielnicy Rembertów
m. st. Warszawy

Przyjdź do nas, jeśli:

- alkohol lub narkotyki są przyczyną Twoich kłopotów w szkole, domu, pracy...
- martwisz się piciem lub zażywaniem narkotyków przez bliską Ci osobę...
- chcesz zdobyć informacje na temat adresów i oferty placówek pomocowych...
- ktoś z Twoich bliskich krzywdzi Cię...
- masz poczucie bezradności, bezsilności...
- chcesz uzyskać poradę prawną...
- potrzebujesz porady dotyczącej zagadnień HIV/AIDS...
- potrzebujesz informacji na temat możliwości otrzymania pomocy z OPS...

ul. Plutonowych 10, lp. pok. 14 tel. 0 22 611 91 56 e-mail: uzaleznienia.rem@wp.pl

Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów
(tel. 022 879 03 29)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów
(tel. 022 612 94 65)

Beata Humięcka – Wydział Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Rembertów, (tel. 022 515 16 09)

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