



## Dopalacze. Gdzie szukać pomocy? Najważniejsze numery telefonów.

W ostatnich tygodniach w kraju odnotowano wiele przypadków zatrucia narkotykami, tzw. dopalaczami. Do szpitali trafiły osoby z ostrym zatruciem organizmu. Apelujemy i ostrzegamy, aby nie kupować i nie zażywać takich substancji. Producenci i sprzedawcy dopalaczy kierują się przede wszystkim zyskiem, za nic mając ludzkie życie. Sprzedając dopalacze – sprzedają śmierć!

„Dopalacze” – czyli nowe narkotyki – to produkty o różnicowanym składzie, które łączy jedna wspólna cecha: zawierają substancje psychoaktywne działające na układ nerwowy człowieka w podobny sposób do dotychczas znanych narkotyków. Substancje te są zarówno produkowane przez człowieka (czyli syntetyczne), jak i pozyskiwane z roślin.

„Dopalacze” zawierają niezwykle groźne substancje dla zdrowia i życia osoby, która je zażyje. Mimo tego, że na ich opakowaniach widnieje napis: „Produkt nie jest przeznaczony do spożycia”, właśnie z taką intencją jest sprzedawany. W grupie „dopalaczy” znajdują się substancje o różnym działaniu. Możemy je podzielić na trzy typy:

- 1) o działaniu pobudzającym,
- 2) o działaniu halucynogennym oraz
- 3) o działaniu reklamowanym jako zbliżony do marihuany.

Większość „dopalaczy” charakteryzuje się tym, że już w niewielkich dawkach działają na ośrodkowy układ nerwowy (czyli na Twój mózg). Dlatego bardzo łatwo można je przedawkować, co prowadzi do poważnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego, a nawet śmierci.

Pewnie zastanawiasz się, dlaczego tak niebezpieczne produkty można nadal zakupić, chociażby na internetowych portalach? Nie jest tajemnicą, że od lat handlarze narkotykami próbowali (i nadal próbują) znaleźć sposób na to, aby móc sprzedawać substancje psychoaktywne jak największej grupie ludzi. Czerpią oni z tego ogromne zyski nie bacząc na rujnowanie przy tym życia wielu osób. „Dopalacze” są właśnie taką próbą obejścia prawa zabraniającego sprzedaży narkotyków. Cechą charakterystyczną „dopalaczy” jest to, że substancje w nich zawarte nie znajdują się w wykazach substancji kontrolowanych prawem. Handlarze narkotyków „na szybko” wymyślają i produkują nowe produkty zaraz po tym, gdy poprzednie ich wersje zostaną zabronione. Wykorzystują w ten sposób lukę w prawie. Z tym faktem wiążą się ogromne zagrożenia. Po pierwsze nie wiadomo, jakie substancje znajdują się w „dopalaczach” i w jakich ilościach, w związku z czym niezbadany jest sposób oddziaływania na pracę różnych organów wewnętrznych, jak bardzo mogą zaszkodzić osobie, która je zażyła i jaka dawka może być śmiertelna. Dlatego osobom, które zażyły te produkty może być trudno udzielić skutecznej pomocy medycznej. Po drugie „dopalacze” produkowane są w niesterylnych warunkach, często w związku z tym znajdują się w nich różne zanieczyszczenia, które dodatkowo oddziałują negatywnie na organizm i przyczyniają się do utraty zdrowia osób, które zażyły tych narkotyków.

### Ktoś wywiera na Ciebie presję?

Odmawianie przychodzi Ci z trudem? Szczególnie wtedy, kiedy namawiają Cię do czegoś osoby znane lub bliskie? Wszystko jest w porządku, jeżeli kierują się troską o Ciebie i życzliwością, jak wtedy, kiedy przyjaciel wyciąga Cię do kina, aby poprawić Ci kiepski nastrój. Inaczej dzieje się w przypadku, gdy ktoś namawia Cię do czegoś, co nie jest dla Ciebie bezpieczne albo do czegoś, czego nie chcesz.

Namawianie do zażycia narkotyku jest przykładem takiej sytuacji. Poddanie się naciskom, żeby wziąć narkotyki nie sprawi, że poczujesz się lepiej. A wręcz przeciwnie. Środki psychoaktywne nie łączą ludzi, a jedynie pogłębiają samotność i sieją w życiu spustoszenie. Z całą pewnością nie są zatem tym, co pomaga zdobyć przyjaźń, sympatię czy poradzić sobie z napięciem lub przykrymi emocjami.

Osobom w Twoim wieku często wydaje się, że większość młodych ludzi zażywa narkotyki. Ulegając takim przekonaniom możesz czuć się dziwnie postanawiając nie zażywać narkotyków. Nic bardziej mylnego. W rzeczywistości większość ludzi w Twoim wieku nigdy nie eksperymentowała z narkotykami i nie decyduje się na takie eksperymenty. Gdy ktoś będzie starał się przekonać Cię do zażycia narkotyku używając takiego argumentu „przecież robią to wszyscy” pamiętaj, że tak nie jest.

Zanim staniesz oko w oko z sytuacją, w której ktoś będzie namawiał Cię do zażycia narkotyku, pomyśl w jaki sposób możesz wtedy zareagować. Pomocnym może okazać się przećwiczenie sytuacji odmawiania z kimś zaufanym. Taka osoba nie tylko pomoże Ci wczuć się w sytuację, ale może również zwrócić Ci uwagę na to, co możesz zmienić, by stać się bardziej skuteczn(ą)ym w sztuce asertywnego mówienia „nie”.

**Pamiętaj, że przyjaźń nie opiera się na zmuszaniu drugiej osoby do zrobienia tego, czego ona nie chce lub do czego nie jest przekonana.**

Wielu młodych ludzi boi się odmówić swoim kolegom i koleżankom z obawy przed tym, że stracą przyjaciela czy przyjaciółkę. Jeżeli któryś z Twoich znajomych mówi, że może być Twoim przyjacielem/ przyjaciółką tylko wtedy, gdy będziesz robił(a) to, co on/ ona chce, to znaczy, że nim/ nią nie jest. Przyjaźń opiera się na szacunku i braniu pod uwagę zdania drugiej osoby.

Jeżeli w sytuacji presji masz obawy, że Twoja odmowa spowoduje wykluczenie Cię z grupy znajomych czy przyjaciół, zastanów się przez chwilę, czy oby nie ulegasz mylnemu przekonaniu, że osoby lubiane to te, które ślepo podążają za innymi i nie mają własnego zdania. Otóż w rzeczywistości osoby, które mają wysoką pozycję w swojej grupie rówieśniczej to ludzie, którzy sami decydują o sobie i nie boją się wyrażać swojego zdania. W ten sposób zyskują szacunek i poważanie swoich kolegów i koleżanek. Tymczasem osoby, które nie mają własnego zdania i z lęku dostosowują się do innych, zazwyczaj wiele tracą w ich oczach.

**Jeżeli chcesz zyskać szacunek bądź asertywny i odważnie mów, co wybierasz.**

To normalne, że martwisz się o to, co Twoi koledzy i koleżanki pomyślą o Tobie. Nie pozwól jednak by ten niepokój zaważył na podejmowanych przez Ciebie decyzjach. W końcu najważniejsze jest to, co sam(a) myślisz o sobie i jak Ty się czujesz z własnymi wyborami. **Pamiętaj też, że nikt inny poza Tobą nie poniesie za nie konsekwencji – nawet w sytuacji, gdy danego wyboru dokonasz za czując namową.**

Radzenie sobie w sytuacji presji zależy od naszych indywidualnych predyspozycji i umiejętności oraz od specyfiki sytuacji, w jakiej się znajdujemy. Dlatego jeżeli czujesz, że warto byłoby porozmawiać o swoich sprawach, wątpliwościach czy trudnościach – porozmawiaj.

Ministerstwo Spraw Wewnętrznych przygotowało listę numerów telefonów, pod którymi można szukać pomocy.

**800 060 800 – Bezpłatna, całodobowa infolinia Głównego Inspektora Sanitarnego.**

Pod tym numerem telefonu możemy uzyskać informacje na temat negatywnych skutków zażywania dopalaczy oraz o możliwościach leczenia. Infolinia jest także przeznaczona dla rodziców, którzy mają wątpliwości czy ich dzieci zażywają dopalacze. Na infolinię GIS można przekazywać także informacje, które mogą ułatwić służbom dotarcie do osób handlujących tymi nielegalnymi substancjami.

**116 111 – Telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży.** Służy on młodzieży i dzieciom potrzebującym wsparcia, opieki i ochrony. Zapewnia dzwoniącym możliwość wyrażania trosk, rozmawiania o sprawach dla nich ważnych oraz kontaktu w trudnych sytuacjach. Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. **Linia jest dostępna codziennie w godzinach 12:00 – 22:00, pomoc online dostępna na [www.116111.pl/napisz](http://www.116111.pl/napisz).**

**800 100 100 – Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawach bezpieczeństwa dzieci.**

To bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności wynikające z problemów i zachowań ryzykownych takich jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystywanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, uzależnienia, depresja, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. **Telefon prowadzi Fundacja Dzieci Niczyje. Linia dostępna od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 – 18:00, pomoc online dostępna pod adresem [pomoc@800100100.pl](mailto:pomoc@800100100.pl).** W pierwszym półroczu 2015 roku 61 rozmów dotyczyło problemów z substancjami psychoaktywnymi ([www.800100100.pl](http://www.800100100.pl)).

**800 12 12 12 – Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka.** Osoby poszukujące pomocy oraz informacji na temat dopalaczy mogą korzystać także z telefonu zaufania Rzecznika Praw Dziecka. Numer przeznaczony jest zarówno dla dzieci, jak i dorosłych, którzy chcą zgłosić problemy dzieci. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach od 8.15 do 20.00. Po godzinie 20.00 oraz w dni wolne od pracy, każdy może przedstawić problem i zostawić numer kontaktowy. Pracownik telefonu zaufania oddzwoni następnego dnia.

**112 – Jednolity numer alarmowy obowiązujący na terenie całej Unii Europejskiej.**

Źródło:

Departament Informacji i Promocji, Ministerstwo Edukacji Narodowej, Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii; [dopalaczeinfo.pl](http://dopalaczeinfo.pl)

**Małgorzata Musialska**  
Ośrodek Pomocy Społecznej

## OPS Przyjacielem Przedszkola



08.06.2018r. przy Przedszkolu Miejskim „Morskie Skarby” w Międzyzdrojach odbył się Piknik Rodzinny. Niezmiernie miło nam poinformować, iż podczas tej uroczystości na ręce Elżbiety Jakubiak Kierownika Ośrodka Pomocy Społecznej została wręczona statuetka „Przyjaciel Przedszkola”, jako nagroda dla wszystkich pracowników ośrodka za wieloletnią pomoc na rzecz społeczności przedszkola.

Bardzo dziękujemy Radzie Pedagogicznej oraz Radzie Rodziców za przyznanie tak szacownego tytułu.

Deklarujemy dalszą przyjaźń i pomoc w zakresie realizacji działań mających na celu podwyższanie kompetencji wychowawczych rodziców.

OPS



**29 czerwca 2018r.**

**godz. 12:00, kościół pw. św. Piotra Apostoła:**

- uroczysta msza św. z udziałem poeztów sztandarowych,
- pomśzy ok. godz. 13:00 przy kościele
- „Piknik Piotrowy”, występy zespołów śpiewaczych „Bryza” i „Fala”, degustacja zupy rybnej „ucha”

**godz. 19:00, Międzynarodowy Dom Kultury:**

- promocja płyty zawierającej wykonanie kantaty koncertowej pt. „Quo Vadis Domine?” pod batutą Karola Borsuka
- koncert kameralny „Międzyzdrojska Saxonetta” pod kierownictwem Dariusza Samóla

Koncert w ramach XI Międzynarodowego Festiwalu Saksofonowego





## Pomoc i wsparcie w Gminie Międzyzdroje zapewniają:

- **Konsultacje psychologiczne:** Izabela Kiljan, w czwartki od godz. 14.00 – 18.00, w piątki od godz. 9.00 do 12.00, tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia systemowa:** Anna Michalak, w soboty od godz. 9.00 do 14.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje psychologiczne i psychoterapia poznawczo-behawioralna:** Roksana Nowodworska, w środy od godz. 12.00 do 17 oraz w czwartki od godz. 10.00 do 15.00 tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Mediacje,** tel. 91 32 80 311, 91 32 78 368;
- **Konsultacje prawne:** 91 32 81 053, 91 32 80 311;
- **Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych:** Ewa Lewandowska, we wtorki w godz. 8.00 – 9.00 tel. 91 32 78 368;
- **Program psychoedukacyjny Grajki-Pomagajki: Pracownia Motywacja i Działanie,** tel. 506 591 164;
- **Program psychoedukacyjny dla osób stosujących przemoc: Aneta Całus,** tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Program psychoedukacyjny dla osób doznających przemocy: Aneta Całus,** tel. 91 32 78 368, 501 788 894;
- **Terapia uzależnień i współuzależnienia od alkoholu oraz od substancji psychoaktywnych:**  
**Poradnia Terapii Uzależnień-Karolina Flacht,** tel. 506 59 11 64, **Aneta Całus,** tel. 501 788 894,  
**Bartosz Ślaski,** tel. 504 587 341, **Krzysztof Klepacki;**
- **Zespół Interdyscyplinarny ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie: Iwona Skórkowska,** tel. 91 32 80 311;
- **Świetlica Środowiskowa „ISKIERKA”:** Ewa Lewandowska, od poniedziałku do piątku od godz. 11.30 – 17.00, tel. 91 32 81 919, ul. Kolejowa 29;
- **Klub Abstynenta „Rozwaga”:** Zofia Durka, ul. Cicha 2, tel. 91 32 82 730, od poniedziałku do soboty godz. 16.00 – 20.00.

# Wizyta w Międzyzdrojach

W dniach 20-25.05.2018, w ramach projektu Erasmus+ „Mind and Body – A Healthier Tomorrow” grupa 23 nauczycieli i 12 uczniów gościła w Międzyzdrojach. W spotkaniu uczestniczyli przedstawiciele szkół partnerskich z Anglii, Hiszpanii, Portugalii, Turcji, Włoch oraz nauczyciele i uczniowie SP1 w Międzyzdrojach. Była to wspaniała okazja do rozwijania umiejętności językowych, nawiązania nowych znajomości, lepszego poznania naszych partnerów oraz przedstawienia im naszej szkoły, okolicy oraz Polski. Uczniowie z Mordiford, z Anglii, zakwaterowani byli u polskich rodzin, natomiast dzieci z Hereford spędzały wyłącznie ranki i popołudnia w towarzystwie swoich rówieśników z SP1.

Nauczyciele i uczniowie z zagranicy po raz pierwszy odwiedzili naszą szkołę w poniedziałek. Podczas uroczystego apelu powitalnego, uczniowie SP1 zaprezentowali krótki program artystyczny: najmłodszy powitali gości wierszykiem po angielsku, piątoklasiści zatańczyli poloneza, tancerze z klubu Jantar przygotowali pokaz i cała szkoła zaśpiewała hymn szkoły. Po oficjalnym przywitaniu gości przez Dyrektora SP 1 i wręcze-

ul. Kolejowej, gdzie zostali oprowadzeni przez uczennice gimnazjum, które przygotowały dla nich również warsztaty muzyczne: nauka piosenki „Szła dziewczeczka do laseczka” po polsku i po angielsku. Następnie nauczyciele i uczniowie ze szkół partnerskich udali się do Rezerwatu Żubrów. Po powrocie na Leśną, czekała na nich niespodzianka: Dzień Erasmus+ połączony z obchodzoną w tym roku 100 rocznicą odzyskania niepodległości. Aby

wspaniałe wydarzenie, które nie byłoby możliwe do zrealizowania bez pomocy Rady Rodziców, nauczycieli, rodziców i uczniów, za co serdecznie dziękujemy. Również nasi partnerzy przywieźli ze sobą rzeczy charakterystyczne dla swoich krajów, które bardzo wzbogaciły stoiska.

Ponieważ nasz projekt ma na celu promowanie zdrowego trybu życia wśród dzieci i dorosłych, po spotkaniu projektowym, kolejną atrakcją był pieszy rajd do Wapnicy, gdzie nad malowniczym Jeziorem Turkusowym czekało ognisko i kiełbaski. Do Międzyzdrojów goście wrócili pociągiem wycieczkowym.

W środę, nauczyciele i uczniowie z zagranicy oraz goszczący ich uczniowie, wybrali się na wycieczkę do Herringsdorfu i Świnoujścia. Po powrocie, odbyło się kolejne spotkanie projektowe, podczas którego ustalone i omówione zostały następne działania oraz napotkane dotychczas trudności w realizacji działań projektowych. Wieczorem, w Międzynarodowym Domu Kultury, odbył się Talent Show, podczas którego uczniowie SP1 zaprezentowali swoje umiejętności w różnych dziedzinach. Goście również zaprezentowali swoje kraje i szkoły, po czym każda ze szkół partnerskich otrzymała wykonane przez p. M. Bursę i uczniów gliniane kafelki upamiętniające wizytę. Zachód słońca w restauracji Port był pięknym zakończeniem wieczoru.

W czwartek, goście mieli okazję poznać Szczecin. Zaczynając od Wałów Chrobrego, poprzez Muzeum Centrum Dialogu Przełomy, Zamek Książąt Pomorskich oraz stare miasto, gdzie nasi partnerzy zjedli tradycyjny polski obiad, dzień dopełniły zakupy i deser w Cafe 22.

W piątek, uczniowie z angielskich szkół mieli okazję uczestniczyć w zajęciach sportowych przygotowanych przez p. P. Nogalę i p. Z. Piątkowskiego. Po ostatnim spotkaniu projektowym i otrzymaniu certyfikatów, ta wspaniała przygoda dobiegła końca. Serdeczne podziękowania dla wszystkich uczestników, szczególnie dla rodzin, które zgodziły się przyjąć dzieci do siebie i które okazały im tak wspaniałą gościnę!

**Iwona Ośka**  
Koordynator



niu prezentów, uczniowie z Anglii udali się na lekcje wraz z dziećmi, które ich gościły, natomiast grupa czwartoklasistów oprowadziła przybyłych nauczycieli po budynku na ul. Leśnej. Goście rozmawiali z uczniami i nauczycielami, odwiedzając ich w klasach, poznając przy tym lepiej polski system edukacji. Następnie odbyło się spotkanie projektowe oraz warsztaty z masażu, wspaniałe poprowadzone przez p. M. Kujdę. Spacer na Kawczą Górę, następnie po plaży i promenadzie ukazał uroki Międzyzdrojów, natomiast uwieńczeniem dnia była wspólna kolacja w restauracji Carmen.

We wtorek goście odwiedzili budynek przy

zaprezentować gościom nasz kraj w całej jego okazałości, część klas gimnazjalnych i ze szkoły podstawowej przygotowały stoiska dotyczące 7 regionów Polski: Mazowsza, Śląska, Wielkopolski, Podhala, Kaszub, Małopolski i Pomorza Zachodniego, natomiast pozostałe klasy SP1 przygotowały stoiska na temat krajów, z którymi nasza szkoła realizuje obecnie projekty Erasmus+: Anglii, Irlandii, Hiszpanii, Francji, Portugalii, Włoch, Cypru, Grecji, Turcji, Rumunii. Każdy stolik zawierał nie tylko informacje i ciekawostki dotyczące danego miejsca, nie zabrakło również wspaniałych strojów, muzyki oraz wysmienitych potraw. Było to

## Awans Fali Międzyzdroje do wyższej klasy rozgrywkowej

**Znicz Wysoka Kamińska – Fala Międzyzdroje 0:9 (0:7)**

Bramki: Grzegorz Pieczkowski (4) 6., 15., 16., 30. minuta, Gerard Białek 29. minuta, Michał Ludniewski 37. minuta, Dominik Łaba (2) 39. i 59. minuta, Michał Warzych 87. minuta.

Zakończyły się rozgrywki A-Klasy Sezonu 2017/2018. Pierwsza Drużyna 17 czerwca br. wyruszyła na ostatni mecz sezonu do Wysokiej Kamińskiej, zmierzyć się z tamtejszym

Zniczem. Drużyna gospodarzy składa się z młodych, ambitnych chłopaków, którzy walczyli do ostatniego gwizdka sędziego. Jednak to międzyzdrojanie z dużym zaangażowaniem, charakterem i kreatywnością wyszli na boisko i odnieśli cenne zwycięstwo, 0:9 przypieczętowując tym zwycięstwem awans do wyższej klasy rozgrywkowej! Jest to historyczny awans, na który w Międzyzdrojach czekano od 2004 roku!

Fala: Oskar Bratz (br) – Tadeusz Banaszewski, Gerard Białek (59' Sławomir Złotnik), Patryk Gierczak (46' Michał Warzych), Michał Ludniewski (82' Marcin Radsy), Wiktor Potrzebny, Piotr Rutkowski (70' Bartłomiej Karpiński), Tomasz Zadora, Paweł Wasiluk, Dominik Łaba (59' Michał Jankowski), Grzegorz Pieczkowski.

Trener: Jan Rączewski, drugi Trener: Dariusz Tokarz.

**Blarzej Karasiewicz**  
KS "Fala"