

Porady dla uczniów:

- Garść sprawdzonych rad,
- Jak unikać konfliktów z rodzicami,
- Czy jesteś uzależniony od internetu?,
- Agresja i przemoc w szkole,
- Uczeń z dysleksją w szkole,
- Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z narkotykami,
- Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z anoreksją,
- Dziękuję nie palę, dziękuję ni - sztuka odmawiania,
- 21 sposobów na bycie sobą.

*Garść sprawdzonych rad Jak unikać konfliktów z rodzicami|
Czy jesteś uzależniony od Internetu? Agresja i przemoc w szkole
Uczeń z dysleksją w szkole
Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z narkotykami
Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z anoreksją
Dziękuję, nie palę Dziękuję, nie – sztuka odmawiania
21 sposobów na bycie sobą*

Garść sprawdzonych rad - nowa szkoła !

Zostałeś przyjęty. Gratuluję!!! Widzisz, że nie było to trudne. Najłatwiejsze za Tobą. Teraz za to czeka Cię ciężka praca, inne przyjemności oraz moc wrażeń.

1. W pierwszym miesiącu nie dostawałeś jedynek, ale miałeś dużo klasówek sprawdzających Twoje wiadomości. Pozwoliło to nauczycielom zorientować się, co już wiesz.
2. Musisz nauczyć się uważnego słuchania i robienia notatek. Większość nauczycieli nie będzie już dyktowała. Sam powinieneś wyłapywać rzeczy najważniejsze i zapisywać je najlepiej czytelnie i w punktach.
3. Będą wymagać od Ciebie większej samodzielności i aktywności. Czeka Cię dużo więcej nauki niż w podstawówce.
4. Nie bój się pytać, jeżeli czegoś nie wiesz. Pamiętaj, że nie ma głupich pytań.
5. Ucz się systematycznie, żeby nie narobić zaległości, szybko poprawiaj jedynki.
6. Picie i palenie nie przysporzy Ci dobrych przyjacieli. Teraz taki szpan jest tępiony. Nie jesteś osobą gorszą od innych, żebyś w ten sposób musiał zwracać na siebie uwagę.
7. Staraj się nie spóźniać na lekcje i bądź kulturalny. Twoje zachowanie w szkole jest tak samo ważne, jak oceny.
8. Pamiętaj, że aktywność na początku zapewni Ci spokój pod koniec roku.
9. Staraj się nie zwracać na siebie uwagi, noś strój czysty, schludny, nie wyzywający.
10. Szanuj siebie, nie daj się poniżyć. O pomoc zwracaj się do wychowawcy lub pedagoga.
11. Zdarza się tak, że stare przyjaźnie kończą się. Nie zrażaj się tym, szukaj nowych przyjaciół.
12. Dystans między Tobą, a nauczycielem nie jest taki duży, jak Ci się wydaje. Staraj się go zrozumieć tak, jak chciałbyś żeby on rozumiał Ciebie.
13. Nie poddawaj się pierwszym niepowodzeniom. Nie bądź pesymistą, myśl **POZYTYWNIE**.

Jak unikać konfliktów z rodzicami i nie tylko z rodzicami

1. Dotrzymuj złożonych obietnic.
2. Wypełniaj swoje obowiązki.
3. Mów prawdę.
4. Pracuj nad swoim charakterem.
5. Panuj nad formami wyrażania gniewu (staraj się zachowywać spokój).
6. Zawsze szukaj porozumienia i nie odwracaj się od ludzi proponujących Ci dialog - rozmawiaj.

7. Nie żałuj swojego czasu dla innych.
8. Kiedy coś zrobiłeś lub wyrządziłeś komuś krzywdę, przyznaj się, przeproś i napraw.
9. Kiedy ktoś wyrządził Ci krzywdę, wybaczej.
10. Nie ulegaj zniechęceniu, frustracji i poczuciu bezsensu.
11. Nie zniechęcaj się poczuciem winy z powodu własnych niepowodzeń i błędów.
12. Nie potępiaj ludzi.
13. Miej "zdrowe" poczucie humoru. Naucz się żartować z samego siebie.

Czy jesteś uzależniony od Internetu?

Oprócz wielu zalet, jakie niesie ze sobą używanie Internetu, istnieje też jego ogromna wada – ryzyko uzależnienia się. Szczególnie problem ten dotyczy Was, dzieci i młodzieży, gdyż z racji swojej niedojrzałości uzależniacie się dużo szybciej niż dorośli. Różnorodność aktywności, których podejmowanie w Internecie jest atrakcyjne, sprawia, że poświęcacie mu coraz więcej czasu. Spędzanie w ten sposób wielu godzin dziennie zaburzyć może Twój rozwój, zwłaszcza w aspekcie kontaktów społecznych i może prowadzić do uzależnienia od Internetu. Szacuje się, że obecnie uzależnionych jest od kilku do kilkunastu procent użytkowników Internetu, a zagrożonych uzależnieniem może być około jedna trzecia.

Dr Kimberly Young w 1996 roku przedstawiła kryteria uzależnienia od Internetu. Aby rozpoznać, czy jesteś uzależniony, odpowiedz sobie na następujące pytania:

Test dla ucznia:

- Czy czujesz, że jesteś zaabsorbowany Internetem (często myślisz o poprzednich, bądź następnych pobytach w Sieci)?
 - Czy czujesz potrzebę coraz dłuższego korzystania z Internetu?
 - Czy pozostajesz w sieci dłużej niż pierwotnie planowałeś?
 - Czy wielokrotnie miałeś nieudane próby kontroli, ograniczenia czasu lub zaprzestania korzystania z Internetu?
 - Czy czujesz się niespokojny, markotny, zirytowany, przygnębiony gdy nie możesz korzystać z Internetu?
 - Czy ryzykujesz utratę znajomości z przyjaciółmi, zaniedbujesz naukę z powodu Internetu?
 - Czy oszukujesz rodziców, aby ukryć narastający problem Internetu?
 - Czy używasz Internetu jako sposobu na ucieczkę od problemów lub sposobu na poprawę pogorszonego nastroju (uczucia bezradności, winy, lęku, depresji)?
- Pięć twierdzących odpowiedzi na powyższe pytania oznacza uzależnienie od Internetu.

Agresja i przemoc w szkole

W każdej szkole dochodzi do przemocy, jednak nie wszyscy wiemy, jakie zachowania należy uważać za przemoc.

Przemoc to nie tylko uderzanie, szczypanie, bicie, czy popychanie. Pamiętaj, że jesteś ofiarą przemocy także wtedy gdy:

- jesteś przezywany,
- ktoś opowiada innym nieprawdziwe historie na Twój temat,
- jesteś ośmieszany przez swoich kolegów i koleżanki,
- ktoś niszczy lub zabiera Twoje rzeczy,
- ktoś kradnie Twoje pieniądze,
- w Internecie publikowane są obraźliwe informacje o Tobie,
- dostajesz obraźliwe sms-y lub telefony,
- nie chcesz iść do szkoły, bo boisz się spotkać swoich prześladowców.

Sprawcy najczęściej dobrze wiedzą, w jaki sposób mogą cię zranić. Gdy chcą Ci sprawić przykrość, złośliwie komentują:

- Twój wygląd: wagę, kolor włosów, sposób ubierania,
- to, że dobrze się uczysz,
- to, że uczysz się gorzej,

- to, że nie masz pieniędzy,
- Twoją popularność w szkole,
- jeśli masz inną religię,
- nosisz okulary lub aparat słuchowy,
- masz wadę wymowy lub dysleksję.

Pamiętaj - niezależnie od tego, czego dotyczy prześladowanie i dokuczanie, to nie Twoja wina. Nikt nie ma prawa stosować przemocy wobec innych osób.

Co możesz zrobić?

Jeśli jesteś prześladowany, koniecznie powiedz o tym komuś. Możesz powiedzieć przyjacielowi, nauczycielowi albo rodzicom. Pamiętaj, że prześladowanie samo się nie skończy, jeśli nikomu o tym nie powiesz. Nie jest to łatwe. Możesz się wstydzić lub obawiać, że zmartwisz tym rodziców lub sprawisz im kłopot.

Jeśli nie chcesz sam opowiedzieć o problemie poproś np. kolegę, koleżankę, rodzeństwo, babcię lub dziadka, aby pomogli Ci o wszystkim opowiedzieć rodzicom. Jeśli zamiast mówić o problemie wolisz o tym napisać - przygotuj list do rodziców i opisz jak się czujesz.

Pamiętaj, że w szkole zawsze jest Twój wychowawca, który powinien wiedzieć, jeśli dzieje się coś złego. Spróbuj znaleźć taki moment, kiedy będziesz mógł powiedzieć mu o tym tak, aby nikt nie zorientował się. Możesz np. zostać po lekcji prosząc o wyjaśnienie jakiegoś tematu.

Jeśli masz większe zaufanie do innego nauczyciela lub pracownika szkoły (pedagog szkolny, pielęgniarka) - porozmawiaj z wybraną przez Ciebie osobą. Masz do tego prawo, aby poczuć się bezpiecznie.

Możesz wybrać także inną dorosłą osobę, której ufasz np. ksiądz. Osoba taka powinna znaleźć odpowiedni sposób, aby skontaktować się ze szkołą i Twoimi rodzicami, by ci pomóc.

Jak sobie radzić z prześladowaniem?

Sprawcy przemocy najczęściej działają bez świadków i dlatego potrafią przez dłuższy czas unikać konsekwencji.

- Podczas przerw staraj się przebywać w bezpiecznych miejscach w szkole, gdzie jest wiele innych osób. Sprawcy nie lubią świadków.
- Jeśli pobiją Cię w szkole, natychmiast powiedz o tym nauczycielowi. Powiedz też rodzicom.
- Nie staraj się im oddawać - możesz zostać pobity lub wpaść w kłopoty. Bicie to napaść.
- W trudnej sytuacji zawsze proś o pomoc i wsparcie; nie obawiaj się wołać o pomoc do postronnych osób, mówiąc np. "oni mi grożą".
- Jeśli spotkasz osoby, które prześladują Cię, staraj się przede wszystkim spokojnie opuścić to miejsce tak szybko, jak to jest możliwe.
- W kontakcie ze sprawcami przemocy staraj się zachowywać pewnie i spokojnie, patrz im w oczy, bądź wyprostowany, unikaj gestów lub min, które mogłyby ich sprowokować.
- Gdy ktoś zachowuje się wobec Ciebie w sposób, jakiego sobie nie życzysz, powiedz mu o tym jasno i wprost np. "Nie lubię, gdy to robisz. Chciałbym żebyś przestał".
- Próbuj opierać się, gdy Ci grożą lub namawiają do czegoś, czego nie chcesz zrobić. Stosuj w tym celu technikę "zdarłej płyty", powtarzając przez cały czas jedno zdanie np. "Nie, nie zrobię tego".
- Gdy Ci dokuczają lub przezywają Cię, możesz reagować na to za pomocą jakiegoś zdania, które ma pokazać, że to Cię nie dotyka w sposób, w jaki by chcieli np. ""tak? no to co" lub "możesz tak uważać" czy "to możliwe".

Uczeń z dysleksją w szkole

Dysleksja nie może być wymówką

Uczeń z dysleksją ma prawa, ale również obowiązki!

Prawa uczniów z dysleksją są związane z dostosowaniem wymagań do ich możliwości. W praktyce sprowadza się to do obniżenia wymagań w pewnych zakresach, między innymi ortografii, oraz pisania sprawdzianów i egzaminów w warunkach dostosowanych do rodzaju trudności.

Obowiązkiem ucznia z dysleksją jest podjęcie dodatkowej pracy nad swoimi trudnościami oraz

dokumentowanie jej w osobnym zeszycie. Oznacza to, że w pewnym zakresie wymagania wobec niego powinny być zwiększone.

Otrzymanie opinii stwierdzającej dysleksję nie jest ostatnim, ale pierwszym krokiem na drodze do pokonania trudności. Dysleksja nie ustępuje samoistnie, należy ją postrzegać jako problem całego życia.

Jedynym sposobem na przezwyciężenie trudności jest systematyczna praca. Można ją rozpocząć w każdym wieku. Nie jest prawdą, że podjęcie terapii w późniejszym wieku szkolnym jest bezzasadne.

Uczniowie z dysleksją wymagają postępowania dostosowanego do ich specjalnych potrzeb na każdym etapie nauczania. Nigdy nie jest za późno, choć oczywiste jest, że im wcześniejsza pomoc, tym lepszy efekt i mniejsze nasilenie trudności.

Dysleksji nie można przyrównać do choroby, która wskutek zastosowania trafnego leku mija bezpowrotnie. Problem pozostaje nawet wtedy, gdy wydaje się, że ustąpiły symptomy. Praktyka wskazuje, że zaprzestanie wykonywania ćwiczeń usprawniających funkcje poznawcze powoduje nawrót trudności, dlatego ważne jest, by pracować systematycznie przez cały okres nauki szkolnej. Na czym polega praca z uczniem dyslektycznym?

Uczniowie z dysleksją wymagają w procesie edukacji specjalistycznej pomocy i opieki dydaktycznej.

- Powinni uczęszczać na zajęcia korekcyjno-kompensacyjne w szkole lub w poradni psychologiczno-pedagogicznej.
- Nauczyciele wszystkich przedmiotów powinni dostosowywać wymagania do ich specjalnych potrzeb.
- I wreszcie niezbędnym warunkiem skutecznego oddziaływania jest codzienne wykonywanie dodatkowych ćwiczeń w domu.

Prawa uczniów z dysleksją

Obowiązujące rozporządzenia Ministra Edukacji Narodowej gwarantują uczniom dyslektycznym prawa do:

- wczesnej diagnozy;
- wczesnej, specjalistycznej interwencji;
- o program i metody nauczania dostosowane do potrzeb, możliwości i stylu uczenia się
- o udział w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych;
- dostosowania wymagań szkolnych i sposobu oceniania do możliwości ucznia (nauczyciel jest zobowiązany przestrzegać wskazań zawartych w opinii przez poradnię);
- wyrównania szans podczas egzaminów (sprawdzianu po szkole podstawowej, egzaminu gimnazjalnego i matury).

Powyższe prawa gwarantują następujące rozporządzenia:

Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 7 stycznia 2003 roku w sprawie zasad udzielania

i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach.

Rozporządzenie to zakłada, że pomoc psychologiczna powinna obejmować zarówno dzieci „ryzyka dysleksji”

w przedszkolu, jak i uczniów dyslektycznych w szkole, być prowadzona w formie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych

w klasach terapeutycznych, małych grupach, a nawet indywidualnie. Konieczna jest zgoda rodziców i opinia z poradni.

Rozporządzenie MENiS z dnia 7 września 2004 roku dotyczy oceniania wewnątrzszkolnego oraz egzaminów

zewnętrznych (sprawdzianu po szkole podstawowej, egzaminu gimnazjalnego, matury). Obliguje ono szkołę

i nauczycieli do dostosowania wymagań do możliwości dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, a zatem

również uczniów ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się czytania i pisania. Aby uczeń z dysleksją mógł zdawać egzamin w warunkach dostosowanych do jego specjalnych potrzeb, powinien posiadać pisemną opinię z państwowej lub uprawnionej poradni niepublicznej. Opinia ta musi:

- zawierać stwierdzenie występowania dysleksji rozwojowej;
- być dostarczona do szkoły w terminie do 30 września roku, w którym odbywa się egzamin;
- być aktualna, to znaczy wydana:

o po trzeciej klasie szkoły podstawowej – dotyczy sprawdzianu po szkole podstawowej, o po szóstej klasie szkoły podstawowej – dotyczy egzaminu gimnazjalnego , o w okresie czterech lat poprzedzających egzamin dojrzałości – dotyczy matury .

Uczeń i jego rodzice sami powinni zdecydować, czy chcą skorzystać z przysługujących im uprawnień.

Prawa uczniów z dysleksją to nie przywileje ani zwolnienie od pracy, lecz okazja do stworzenia właściwych warunków do nauki i pracy dziecka.

DEKALOG DLA UCZNIÓW – DYSLEKTYKÓW

1. Pamiętaj, dysleksja nie zwalnia cię z obowiązku uczenia się, pisania i czytania.
2. Dysleksja nie może iść w parze z lenistwem.
3. Pracuj nad samokształceniem i samokontrolą.
4. Systematycznie uczestnicz w zajęciach korekcyjno-kompensacyjnych.
5. Poznaj zasady ortograficzne.
6. Wykonuj ćwiczenia zgodnie z zaleceniami terapeuty.
7. Czytaj codziennie co najmniej 15 minut.
8. Opowiedz komuś przeczytany tekst.
9. Ćwicz pisownię nowo poznanych wyrazów.
10. **W razie wątpliwości korzystaj ze słownika ortograficznego.**

Sławne osoby z dysleksją

Auguste Rodin (1840–1917)

Jeden z największych rzeźbiarzy, twórca „Myśliciela”, był dyslektykiem. Dyrektor szkoły, do której uczęszczał młody Auguste, tak pisał do jego ojca: syn „w ogóle nie zna łaciny, jego pisownia i wypracowania są okropne. Auguste niczego się nie nauczy. Im prędzej pošlesz go do pracy, tym lepiej. Wątpię jednak, czy kiedykolwiek zarobi na swoje utrzymanie”.

Thomas Alva Edison (1847–1931)

Genialny wynalazca, samouk, twórca między innymi: żarówki, fonografu, kineskopu. Nigdy nie przyswoił sobie zasad ortografii, miał też problemy z arytmetyką. W szkole nie mógł sobie poradzić, o czym pisał w pamiętniku. Wspomina: „a ja niemal uwierzyłem, że jestem matolem... ”.

Albert Einstein (1879–1955)

Uważany za największego naukowca wszech czasów, autor teorii względności. Bardzo późno zaczął mówić, czytać nauczył się dopiero w wieku 9 lat. Miał też problemy z pisaniem. Ze względu na słabą pamięć z trudem przyswajał wiedzę z różnych dziedzin. Duże braki wiedzy przyczyniły się do tego, że oblał swój pierwszy egzamin na studia. Dwukrotnie stracił pracę nauczyciela z powodu trudności związanych z dysleksją.

Hans Christian Andersen (1805–1875)

Pisarz duński, autor najpiękniejszych baśni, był dyslektykiem. Nawet jako osoba dorosła nigdy nie nauczył się pisać poprawnie i jego manuskrypty zawierają wiele błędów charakterystycznych dla dysleksji. W jednym z listów pisze o swoim nauczycielu: „Codziennie okazuje mi niechęć, a gdy w niedzielę rano przynoszę mu

moje łacińskie ćwiczenia, przy każdym błędzie wstrząsa moją duszą, mówiąc mi najstraszliwsze prawdy. [...] Poprzedniej niedzieli przyniosłem moje zadania, a on, rozgniewany błędami, zawołał: >>Przy maturze dostanie pan pałę za takie zadanie. Sądzi Pan, że jedna litera nic nie znaczy, że to obojętne, czy napisze pan >>e<< czy też >>i<<? [...] Ma pan najbardziej tępy łeb, jaki kiedykolwiek widziałem, i w dodatku jeszcze pan sobie wyobraża, że pan coś wart...<<”.

Jacek Kuroń (1934–2004)

Polityk i publicysta, działacz „Solidarności”, minister pracy i polityki socjalnej. W jednym z wywiadów wyznał: „Do dziś nie nauczyłem się ortografii ani żadnego języka. Jestem kiepski w tabliczce mnożenia [...]. Jestem wszak dyslektykiem [...]. W moim przypadku szkołę pozwoliła mi oswoić gigantyczna praca intelektualna”. Jacek Kuroń był honorowym członkiem Polskiego Towarzystwa Dysleksji.

Jacek Żakowski (ur. 1957)

Znany publicysta prasowy i telewizyjny, laureat wielu nagród dziennikarskich, współtwórca telewizyjnego programu „Tok-Szok”. W jednym z wywiadów wspomina: „Najgorsza była pierwsza klasa. Siedziałem całe popołudnie w domu z mamą, sylabizując do upadłego – w rezultacie zamiast nauczyć się czytać, uczyłem się czytanki na pamięć. [...] z dyktand stawiano mi z łaski trójczyny. Innym dzieciom wystarczyło 15–20 minut na odrobienie lekcji – ja potrzebowałem kilku godzin. Myliło mi się >>u<< zwykle z kreskowanym, >>a<< z >>ą<<”.

Adam Wajrak (ur. 1972)

Dziennikarz „Gazety Wyborczej”, miłośnik zwierząt, autor książek. Od paru lat mieszka w Teremiskach koło Białowieży, skąd nadchodzą jego korespondencje przyrodnicze. Tak pisał o swoich trudnościach: „Oj, ciężko było, szczególnie w szkole. Kiedy do niej chodziłem, mało kto wiedział, co to takiego dysleksja. W podstawówce mój ukochany nauczyciel języka polskiego [...] twierdził, że czegoś takiego jak dysleksja w ogóle nie ma. Dla niego błędy ortograficzne, które masami pojawiały się w moich wypracowaniach, były wynikiem lenistwa, a nie jakiejś przypadłości. A ja naprawdę staram się nie robić błędów, tylko że ja ich czasami po prostu nie widzę. Nie widzę ich do tego stopnia, że nawet jak mi ktoś by palcem pokazywał, to ja nie jestem w stanie zobaczyć. Robię błędy w najprostszych słowach, zjadam litery, przestawiam kolejność i nawet wielka wiedza teoretyczna o ortografii nic nie jest w stanie tu pomóc. Nawet słowo >>ptak<< piszę >>patak<<”.

Maciej Kuroń (ur. 1960)

Znawca kuchni, autor wielu książek o tematyce kulinarnej. Nauka czytania sprawiała mu dużo problemów, a poziom graficzny pisma poprawił dopiero, gdy zaczął pisać drukowanymi literami. Maciej Kuroń, podobnie jak jego ojciec Jacek, ma ogromne trudności w uczeniu się języków obcych.

Na podstawie: www.ortograffiti.pl

Co robić gdy widzisz, że ktoś ma problemy z narkotykami

Jak rozpoznać kogoś, kto bierze ?

Czasami ktoś z Twoich kolegów czy koleżanek zachowuje się i wygląda "dziwnie" np.:

- ma zwężone lub bardzo szerokie źrenice (nie zmieniające swojej wielkości pod wpływem światła);
- ma przekrwione lub szkliste oczy;
- ma problemy z poruszaniem się, nie utrzymuje równowagi, przewraca się;
- ma napady nienaturalnej wesołości lub jest bardzo ospały;
- mówi niewyraźnie, bełkotliwie lub ma słowotok;
- ma przywidzenia;
- czuć od niego zapach: kleju, rozpuszczalników, acetonu, alkoholu, słodkawy zapach przypominający palone zioła.

Kilka z tych objawów występujących jednocześnie może oznaczać, że dziewczyna lub chłopak jest pod wpływem środków odurzających. Powinieneś wiedzieć, że osoba w takim stanie jest narażona na wypadki, urazy, może stać się ofiarą kradzieży, napaści itp. Nie powinna być sama.

Co robić ?

- jeżeli wiesz, że ktoś używa narkotyków - powiadom dorosłą osobę, do której masz zaufanie i wiesz, że będzie wiedziała, co zrobić;
- nie bierz na swoje sumienie zatajenia informacji, że ktoś bierze narkotyki. Dla dobra koleżanki lub kolegi, nawet wbrew jej, czy jego woli, powiedz od razu rodzicom, zaufanemu nauczycielowi lub pedagogowi szkolnemu. Nie zwlekaj. Będąc pod wpływem środka odurzającego, może sobie lub innym ludziom wyrządzić krzywdę ;
- nie pomagaj w zdobywaniu narkotyków - zaszkożysz koleżance czy koledze, a sam złamiesz prawo;
- nie pożyczaj osobie biorącej pieniędzy, bo może przeznaczyć je na narkotyki;
- nie wierz zapewnieniu biorącego, że zawsze możesz przestać;
- dowiedz się, gdzie można znaleźć pomoc psychologa, poradnię leczenia uzależnień, punkt konsultacyjny. Zapisz tę informację na kartce i daj osobie, która bierze.

Pamiętaj! Zażycie przez ucznia narkotyku nie musi oznaczać, że będzie on za to usunięty ze szkoły. Wychowawca może zaproponować mu umowę: zostajesz w szkole, ale zachowujesz abstynencję, uczysz się, nie wagarujesz i chodzisz do terapeuty.

Jeśli ktoś handluje...

Osoba, która sprzedaje narkotyki lub częstuje nimi innych, łamie prawo. Niezależnie od sytuacji, w której się to dzieje, jest to przestępstwo, które jest ścigane przez policję. Posiadanie narkotyków jest nielegalne! Informacje o handlu i nakłanianiu do brania powinny dotrzeć do osoby dorosłej, której ufasz i która będzie wiedziała, jak dalej postąpić. Te informacje mogą być potrzebne policji w prowadzeniu działań operacyjnych. Zachowaj jednak ostrożność, nie nagłaśnij tego, co powiedziałeś. Uważaj handlarze narkotyków są ludźmi bezwzględny.

Pamiętaj! Nie istnieje bezpieczne branie narkotyków. W każdym narkotyku znajduje się aktywna substancja, która stopniowo włącza się w metabolizm komórkowy. Powoduje to uruchomienie procesu uzależnienia. To, że ktoś potrzebuje narkotyku, aby znowu czuć się dobrze, może oznaczać uzależnienie.

Pierwsza porcja narkotyku zwykle nic nie kosztuje, następna wymaga zdobycia pieniędzy, kontaktów z dealerami, ukrywania tego, co się robi. Sięgając po narkotyki, ryzykuje się związanie ze środowiskiem ludzi biorących i przestępcami handlującymi narkotykami.

Co robić gdy widzisz, że Twoja przyjaciółka ma problemy z anoreksją

Jedni wymawiają słowo anoreksja z szyderstwem, przekonani, że to nie choroba, ale kaprys panienek goniących za modą szczupłości. Inni – z przerażeniem, bo anorektyczki wydają się im tragicznymi ofiarami popkultury. Istota tej choroby tkwi w psychice, sprzyja jej współczesny kult ciała.

Anoreksja, czyli jadłowstręt psychiczny, to choroba polegająca na drastycznym odchudzaniu się. Chore nastolatki czują się grube i brzydkie, choć inni uważają je za szczupłe i atrakcyjne. Mają zniekształcony obraz własnego ciała. Ciągłe są głodne, ale nie jedząc udowadniają sobie, że panują nad własnym życiem.

Całkowicie zdrowieje tylko jedna trzecia anorektyczek, jedna trzecia ma co pewien czas nawroty choroby, Aż 30% choruje przewlekle.

W zaawansowanym stadium co dziesiąty przypadek kończy się śmiercią z wycieńczenia lub samobójstwem.

W każdej polskiej szkole ponadpodstawowej na anoreksję choruje co najmniej jedna uczennica, a w Polsce – co setna dziewczyna. Chłopcy też na nią zapadają, ale 10 razy rzadziej.

Z badań Wydziału Pedagogicznego Uniwersytetu Warszawskiego wynika, że co druga 15-latką uważa, że jest za gruba, stosuje dietę lub sądzi, że powinna to zrobić.

O tym, że ktoś cierpi na anoreksję, często nie mają pojęcia nawet jego najbliżsi, zaś koleżanki i

koledzy nie wiedzą, jak pomóc.

Jeżeli podejrzewamy koleżankę o chorobę i chcemy pomóc:

- Trzeba zachować się delikatnie. Im więcej pytań zadajemy, tym większe jest ryzyko, że chora straci donas zaufanie.
- Postarajmy się namówić ją do rozmowy z rodzicami lub pedagogiem szkolnym, do wizyty u psychologa czy psychiatry.
- Informacje i pomoc znajdziemy w poradniach zdrowia psychicznego dla dzieci i młodzieży na terenie całego kraju. Dla kobiet po 18 roku życia w oddziałach leczenia nerwic.

Dziękuję, nie palę !

Palenie tytoniu jest bardzo niebezpieczne dla zdrowia. O tym fakcie przekonany jest prawie każdy człowiek. Problem w tym, iż większość palaczy nie jest w stanie zapanować nad własnym uzależnieniem.

Badania dowodzą, iż temu nałogowi ulegają przede wszystkim ludzie o słabym systemie nerwowym, niezrównoważone uczuciowo, o osobowości neurotycznej.

Spośród tych, którzy wypalają w latach uczniowskich dwa próbne papierosy, jedynie 15% udaje się uniknąć nałogu tytoniowego. Im wcześniej (przed 20 rokiem życia) wpada ktoś w nałóg palenia, tym trudniej będzie z tym uzależnieniem zerwać.

Polacy puszczają z dymem rocznie 16 miliardów złotych !

Rocznie Polacy wydają na papierosy około 16 MILIARDÓW ZŁOTYCH .

Problem z palaczami polega na tym, że szkodzą nie tylko sobie, lecz także otoczeniu.

Bank Światowy uważa, że w Polsce państwo wydaje dwa razy więcej na naprawianie szkód zdrowotnych spowodowanych paleniem, niż zarabia na podatku tytoniowym.

Palenie to puszczenie z dymem pieniędzy !

- Miesięcznie 150 – 200 zł,
- Rocznie ok. 2 400 zł,
- Przez 40 lat przeszło 96 000zł.

Papierosy to rezygnacja z wielu przyjemności !

Kupując paczkę papierosów dziennie, palacz rezygnuje każdego roku z:

- Zakupu 60 książek,
- 100 biletów do teatru,
- 150 biletów do kina,
- 40 wizyt u kosmetyczki lub fryzjera,,
- kupna dwóch rowerów górskich,
- wyjazdu na Wyspy Kanaryjskie.

Palenie zabiera twój cenny czas !

Wypalenie 1 papierosa to 10-15 minut, a więc każdy palacz traci:

- ok. 3,5 godziny dziennie,
- ponad 1200 godzin rocznie,
- 1000 dni (prawie 3 lata) ze swojego życia ! [jeżeli osoba pali przez 20 lat].

Palenie to nie tylko strata czasu, to również wyraźna strata finansowa.

Jedna paczka najpopularniejszych papierosów w Polsce kosztuje około 7 zł. Jeżeli pali tylko jedna osoba w rodzinie, to za pieniądze zaoszczędzone na papierosach można kupić:

1 dzień 5 - 7 PLN czasopismo

4 dni 20 - 28 PLN bilet do kina

1 tydzień 35 - 50 PLN książka

1 miesiąc 140 - 200 PLN ubranie

4 miesiące 560 - 800 PLN rower górski

6 miesięcy 840 – 1 200 PLN telewizor

1 rok 1700 - 2400 PLN 2-tygodniowe wczasy w Hiszpanii

10 lat 24 000 PLN działka rekreacyjna

40 lat 90 000 PLN mieszkanie w mieście

Dobry powód, by rzucić palenie – twoje zdrowie

1. Paląc papierosy, szybciej się zestarzejesz. Zwiększasz prawdopodobieństwo wcześniejszej menopauzy i osteoporozy. Twoja skóra szybciej się zestarzeje i pokryje zmarszczkami. Proces ten może się rozpocząć już w wieku 30 lat.
2. Palenie papierosów będzie zawsze przeszkodą w osiągnięciu ładnego wyglądu. Z powodu palenia Twoje zęby pokryją się kamieniem, palce będą żółte, a oddech nieświeży. Najlepsze perfumy nie zabiją zapachu tytoniu.
3. Jeżeli palisz papierosy i jednocześnie stosujesz pigułki antykoncepcyjne, zwiększasz ryzyko choroby serca i chorób zakrzepowo-zatorowych, w tym udaru mózgu. Ryzyko to zwiększa się w wraz z wiekiem. Jeśli jesteś po trzydziestce, palisz papierosy i stosujesz pigułki antykoncepcyjne, takie ryzyko jest bardzo duże.
4. Paląc papierosy, narażasz się na raka płuc i 13 innych lokalizacji nowotworowych oraz dolegliwości zdrowotnych, takich jak: przewlekłe zapalenia oskrzeli prowadzącego do rozedmy płuc, miażdżycy naczyń prowadzącej do zawału serca, wrzodów żołądka.
5. Palenie papierosów zwiększa stres. Stres to zespół reakcji psychicznych, jakie zachodzą w Twoim organizmie – zwiększa się tempo pracy serca, wzrasta ciśnienie krwi. Palenie wpływa na obydwie te czynniki.
6. Możesz mieć skłonności do kaszlu i krótkiego oddechu. Paląc papierosy jesteś bardziej podatny na przeziębienie.
7. Paląc dużo papierosów, niszczysz swoje zdrowie. Pamiętaj, nie ma „bezpiecznej” liczby wypalanych papierosów. Nawet jeden papieros przyspiesza bicie Twojego serca, zwiększa ciśnienie tętnicze krwi, obniża temperaturę palców Twoich rąk i nóg. Każdy wypalony papieros niszczy Twoje zdrowie i skraca życie.

Gdy rzucisz palenie to:

- po 2 godzinach organizm pozbędzie się nikotyny,
- po 6 godzinach zwolni się tętno i zmniejszy ciśnienie krwi,
- po 12 - 24 godzinach organizm wywali toksyczny tlenek węgla,
- po kilku dniach powróci smak i węch,
- po 3 godzinach wzrosną rezerwy wentylacyjne płuc,
- po 2 miesiącach naczynia krwionośne odzyskają elastyczność,
- po 5 miesiącach ryzyko powstania choroby wieńcowej będzie takie samo jak dla osób niepalących, znacznie zmniejszy się także ryzyko zachorowania na raka.

Dziękuję, nie - sztuka odmawiania

Zdarza się, że ludzie, na których nam zależy, próbują namówić nas do robienia rzeczy, które nam nie pasują lub nie są dla nas dobre.

Warto dbać o dobre kontakty z innymi, ale nie należy rezygnować z własnej autonomii, godności i z prawa o decydowaniu o sobie.

Mówienie „NIE” bywa trudne.

Koleżanki czy koledzy mogą was wyśmiać, obrazić się. Poczujecie się samotni i odrzuceni. Ale jeśli chcecie decydować naprawdę o sobie, musicie umieć odmawiać.

Można nauczyć się odmawiania w taki sposób, by nie tracić na zawsze kolegów, na których nam zależy, a którzy akurat wpadli na jakiś niezbyt mądry pomysł.

Można odmawiać tak, by robić swoje nie kłócąc się niepotrzebnie i nikogo nie obrażając.

Oto: Pięć sprawdzonych sposobów odmawiania:

1. Powiedz po prostu „NIE”

Mówiąc NIE bądź stanowczy, ale uprzejmy, krótkie NIE pozwoli nie wdawać się w zbędne dyskusje. Czasem NIE trzeba będzie powiedzieć kilka razy (metoda „zdarłej płyty”). Odmowa w tej sytuacji nie wymaga tłumaczenia się, zachowując się w sposób jasny nie trzeba się niczego wstydić – to twoja decyzja i inni powinni ją respektować.

2. Odejdź

Kiedy nic innego nie da się zrobić, najlepiej po prostu odejść. Nie musisz się z niczego tłumaczyć. Idź w swoją stronę z podniesioną głową. To świadczy o twojej sile i stanowczości. Naprawdę odchodząc nie musisz się niczego wstydzić.

3. „Olej”

Jeśli nie podoba ci się pomysł kolegów, nie zwracaj uwagi na to, co robią albo mówią. Zrób to, co uważasz za słuszne i „olej” ich.

4. Podsuń lepszy pomysł

Czasami udaje się zastąpić zły pomysł własnym, mądrzejszym. Postaraj się zachęcić koleżanki czy kolegów do porzucenia głupiego projektu i zrobienia tego, co ty proponujesz.

Powiedz koledze, że chcesz dalej z nim być, ale to nie znaczy, że będziesz robić rzeczy, na które nie masz ochoty, na które się nie godzisz. Jeżeli on dalej namawia cię do zrobienia tego, po prostu odejdz...

5. Ratuj się dowcipem

Kiedy ktoś próbuje namówić cię do zrobienia czegoś, co jest głupie albo złe, możesz propozycję tę obrócić w żart. Poczucie humoru uczyni tę sytuację lżejszą i łatwiejszą. Dobrze mieć w zanadrzy kilka dowcipów.

Oczywiście te sposoby można stosować jeden po drugim, aż do skutku.

Jeśli na przykład koledzy planują zawody w skakaniu z balkonu, możesz najpierw „olewać” to, co mówi pomysłodawca, potem zaproponować zawody np. w skokach w dal, następnie zażartować, że dziś nie możesz skakać, bo zapomniałeś spadochronu, a wreszcie – jeśli będą nadal upierać się przy tym głupim pomysle, po prostu sobie pójść.

Uwaga:

Te wszystkie rady dotyczą jednak sytuacji, gdy nie chcecie ulec kolegom i nie chcecie także ich stracić. Zdarza się jednak i tak, że lepiej jest zerwać z kolegami. Zamiast wciąż odmawiać, wymigiwać się lub odwracać uwagę od złych pomysłów – być może lepiej po prostu zmienić towarzystwo.

21 sposobów na bycie sobą

1. Bądź sobą, nie staraj się udawać kogoś innego.
2. Wiedz, czego chcesz, postaw sobie jakiś realny cel.
3. Dbaj o różnorodność swoich zajęć, by nie stracić ochoty do działania.
4. Uzewnętrznij to, co dzieje się w Twoim wnętrzu, ujawniaj emocje.
5. Nie pozostawiaj swoich problemów w „zawieszeniu”, likwiduj źródła niepokoju.
6. Zmieniaj słowo „PROBLEM” na „SZANSA”.
7. Nie oczekuj zbyt wiele od innych i ceń to, co masz.
8. Mów ludziom to, czego od nich oczekujesz.
9. Korzystaj z każdej chwili, by cieszyć się życiem.
10. Nie martw się „na zapas” i nie przejmuj się za bardzo tym, co Cię spotyka.
11. Staraj się przebywać z ludźmi mądrzejszymi od Ciebie.
12. Nigdy nie stawiaj granic swoim możliwościom.
13. Rozluźnij się, zrelaksuj.
14. Nie odmawiaj przy każdej okazji „litanii” swoich nieszczęść.
15. Oceniaj swój sukces stopniem odczuwalnej radości życia, stanem zdrowia i życzliwości innych.
16. Bądź śmiały i odważny.
17. Bądź przygotowany od czasu do czasu na przegraną.
18. Bądź panem własnych opinii, nie pozwól aby ktoś wybierał je za Ciebie.
19. Umiejętnie wykorzystuj czas, w ciągu dnia musisz mieć kilka chwil na odpoczynek i refleksje.
20. Uwierz, że zasługujesz na wszystko co najlepsze.
21. Pisz afirmacje. Pamiętaj, że ten co nie chce nic robić – szuka powodów, a ten, co chce – szuka sposobów.

Na podstawie książki „SIŁY ŻYCIA”