



**10.30 – 12.35**

12:40-13:40 zajęcia specjalistyczne z uczniami

**Czwartek**

**7.50 – 14.30**

13:40 – 14:25 zajęcia specjalistyczne z uczniami

**Piątek**

**8.55 – 14.00**

8:55 – 9:40, 11:40-12.40

zajęcia specjalistyczne z uczniami

**Godziny pracy świetlicy szkolnej**

od poniedziałku do piątku  
**6:00 – 16:30**

**Wykaz instytucji, do których można zgłosić się o wsparcie w sytuacjach wymagających pomocy psychologiczno – pedagogicznej i wychowawczej.**

***Instytucje udzielające pomocy:***

**1. Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna**

Stanisława Rybickiego 6, 96-100 Skierniewice  
Telefon: 46 833 28 28

**2. Poradnia Zdrowia Psychicznego**

ul. Wita Stwosza 1, 96-100 Skierniewice

Telefon: 46 833 59 14

**3. Miejski Ośrodek Pomocy Rodzinie**

ul. Senatorska 12, 96-100 Skierniewice

Telefon: 46 833 38 47

**4. Ośrodek Interwencji Kryzysowej**

ul. Kozińskiego 3, 96-100 Skierniewice

Telefon: 46 833 11 25

**5. Kryzysowy Telefon Zaufania 116 123**

**Codziennie od 14.00 do 22.00!**

**Numer jest bezpłatny.**

**6. Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie**

ul. Konstytucji 3 Maja 6, 96-100 Skierniewice

Telefon: 46 834 59 47

**7. Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej**

ul. Reymonta 26, 96-100 Skierniewice

Telefon: 46 833 27 61

8 . **Niebieska Linia: 800 – 1200 – 02.**



## **WARTO PRZECZYTAĆ!**

### **Co warto wiedzieć na temat alkoholu?**

Różne napoje alkoholowe zawierają tę samą substancję chemiczną - alkohol etylowy, czyli etanol o wzorze  $C_2H_5OH$ . Wielu rodziców nigdy nie zgodziłoby się, by ich dziecko wypilo kieliszek wódki, tolerują jednak wypicie butelki piwa, mimo że jest w niej tyle samo alkoholu. To poważny błąd.

Etanol jest substancją bardzo aktywną biochemicznie, w większym stężeniu niszczy tkankę biologiczną, rozcieńczony wpływa na pracę mózgu, systemu nerwowego i hormonalnego. Zmienia stan naszych uczuć, sposób myślenia. Powoduje ograniczenie zdolności do prawidłowej oceny sytuacji i zadań życiowych, upośledza koordynację ruchów oraz kontrolę zachowania. Osoby nietrzeźwe robią rzeczy, których później żałują, uszkadzają swoje zdrowie i życie osobiste, sprawiają cierpienia swoim najbliższym.

Do obliczania ilości spożytego alkoholu używa się jednostki zwanej porcją standardową, czyli 10 g czystego alkoholu etylowego. Piwo, wino, wódka zawierają ten sam alkohol, tylko w różnych stężeniach.

**szklanka 250 ml piwa=lampka 100 ml 12% wina=kieliszek 30 ml 40% wódki =1 porcja standardowa**

Wypity alkohol niemal natychmiast dostaje się do krwi. Poziom (stężenie) alkoholu we krwi określa się w promilach. Im więcej alkoholu, tym wyższe stężenie. Mężczyzna ważący 70 kg, który wypił w ciągu godziny 5 standardowych porcji (np. 2 półlitrowe puszki piwa) ma we krwi 1 promil alkoholu (stan nietrzeźwości w Polsce to 0,2 promila). Stężenie alkoholu we krwi (czyli stopień nietrzeźwości) zależy od ilości spożytego etanolu, wagi ciała, płci, stanu zdrowia, cech indywidualnych organizmu

Organizm „spala” alkohol, czyli metabolizuje go. Szybkość spalania to ok. 10 g etanolu na godzinę, czyli około jednej standardowej porcji. Podany w przykładzie mężczyzna potrzebuje 5 godzin na „spalenie” alkoholu, który wypił.



### **Dlaczego nastolatki piją alkohol?**

- ✓ aby czuć się dorosłymi,
- ✓ aby dopasować się do otoczenia,
- ✓ aby czuć się dobrze i być na luzie,
- ✓ aby wyrazić swoją potrzebę buntu i chęć zmierzenia się z ryzykiem,
- ✓ aby zaspokoić ciekawość,
- ✓ ponieważ alkohol jest łatwo dostępny.



### **Powody, dla których wielu nastolatków nie pije alkoholu:**

Wielu młodych ludzi nie pije lub jeżeli pije, to tylko okazjonalnie. Oto niektóre z powodów, wymienianych przez nich jako przyczyna abstynencji:

- ✓ nie lubią smaku alkoholu,
- ✓ nie lubią się upijać,
- ✓ nie chcą utyć,
- ✓ jest to sprzeczne z ich wartościami religijnymi,
- ✓ jest to nielegalne,
- ✓ uprawiają jakąś dyscyplinę sportową i chcą zachować dobrą kondycję,
- ✓ nie chcą głupio wyglądać,
- ✓ nie chcą się ośmieszać,
- ✓ picie nie jest w modzie,
- ✓ chcą mieć nad sobą kontrolę i jasno myśleć.

### **Gdzie znaleźć pomoc?**

**Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień**  
**ul. Żeromskiego 22**  
**39-300 Mielec**  
**tel. 177887040; 503125509**

**Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych**  
**ul. Jadernych 7**  
**39-300 Mielec**  
**Tel. 177730590**

**GMINNY OŚRODEK POMOCY SPOŁECZNEJ w MIELCU**  
**ul. Głowackiego 5**  
**39-300 Mielec**  
**tel. 177175250, 177175251**

**Najlepiej działania profilaktyczne i wszelkie przesłania trafiają do młodych ludzi od ich rówieśników. Stąd w naszej szkole, oprócz działań prowadzonych przez nauczycieli,**

lekcji teatralnych czy koncertów profilaktycznych, prowadzone są również zajęcia, na które gimnazjaliści przygotowują oraz przedstawiają prezentacje i referaty związane z tą tematyką.

Poniżej znajdują się dwa linki do przykładowych prezentacji.



[Wpływ alkoholu na organizm ludzki](#)



[ALKOHOLIZM](#)



[Miejsca, gdzie można znaleźć pomoc w Mielcu](#)



[Dopalacze](#)



[Bezpieczeństwa w sieci&nbsp;nbsp;](#)



[Umowa o korzystaniu z Internetu-1](#)



[Umowa o korzystaniu z Internetu-2](#)