

Życie ma to do siebie, że nie można go powtórzyć.
Nie szukajmy zatem problemów rozwiązujemy je RAZEM
– Wasz pedagog, zapraszam

Miły uczniu, zawsze możesz zwrócić się do pedagoga, jeśli:

- Nie czujesz się w szkole bezpiecznie, coś Ci grozi, jesteś ofiarą przemocy (także poza szkołą).
- Jesteś samotny i czujesz, że nikt Cię nie rozumie, potrzebujesz rozmowy z kimś życzliwym.
- Nie potrafisz porozumieć się z kolegami, nauczycielem, masz z tego powodu problemy.
- Potrzebujesz pomocy.
- Masz trudności z nauką.
- Masz problemy rodzinne i nie wiesz jak je rozwiązać.
- Znajdujesz się w trudnej sytuacji materialnej.
- Masz ciekawe pomysły dotyczące życia szkolnego albo swoich planów na przyszłość i chcesz się nimi podzielić.

Nie ma takiego problemu, którego nie da się rozwiązać!
Niektóre z nich wymagają jedynie więcej czasu.

Gdzie możesz uzyskać pomoc?

Policja: telefon 997 lub tel. alarmowy: 112

Ośrodek Interwencji Kryzysowej
i Poradnictwa Rodzinnego
w Ślesinie, ul. Kościelna 46, 62-561 Ślesin,
tel. (63)270 44 30

Poradnia Psychologiczno-Pedagogicznej w Ślesinie –
Filia w Koninie – ul. Poznańska 74, 62-510 Konin
tel. (63)243 03 78
Strona internetowa <http://www.ppp.konin.pl>

Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Krzymowie
Kierownik – Danuta Kołodziej
tel. (63) 241 37 78
e-mail - gops.krzymow@konin.lm.pl

Ogólnopolskie Pogotowie dla Ofiar Przemocy w Rodzinie
www.niebieskalinia.info/index.php?p=aktualnosci

W roku szkolnym 2014/2015 naszej szkole we współpracy z Państwowym Powiatowym Inspektoratem Sanitarnym w Koninie – Sekcja Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia realizujemy następujące programy promujące zdrowy styl życia.

Oddziały Przedszkolne:

- a) "Moje dziecko idzie do szkoły",
- b) "Czyste powietrze wokół nas".

Szkoła Podstawowa:

- a) "Nie pal przy mnie proszę",
- b) "Znajdź właściwe rozwiązanie",
- c) "Trzymaj formę",
- d) "Znajdź właściwe rozwiązanie" – program profilaktyki palenia tytoniu.

Gimnazjum:

- a) "Trzymaj formę",
- b) "Bądźmy zdrowi, wiemy więc działamy",
- c) "Znajdź właściwe rozwiązanie" – program profilaktyki palenia tytoniu.

Palenie

Drogi Rodzicu!

Dzieci rodziców palących papierosy, są bardziej narażone na to, że też zaczną palić, niż dzieci osób niepalących

Wiele nastolatków podbiera papierosy palącym rodzicom. Jeżeli palisz, to nie trzymaj papierosów w miejscu łatwo dostępnym dla dziecka.

Weź pod uwagę, że osobie palącej znacznie trudniej będzie poczuć dym papierosowy w domu, czy na ubraniu Twojego dziecka. Wykaż więcej troski.

Nie bagatelizuj dziwnych zachowań Swojego dziecka!

Wiele oznak tego, że dziecko pali jest trudnych do zauważenia.

Poszukaj odpowiedzi na pytania:

Czy czujesz zapach dymu na ubraniach lub włosach dziecka?

Czy zauważyłeś pudełka zapalek lub zapalniczki w pokoju dziecka lub w kieszeniach jego ubrania?

Czy dziecko szuka pretekstów, żeby na krótko wychodzić z domu?

Czy dziecko bez przekonującego powodu zostawia otwarte okno w swoim pokoju?

Czy dziecko ma wypalone dziury w ubraniu?

Czy dziecko zaczęło używać płynu do płukania ust, miętowych gum lub drażetek?

Czy znajomi dziecka są osobami palącymi? Dzieci, których przyjaciele palą papierosy, bardziej narażone na to, że same zaczną palić, niż dzieci których znajomi nie palą.

Cyberprzemoc

Drogi Rodzicu!

1. Niech komputer stoi we wspólnym miejscu.
2. Interesuj się tym, co robi Twoje dziecko w sieci.
3. Rozmawiaj z nim o tym.
4. Nie bój się przyznać do niewiedzy.
5. Naucz dziecko, że osoba poznana w sieci nie musi być tym, za kogo się podaje.
6. Naucz dziecko, by nie podawało swoich danych osobowych oraz by nie opowiadało o rodzinie.
7. Ustal, że nie wolno umawiać się z osobom poznanymi w sieci bez Twojej wiedzy.
8. Nie krytykuj, nie obwiniaj, jeśli coś się stanie.
9. W razie potrzeby szukaj pomocy i rady specjalistów.
10. Rozmawiaj z dzieckiem, rozmawiaj i jeszcze raz rozmawiaj.

Tam uzyskasz pomoc:

Helpline.org.pl

Tel. o 800 100 100 helpline@helpline.org.pl czat na stronie www.helpline.org.pl

Dopalacze

Drogi Rodzicu!

Dbając o właściwy rozwój i zdrowie swojego dziecka pamiętaj także o współczesnych zagrożeniach, które mogą mieć zgubny wpływ na człowieka. Jednym z takich zagrożeń są ostatnio bardzo popularne wśród młodzieży tzw. „dopalacze”.

Rodzicu, ważne jest byś **Ty** także posiadał wiedzę na temat substancji, z którymi Twoje dziecko może mieć kontakt.

Dopalacze to produkty pochodzenia zarówno syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Sprzedawcy reklamują je jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające zrelaksować się. Jednocześnie producenci „dopalaczy” w ofercie handlowej zamieszczają informacje, że są to produkty kolekcjonerskie, nawozy do kwiatów czy sole do kąpieli „nie do spożycia przez ludzi”.

Jak działają dopalacze?

„Dopalacze”, jak większość substancji psychoaktywnych, działają na ośrodkowy układ nerwowy i po ich zażyciu zmienia się nastrój i zachowanie człowieka.

Objawy używania:

- podobnie jak w przypadku narkotyków, objawy używania zależą od rodzaju substancji, przyjętej dawki, jak również od cech psychofizycznych danej osoby.
- nie ma jednego wzorca reakcji na przyjętą substancję – tolerowana przez organizm jednego człowieka, dla innego może być groźną w skutkach trucizną.

W zależności od substancji mogą wystąpić między innymi następujące objawy:

przyływ energii, podwyższenie nastroju, rozdrażnienie, huśtawka nastroju, pobudzenie psychoruchowe, napady szału, stany depresyjne, halucynacje wzrokowo-słuchowe,

a także utrata apetytu, bezsenność, przekrwienie gałek ocznych, wymioty, biegunka.

Powodowane przez dopalacze zmiany świadomości lub stany pobudzenia ograniczają zdolność oceny i kontroli sytuacji, co znacząco zwiększa ryzyko niebezpiecznego wypadku, odniesienia urazu, a także utraty przytomności.

Używanie dopalaczy może także spowodować skutki śmiertelne.

Jak wyglądają?

Postać fizyczna tych produktów równie zbliżona jest wyglądem do narkotyków.

Dopalacze występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego

(liście, nasiona, ekstrakt, skręty), suszu grzybów.

Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru lub do palenia.

Działania zaradcze Rodziców w przypadku zagrożenia używaniem przez dziecko *dopalaczy* są takie same, jak przy innych zagrożeniach – na przykład picie alkoholu czy używaniu narkotyków.

Największą moc chroniącą naszego dziecka ma:

- *zaufanie, okazywanie miłości i zainteresowania życiem dziecka,*
- *mów dziecku, że jest dla ciebie najważniejszą osobą, że zależy ci, by było zdrowe i szczęśliwe, poznaj jego przyjaciół, zainteresowania i sposoby spędzania czasu wolnego.*

Dobre porozumiewanie się z dzieckiem:

- *rozmawiaj z dzieckiem często, pytaj o jego zdanie,*
- *uwaga słuchaj, rozmawiaj także na trudne tematy – o narkotykach, alkoholu, dojrzeniu.*

Zdrowa dyscyplina:

- *postaw jasne granice – wyraż zdecydowany sprzeciw wobec używania narkotyków i innych środków psychoaktywnych,*
- *podaj oczekiwania dotyczące godzin powrotu do domu, kontaktów z kolegami, sprawdzaj na co wydawane jest kieszonkowe, itp.*

Wspieranie dziecka:

- *doceniaj wysiłki w osiąganiu celów, chwal dziecko za sukcesy i odpowiedzialność – podnosisz tym jego poczucie własnej wartości.*
- *Zapewnij, że zawsze może liczyć na twoją pomoc w trudnych sytuacjach.*

Alkoholizm

Drogi Rodzicu!

Nie częstuj piwem, winem i wódką w żadnych okolicznościach.

Ustal z dziećmi jasne zasady dotyczące nie spożywania alkoholu oraz określ konsekwencje za ich złamanie.

Rozmawiaj z dziećmi o zagrożeniach wynikających z używania alkoholu (wypadki, utonięcia, konflikty z prawem, przypadkowe kontakty seksualne itd.), Staraj się sprawdzić, z kim i w jakich okolicznościach przebywa twoje dziecko.

Nie ułatwaj dzieciom przebywania w miejscach promocji alkoholu

(np. podczas imprez masowych sponsorowanych przez browary).

Sprawdź czy kierowca autokaru, który wiezie Twoje dzieci jest trzeźwy.

Zwracaj uwagę innym osobom dorosłym, aby nie sprzedawały i nie kupowały alkoholu nieletnim.

Upewnij się, czy osoby opiekujące się Twoimi dziećmi przestrzegają tych samych zasad

CZAS PRACY PEDAGOGA SZKOLNEGO

Rok szkolny 2014/2015, półrocze II

Dzień tyg.	Czas pracy
Poniedziałek	8.40-16.00 dyżur pedagoga <ul style="list-style-type: none">▪ 10.45-11.15 – zajęcia socjoterapeutyczne GM <u>15.30-16.00</u> – dodatkowy dyżur dla Rodziców
Wtorek	8.00-14.00 dyżur pedagoga <ul style="list-style-type: none">▪ 8.00-8.30– zajęcia socjoterapeutyczne GM▪ konsultacje dorażne dla uczniów SP/GM▪ 12.50-13.35 – zajęcia pedagogiczne (s.10)▪ 13.40-14.10 – zajęcia socjoterapeutyczne GM
Środa	11.00-15.00 dyżur pedagoga <ul style="list-style-type: none">▪ 11.50-12.20 – zajęcia socjoterapeutyczne SP▪ 14.30-15.00 – zajęcia socjoterapeutyczne GM
Czwartek	10.30-14.30 dyżur pedagoga <ul style="list-style-type: none">▪ konsultacje dorażne dla uczniów SP/GM▪ 12.50-13.20-zajęcia socjoterapeutyczne SP▪ 13.45-14.30 – zajęcia pedagogiczne GM (s.10)▪ 14.30-15.00 – zajęcia socjoterapeutyczne GM
Piątek	8.00-14.10 dyżur pedagoga <ul style="list-style-type: none">▪ 8.00-8.30-zajęcia socjoterapeutyczne SP (co 2tyg.)▪ konsultacje dorażne dla uczniów SP/GM▪ 12.50-13.20– zajęcia socjoterapeutyczne SP▪ 13.40-14.00 – stałe konsultacje dla uczniów SP