

# REMBERTOWSKI

## DODATEK PROFILAKTYCZNY

lipiec - sierpień 2006

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

### WAKACYJNE RADY DLA RODZICÓW

Kiedy zaczynają się wakacje wielu rodziców staje przed podobnymi dylematami – czy pozwolić dziecku na samodzielny wyjazd, czy jest dostatecznie samodzielne i dorosłe?

Przy podejmowaniu decyzji najważniejsza jest jednak odpowiedzialność i dojrzałość dziecka oraz zaufanie rodziców do niego.

Jeżeli uważamy, że tak jest, pozwólmy dziecku spędzić wakacje z rówieśnikami. Takie wyjazdy mają pozytywny wpływ na rozwój dziecka. Wzbogacają jego wiedzę o otaczającym świecie, rozwijają intelektualnie, uczą samodzielności, dokonywania wyborów, są okazją do zdobywania doświadczeń w kontaktach z innymi ludźmi.

Pamiętajmy jednak, aby nasza zgoda na samodzielny wyjazd dziecka była przemyślana, obwarowana taką ilością rodzicielskich warunków, które zapewnią nam spokój w czasie pobytu dziecka na wakacjach.

Ważne jest także właściwe przygotowanie dziecka do wyjazdu.

W tym względzie warto spełnić następujące warunki:

1. Przygotować dziecko do rozłąki poprzez stopniowe rozstania, np. samodzielne wyjazdy na weekend spędzone w domach rówieśników;
  2. Wybrać ofertę wyjazdu i sprawdzić: czy osoby którym powierzamy dziecko są kompetentne, jakie są warunki i formy wypoczynku, kto będzie czuwał nad bezpieczeństwem;
  3. Zaopatrzyć dziecko w odpowiedni ekwipunek: przybory toaletowe, zestawy ubrań dostosowane do różnej pogody, wygodne obuwie, klapki pod prysznic. Warto uprzedzić dziecko, aby nikt poza nim nie korzystał z jego przyborów toaletowych, gdyż młodsze dzieci często pożyczają sobie ręcznika, grzebienia, mydła.
  4. Nie dawać dziecku leków, ponieważ może ich użyć w nieodpowiedni sposób.
- W placówkach wypoczynku zazwyczaj jest lekarz lub pielęgniarka. Jeśli dziecko przyjmuje leki systematycznie, należy je przekazać wychowawcy lub innej osobie, której przekazujemy dziecko pod opiekę.
5. Koniecznie należy poinformować opiekunów o problemach zdrowotnych lub wychowawczych. Dzięki tym informacjom wychowawcy będą mogli podjąć szybką i skuteczną interwencję.
  6. Warto szczerze porozmawiać z dzieckiem o własnych lękach, obawach i niepokojach, ale bez pouczania. Swoje wątpliwości nazywajmy wprost i nie ukrywajmy ich, nawet jeśli dotyczą sfery intymnej w przypadku dorastającej młodzieży.

Porozmawiajmy o planowaniu wydatków, utrzymywaniu higieny, kontaktach z rówieśnikami. Zachęćmy dziecko do informowania opiekunów o problemach, jakie mogą się zdarzyć oraz potrzebie przestrzegania zasad w przypadku wypoczynku zorganizowanego.

7. Spróbujmy jak najwcześniej dowiedzieć się w jakim towarzystwie spędzi wakacje nasz nastolatek. Bywa, że w atmosferze wspólnej zabawy w czasie wakacji młodzież sięga po pierwszego papierosa, kieliszek alkoholu czy narkotyk, jeśli jest w grupie kolegów już korzystających z używek. To koledzy często nalegają, by nastolatek udowodnił swoją dorosłość i spróbował „owocu zakazanego”.

Czasem kończy się to na pierwszej próbie a innym razem uzależnieniem. Nastolatek może spotkać także ludzi, którzy będą go przekonywać, że chcą mu pomóc, rozumieją jego problemy, ofiarują mu miłość. Pod wpływem chwilowej fascynacji może trafić do sekty.

8. Im wcześniej zwrócimy uwagę na sygnały świadczące o zainteresowaniu sektami, tym większa szansa na uchronienie dziecka przed nimi.
8. Dobrze jest przed wyjazdem udać się do lekarza aby upewnić się, czy dziecko jest zdrowe, oraz do stomatologa aby w czasie wyjazdu nie musiało przeżywać niepotrzebnych stresów.
9. W czasie wakacji wielu nastolatków podejmuje pracę by zarobić sobie na markową odzież, sprzęt grający czy atrakcyjny sposób spędzenia czasu wolnego. Warto sprawdzić, czy jest to praca legalna. Zdarza się, że nastolatkowi wykorzystywani są do nielegalnego zdobywania pieniędzy, co może prowadzić na drogę przestępczą.
10. Wskazane jest dyskretne kontrolowanie pociech na wakacjach. Odradzamy jednak częste telefony i zasypywanie dziecka pytaniami, ponieważ i tak powie nam to, co będzie chciało powiedzieć.
11. Naturalne jest, że młodsze dzieci tęsknią za domem i niektóre na rodzicach wymuszają zabranie z placówki wypoczynku. Często jako argument wymyślają różne historie, które mogą zaniepokoić rodziców. Jeśli stwierdzimy, że nie mają one potwierdzenia i mamy zaufanie do organizatora, nie zabierajmy dziecka z kolonii czy obozu. Spróbujmy spokojnie przekonać dziecko do pozostania. Często dzieci zabierane w trakcie turnusu nigdy więcej nie decydują się na samodzielny wyjazd.

Publikując ten tekst mamy na celu uchronienie rodziców przed stresem związanym z wyjazdami dzieci. Główną naszą troską jest jednak bezpieczny i udany wypoczynek wakacyjny dzieci i młodzieży, czego wszystkim serdecznie życzymy.

### GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

- **Punkt Informacyjny – Konsultacyjny**  
ul. Plutonowych 10, lok. 14  
tel. (022) 611 91 56
- **Antynarkotykowy Telefon Zaufania**  
**0801 199 990** – czynny codziennie od 16.00 do 21.00  
Całkowity koszt rozmowy jak za jeden impuls
- **Ogólnopolski Telefon Zaufania Komendy Głównej Policji**  
**0800 120 226** – czynny codziennie od 13.00 do 21.00  
Linia bezpłatna
- **Główny Inspektorat Transportu Drogowego**  
Ministerstwo Transportu, budynek A  
ul. T. Chałubińskiego 4, 00-928 Warszawa  
tel.: (022) 630 13 70, fax: (022) 630 13 89  
info@gitd.gov.pl
- **Wojewódzka Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna**  
ul. Żelazna 79  
tel. (022) 620 90 01  
czynna: pon – pt 7.30 – 15.30

## CZAS WOLNY NASZEJ RODZINY

Czas wolny najczęściej określane jest jako czas pozostający do dyspozycji człowieka po wypełnieniu obowiązków zawodowych (pracy, szkoły) oraz niezbędnych czynności domowych. Ludzie nie zawsze mają świadomość własnego czasu wolnego.

Współcześni rodzice mają często problem z znalezieniem w swoim grafiku tygodniowych zajęć czasu, który mogliby nazwać czasem wolnym dla siebie. Świat „wymusza” na nas zmaganie się z natłokiem informacji, z natłokiem propozycji na co wydać pieniądze, czego można by chcieć i pragnąć, z presją ciągłego podnoszenia swoich kwalifikacji, z wyścigiem na rynku pracy itd.

Czas wolny na ogół, jeśli w ogóle istnieje, jest również wypełniony gonitwą - nowy film, nowe centrum handlowe. To wszystko sprawia, że ilość czasu spędzanego na rozmowie czy na spacerze z najbliższą osobą (mężem, żoną, dzieckiem...) maleje.

Rodzice pytani, ile czasu spędzają ze swoim dzieckiem odpowiadają: „no, w tygodniu każdy wieczór, a w weekendy - sobotę i niedzielę”. Dzieci pytane o to samo odpowiadają najczęściej - „zwykle, gdy wszyscy jesteśmy w domu, to mama jest w kuchni, tata przed telewizorem, a ja przy komputerze.” Tak na ogół wygląda rodzinnie spędzany czas.

Istotną funkcją czasu wolnego jest regeneracja sił fizycznych i psychicznych, co ma bezpośredni wpływ na zdrowie człowieka. Już od najmłodszych lat wychowując dziecko należy uczyć je planowania i umiejętnego wykorzystywania swojego czasu wolnego. Jest to istotne z dwóch głównych powodów: człowiek uczy się dokonywania wartościowych i sensownych wyborów oraz zdobywa takie umiejętności, dzięki którym może się wszechstronnie rozwijać. Zatem działania rodziców powinny zmierzać do:

- ułatwiania młodzieży zdobywania lepszej orientacji w otaczającym świecie i w tym, co pożytecznego sama i wspólnie z innymi może działać dla siebie i innych,
- rozwijania aspiracji i potrzeb podejmowa-

nia wyżej wymienionej aktywności,

- rozwijania świadomości, iż czas pozostający do własnej dyspozycji stanowi wartość, której nie wolno marnować,

- dostarczania różnorodnych propozycji i sensownego wypełniania czasu wolnego, ale bez manipulacji i wymuszania na dziecku uczestniczenia w jakiegokolwiek aktywności,

- uczenia wyborów zachowań najbardziej satysfakcjonujących dziecko i pożądanym społecznie,

- wyrabiania nawyku ekonomicznego gospodarowania czasem oraz umiejętności praktycznych, niezbędnych do satysfakcjonującego urzeczywistniania własnych wyborów,

- zapewnienia kompetentnego doradztwa tym, którzy nie mają rozwiniętych potrzeb aktywnego wykorzystywania czasu wolnego lub pomysłu, czym można go wypełnić.

Jeżeli każdy z członków rodziny myśli tylko o własnym odpoczynku i stara się wygospodarować dla siebie jak najwięcej wolnego czasu, nasze życie rodzinne nie będzie kwitło, a raczej zamierało. Jeżeli dzień wolny minie nam na spaniu, jedzeniu i siedzeniu przed telewizorem, nie będziemy się czuć wypoczęci i pełni życia, tylko znużeni i znudzeni. Bo odpocząć - to nie znaczy nic nie robić. Wspólna całodzienna wycieczka czy mecz siatkówki (drużyna taty przeciw drużynie mamy) poprawia samopoczucie i powoduje, że w rodzinie czujemy się bardziej sobie bliscy. A w domu? Można zagrać w szachy czy warcaby, pooglądać fotografie rodzinne. Wspólne majsterkowanie, gotowanie, robótki ręczne to również zajęcia o wiele ciekawsze, niż się może wydawać komuś, kto nie spróbował. Trzeba tylko wybrać to, co nam odpowiada. Czas wolny to także odpowiedni czas na dłuższe i poważniejsze rozmowy w rodzinie, rozwiązanie długo narastających się problemów. Wreszcie, trzeba mieć czas na uporządkowanie własnych spraw, na przemyślenie własnych problemów.

Świetne warunki do takich przemyśleń stwarza długi samotny spacer. Kontakt z przyrodą może być celem naszej wędrowki. Człowiek

obcujący z przyrodą jest o wiele bogatszy wewnętrznie niż ktoś, kto żyje w zamkniętym świecie wytworów cywilizacji. W czasie wolnym nie powinniśmy także stronić od kontaktów ze światem kultury. Kontakt ze sztuką kształtuje naszą wrażliwość, pozwala zrozumieć nas samych i otaczającą rzeczywistość.

Mówiąc o czasie wolnym dzieci nie sposób nie poruszyć kwestii komputera, Internetu i TV. Dziecko w wieku przedszkolnym i w wieku szkoły podstawowej na poziomie klas I-III nie musi oglądać telewizji. Oczywiście mało realne we współczesnym świecie jest, aby dziecko wychowywało się w domu bez telewizora. Należy mieć jednak świadomość, że poza programami edukacyjnymi i pewną ilością programów dziecięcych, w tym bajek i dobranoczek, telewizja nie dostarcza dziecku żadnych potrzebnych dla rozwoju treści. W wieku około 11-12 lat pojawia się zdolność rozumienia treści podawanych w tzw. wiadomościach. Dziecko jest już w stanie wyodrębnić i zrozumieć pewną ilość informacji społecznych, publicystycznych, niektóre z wiadomości politycznych. Dla podnoszenia ogólnej wiedzy dziecka o świecie, TV w domu jest przydatna. Jednak ilość programów służących rozrywce jest oglądana przez dzieci w nadmiarze. Najbardziej niebezpieczne są oczywiście filmy z motywem przemocy, pornografii, absurdalnych horrorów. Psychika dziecka nie jest w stanie „oswoić” tych treści. Dziecko odbiera je głównie emocjonalnie, co w efekcie mocno je obciąża. Dlatego też dziecko nie powinno samo siedzieć przed telewizorem, szczególnie w ciemnościach. Dzieci powinny oglądać programy razem z rodzicami. Niekiedy potrzebne są wyjaśnienia lub dziecko ma ochotę porozmawiać o tym, co dzieje się na ekranie. Jeżeli nie ma chęci samo mówić, zapytajcie je, co było szczególnie ciekawe lub co mu się najbardziej podobało. Jeżeli dziecko opowie zdarzenia, które widziało w telewizji, będzie je w stanie dokładniej zrozumieć, przetworzyć je lepiej i wieczorem szybciej zaśnie. Natomiast rodzice będą mogli zorientować się, czy program nie był zbyt trudny i czy nie wywołał uczucia

## Wolontariat

bezpłatne, dobrowolne, świadome działanie na rzecz innych, wykraczające poza więzi rodzinno-koleżeńsko-przyjacielskie

Zapraszamy! **poniedziałek – piątek w godz. 8.00 – 16.00**

**KLUB WOLONTARIUSZA W DZIELICY REMBERTÓW**

ul. Strażacka 96, pok. 5, 04-455 Warszawa, tel./fax: (022) 673 54 12  
e-mail: klub\_wolontariusza@wp.pl

### Mieszkańcu Rembertowa!

Jeżeli:

- potrzebujesz pomocy w codziennych obowiązkach
- czujesz się samotna/y i opuszczona/y
- twoje dziecko potrzebuje pomocy w lekcjach
- potrzebujesz wolontariuszy do akcji harytatywnych itp...

Jeżeli:

- czujesz, że możesz zrobić coś dla innych
- chcesz komuś pomóc
- chcesz zdobyć nowe umiejętności
- chcesz poznać ciekawych ludzi
- chcesz czuć się potrzebnym
- masz pomysł na to, jak pomóc potrzebującym

**Zgłoś się do nas! Razem spróbujemy znaleźć rozwiązanie!**

## ZAPRASZAMY NA WARSZTATY „JAK BYĆ DOBRYM RODZICEM?”

Celem warsztatów jest rozwijanie u rodziców umiejętności budowania dobrych relacji z dzieckiem, w których szczególną rolę pełni zdolność komunikowania i rozumienia dzieci.

Jeśli chcesz dowiedzieć się:

- ✓ Jak stawiać dziecku granice tak, by czuło się bezpiecznie?
- ✓ Jak radzić sobie z emocjami u dziecka? Jak mu pomóc wówczas, gdy przeżywa silne uczucia?
- ✓ Jak mądrze uczyć dziecko odpowiedzialności – czy stosować kary?
- ✓ Jak dziecko uczyć samodzielności?
- ✓ Jak znaleźć i rozwijać w dziecku to, co najlepsze?
- ✓ Jak pomóc rozwijać w dziecku jego samodzielność i indywidualizm?

Zgłoś chęć swojego udziału w warsztatach

dzwoniąc do Kingi Brendler lub Dominiki Modzelewskiej  
nr tel. (022) 611 99 94 lub 612 94 65

Warsztaty rozpoczną się na przełomie września i października br. (po skompletowaniu grupy)

Udział w nich jest całkowicie bezpłatny.

Ilość miejsc ograniczona – decyduje kolejność zgłoszeń!



strachu u dziecka.

Starajmy się, by programy telewizyjne nie miały wpływu na przewidziany rozkład dnia. Ciekawa audycja nie może być przyczyną odłożenia zaplanowanej np. wycieczki. Pory posiłków i innych stałych pozycji w harmonogramie dnia nie powinny być ustalone w zależności od programu telewizyjnego. Unikać należy spożywania posiłków przy włączonym telewizorze a już szczególnie, kiedy przy stole zbiera się cała rodzina. Nierzadko jest to jedyna okazja, by porozmawiać o wydarzeniach dnia.

Telewizja nie powinna być wykorzystywana w kategorii kary i nagrody. Jeżeli dziecko będzie wiedziało, że za dobre zachowanie może obejrzeć ciekawy program telewizyjny urośnie w jego oczach do czegoś wspaniałego i stanie się celem, do którego należy dążyć. Jeżeli rodzice zauważą, że dziecko ma kłopoty z koncentracją lub źle śpi, powinni na jakiś czas wyeliminować oglądanie telewizji. Nie może to być traktowane jako kara.

Dzieci, które dużo czasu spędzają przed telewizorem mają zbyt mało ruchu. A dla małego dziecka ruch jest niezbędnym warunkiem prawidłowego rozwoju. Zły kąta widzenia i niewygodna pozycja podczas oglądania telewizji są przyczynami złego samopoczucia. Dzieci powinny leżeć przed telewizorem na brzuchu, siedzieć „po turecku” lub kucać. Te pozycje zapewniają większą swobodę ruchu.

Komputer w rozsądnym wymiarze czasowym jest przydatnym narzędziem służącym edukacji, ale co to znaczy rozsądny wymiar czasu? Dla dziecka w wieku przedszkolnym jest to około pół godziny (maksymalnie godzina) co 2-3 dni. Dobrze jest dać dziecku więcej czasu, ale rzadziej. Dzieci starsze nie więcej niż godzina dziennie, a najlepiej też 3-4 razy w tygodniu. Największym problemem są treści programów komputerowych. Tu kontrola rodziców musi być systematyczna. Warto również przyrzeć się jakie strony odwiedzają nasze dzieci i jak wykorzystują czas spędzony w sieci.

Internet daje wiele możliwości, zwłaszcza jeśli nauczyć się dzieci i młodzież korzystać z

niego rozsądnie, ponieważ może pomóc w nauce, w zabawie, w poznawaniu nowych ludzi oraz komunikowaniu się ze światem. Ważne jest, aby rodzice sami poznali zasady bezpiecznego korzystania z internetu oraz rozmawiali o tym z dziećmi i młodzieżą. Wspólnie przeglądali różne strony www, poszukiwali informacji na określone tematy np. zainteresowań dziecka itp., które będą później tematem do rozmów w rodzinie. Przy młodszych dzieciach warto zainstalować programy filtrujące, które będą blokować niepożądane strony. Popularną usługą internetową wśród młodzieży jest poczta elektroniczna. Zaletą tego sposobu komunikacji jest oszczędność czasu, możliwość odbierania i wysyłania poczty z każdego miejsca na świecie. Należy jednak pamiętać i rozmawiać z nimi o tym że wiadomości e-mailowe mogą kryć w sobie niebezpieczeństwa. Dlatego uwrażliwiamy na e-maile zawierające wirusy, które mogą uszkodzić komputer, wiadomości-śmieci tzw. spam, które mogą zawierać materiały pornograficzne lub inne niebezpieczne treści. Młodzież także często korzysta z komunikatorów i chatów - są to serwisy internetowe, dzięki którym mogą poznawać nowych znajomych. Są one bardzo popularne i pozwalają na rozmowę z kolegami, koleżankami z klasy czy też innymi znajomymi z danego miasta, kraju a nawet z drugiej półkuli ziemskiej. Niestety, serwisy komunikacyjne wykorzystywane są również przez osoby o nieuczciwych zamiarach. Należy uwrażliwiać dzieci i młodzież, by nie podawali osobom poznanym przez internet żadnych danych osobowych, np. imienia i nazwiska, adresu, telefonu itp. Aby uniknąć zagrożeń należy uczyć dzieci i młodzież odpowiedzialnego korzystania z komputera i internetu. Zadanie to spoczywa na wszystkich dorosłych, ale szczególnie a nie do zastąpienia jest tu rola rodziców i środowiska rodzinnego. Coraz częściej mówi się o „mediatyzacji” wychowania rodzinnego, ponieważ przebywanie z mediami wypełnia w znacznym stopniu czas wolny członkom rodziny. Szczególnie niebezpieczne w wychowaniu rodzinnym wydaje się być trakto-

wanie komputera jako „elektronicznej niańki”: - rodzice w ten sposób wyrzekają się najważniejszej roli, jaką mają do spełnienia - wychowawców własnych dzieci. Zjawisko to występuje częściej w tych rodzinach, w których rodzice mają mało czasu, ponieważ są zajęci pracą zawodową, przebywają wiele godzin poza domem. Rodzice powinni uswiadomić sobie, że dłuższe przebywanie dzieci w nierzeczywistym świecie gier i internetu może być poważnym zagrożeniem dla prawidłowego rozwoju ich osobowości. Dziecko potrzebuje kontaktu z rzeczywistością, należy tu podkreślić prawdziwą rzeczywistość. Rodzice powinni przede wszystkim mieć świadomość, że ich dzieci najbardziej potrzebują miłości, zrozumienia, życzliwej troski i zainteresowania z ich strony, aby być szczęśliwymi. I jest to chyba jedyny sposób na uchronienie dziecka przed niekorzystnym wpływem gier komputerowych oraz nadmiernym przebywaniem w sieci. Nieracjonalne korzystanie z mediów elektronicznych przez domowników redukuje czas poświęcony na rozmowy, opowiadanie dzieciom bajek, informowanie ich o różnych ważnych sprawach, czytanie książek. Media stają się w ten sposób „elektronicznym gawędziarzem” gazetą, książką obrazkową, grą dydaktyczną. Taka sytuacja wydaje się być niezwykle groźna dla kontaktów emocjonalnych między rodzicami a dzieckiem, kontaktów społecznych oraz normalnego funkcjonowania wychowawczego. Media elektroniczne wyręczają również rodziców w przekazywaniu swoim dzieciom wiedzy o świecie, określonych normach moralno-społecznych, wartościach humanistycznych, wzorach zachowań. Zastępują one także w wielu rodzinach tradycyjne formy wypoczywania w domu i poza domem, uwalniając rodziców od konieczności organizowania wspólnego czasu wolnego.

Wykorzystajmy zatem wakacyjny okres by nauczyć siebie i nasze dzieci gospodarowania naszym wolnym czasem, by korzystać z niego konstruktywnie a przede wszystkim wspólnie.

Bibliografia: [www publikacje.edu.pl](http://www publikacje.edu.pl)

## Wydarzenia

**04 czerwca br.** na stadionie Wembley odbył się Wyścig Rowerowy. Uczestniczyły w nim dzieci, młodzież i dorośli mieszkańcy dzielnicy Rembertów. Łącznie 91 osób. Impreza trwała od godz. 16:00 do 19:30. Organizatorami wyścigu był Urząd m. st. Warszawy dla Dzielnicy Rembertów, Rada Osiedla Nowy Rembertów, Międzyosiedlowa Rada Sportu i Rekreacji. W ramach kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” Ośrodek Pomocy Społecznej ufundował część nagród dla zwycięzców.

**24 czerwca br.** w Świetlicy Socjoterapeutycznej odbył się Piknik Rodzinny. Odbiorcami byli wychowankowie świetlicy oraz ich rodziny. W ramach realizacji kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” zostały przeprowadzone Minimistrzostwa - zawody sportowe z licznymi konkurencjami angażującymi zarów-

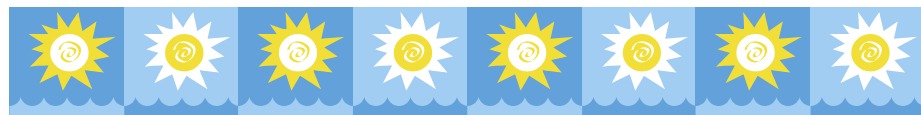
no osoby indywidualne, jak i całe rodziny. Nad organizacją Minimistrzostw czuwała Marta Jarek - wolontariuszka pracująca w świetlicy.

*Marto – jeszcze raz serdecznie dziękujemy :)*

**30 czerwca br.** zakończyła się kampania „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Aktywny udział wzięli w niej uczniowie rembertowskich szkół oraz wychowankowie Świetlic Środowiskowych TPD i Świetlicy Socjoterapeutycznej OPS, którzy wysłali swoje prace na konkurs. Prace konkursowe można było także wykonywać na Stoisku Profilaktycznym w trakcie Festynu Rodzinnego. Wszystkim uczestnikom konkursu życzymy wygranych i cennych nagród.

**14 lipca br.** 40-cioro wychowanków rembertowskich świetlic pracy popołudniowej wyjechało na 14-dniową kolonię profilaktyczną do Srebrnej Góry.





Samodzielny Publiczny Zakład Lecznictwa Otwartego Warszawa – Rembertów we współpracy z Wydziałem Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu m.st. Warszawy Dzielnicy Rembertów zorganizował Wiosenną Kampanię Zdrowotną.

## WIOSENNA KAMPANIA ZDROWOTNA

W ramach kampanii realizowano następujące działania: **III – IV 2006 r. kampania na terenie placówek oświatowych**

1. warsztaty, pogadanki dla uczniów
2. konkursy dla uczniów „Wybieram zdrowie” (plastyczny, literacki, prezentacja multimedialna)

W kampanii wzięli udział uczniowie szkół podstawowych, gimnazjów oraz liceum. Koordynatorami działań na terenie placówek oświatowych były pielęgniarki szkolne oraz pedagodzy szkolni. W konkursach na etapach szkolnych wzięło udział około 350 uczniów. Do etapu dzielnicowego szkolne komisje konkursowe zakwalifikowały 110 prac. Laureaci otrzymali dyplomy oraz nagrody.

**30.04.2006r. rozstrzygnięcie konkursów – etap szkolny**

**15.05.2006r. rozstrzygnięcie konkursów – etap dzielnicowy**

**20.05.2005 r. Wielki finał kampanii – Festyn rodzinny.**

### FINALIŚCI Wiosennej Kampanii Zdrowotnej 2006

Konkurs pod hasłem „Czas wolny w mojej rodzinie” przeprowadzony był także we wszystkich rembertowskich przedszkolach (w kategorii indywidualnej i kategorii rodzinnej). W chwili obecnej zostaną rozdane laureatom dyplomy i nagrody.

kategoria indywidualna		Miejsce
Anna Morzonek	Przedszkole 243	I
Natalia Czapla Kamila Wojtasik	Przedszkole Nr 160	II
Mariola Ostaszewska	Przedszkole Nr 376	III
Katarzyna Czajka	Przedszkole nr 158	wyróżnienie
kategoria rodzinna		Miejsce
Jakub Kłodaś	Przedszkole Nr 376	I
Klaudia Skulska	Przedszkole Nr 243	II
Jakub Iwaszko	Przedszkole Nr 376	III
Nicola Wojtulska	Przedszkole nr 376	Wyróżnienie

#### GIMNAZJUM

Konkurs Literacki „Wybieram zdrowie”		Miejsca
Jakub Kaźmierczak	Gimnazjum Nr 126	I
Marta Sawicka	Gimnazjum Nr 126	II
Stefańska Karolina	Gimnazjum Nr 128	III
Ptaszek Patrycja	Gimnazjum Nr 128	wyróżnienie
Konkurs Plastyczny „Wybieram zdrowie”		Miejsca
Sitek Joanna	Gimnazjum Nr 126	I
Janaszek Adrianna	Gimnazjum Nr 126	II
Mielcarz Aneta	Gimnazjum Nr 126	III
Olędzka Hanna Woliński Michał Walczak Przemek Szaniawski Robert	Gimnazjum Nr 127 Gimnazjum Nr 128 Gimnazjum Nr 128 Gimnazjum Nr 128	wyróżnienie
Prezentacja Multimedialna „Wybieram zdrowie”		Miejsca
Jan Toruń	Gimnazjum Nr 126	I
Dorota Kuna	Gimnazjum Nr 126	II

#### Klasy I– III Szkoła Podstawowa

Konkurs Plastyczny „Czas wolny w mojej rodzinie”		Miejsca
Aleksandra Wituszyńska Joanna Bareja Budziszowski Patrycja Zuzanna Sazonow Milena Suchecka	Zespół Szkół Nr 74	I
Czechowska Anna	SP Nr 189	II
Rudnicka Ola	SP Nr 189	III
Wiktoria Poriazow	SP Nr 254	Wyróżnienie
Ula Kuczera	SP Nr 189	Wyróżnienie

#### Klasy IV – VI Szkoła Podstawowa

Konkurs Plastyczny „W mojej rodzinie”		Miejsca
Iwona Kaim Joanna Kuczevska	SP 189	I
Sylwia Guzek	SP 189	II
Filip Dobrowolski	SP 189	III
Monika Starczewska	SP 217	III
Dorota Turska	SP 217	wyróżnienie
Konkurs Literacki „W mojej rodzinie”		Miejsca
Aleksandra Grabska Karolina Jasińska Klaudia Szewczuk	SP 189	I
Domańska Karolina	SP 189	II
Korzeniewicz Michał	SP 189	III
Boguszevska Marta	SP 189	Wyróżnienie
Prezentacja Multimedialna „ W mojej rodzinie”		Miejsca
Marzena i Karolina Brym	SP 217	I
Szamborska Iga	SP 217	II
Agata Łaszczuk Anna Pielesiek	SP 217	III
Gruchalski Mateusz	SP 217	wyróżnienie

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](mailto:uzaleznienia.rem@wp.pl) [wsz.rembertow@wp.pl](mailto:wsz.rembertow@wp.pl)  
Chętnie odpowiemy na wszystkie nurtujące Państwa wątpliwości a wybrane teksty zamieścimy w naszym Dodatku.

*Zapraszamy wszystkich chętnych do współpracy*

\* nadesłanych artykułów nie zwracamy

*Zespół redakcyjny*

#### Zespół redakcyjny:

Kinga Brendler – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

Dominika Modzelewska – Dział ds. Uzależnień OPS dz. Rembertów (tel. 022 611 99 94)

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