

diologii

Miesięcznik pedagogiczny

Nr 7 (224)
Wrzesień 2018
Szczecin
ISSN 2300-9691



Dopalacze –
przepustka do śmierci



Pałac Młodzieży
**JUBILEUSZ 25-LECIA
WSPÓŁPRACY
POLSKO-NIEMIECKICH
SCHRONISK
MŁODZIEŻOWYCH**

Zdjęcia: Monika Wilczyńska



„Dialogi” Miesięcznik**Pedagogiczny**

e-mail:

dialogi@palac.szczecin.pl

Wydawca:

Pałac Młodzieży –
Pomorskie Centrum
Edukacji

Redagują:

Ewa Karasińska
(redaktor naczelna)

Ryszard Goclan
(redaktor techniczny)

Kolegium redakcyjne:

Paweł Bartnik
Katarzyna Fenczak
*Róża Czerniawska-
Karcz*

Bogdan Matłowski
Wiesław Seidler

Zastrzegamy sobie
prawo do skracania,
opracowań,
redagowania
i adiustacji tekstów
oraz zmiany ich
tytułów.

Za treść ogłoszeń
odpowiedzialności
nie ponosimy.

Adres redakcji:

Pałac Młodzieży – PCE
al. Piastów 7
70-327 Szczecin
tel. 91 422 52 61

Strona internetowa:

[https://pe.szczecin.pl/
chapter_201347.asp](https://pe.szczecin.pl/chapter_201347.asp)

W numerze:

* **JUBILEUSZ 25-LECIA
WSPÓLPRACY POLSKO-
NIEMIECKICH
SCHRONISK
MŁODZIEŻOWYCH** 2



* **Dopalacze
to nie zabawa** 4-5
* **MEN informuje...** 5



* **Dopalacze –
przepustka do śmierci** ... 6-8
* **Zagrożenia związane
z używaniem dopalaczy** .. 9-15
* **Laureaci konkursu
„O złotą Metaforę”
oraz
„Metaforę Niepodległą”** .. 16-19



* **Relaks
z
książką** 20



* **Z wiatrem w żaglach** 21-30



* **Tańczymy i podziwiamy
świat** 31-32

**Warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje
Sala do wynajęcia**

Pałac Młodzieży oferuje do wynajęcia salę multimedialną na 50 osób. Sala znajduje się w budynku nowej siedziby, przy al. Piastów 7 (centrum Szczecina). Wyposażona jest w nowoczesny sprzęt techniczny, m.in. projektor, rzutnik multimedialny i nagłośnienie w systemie dźwiękowym dolby surround. Można tu zorganizować m.in. warsztaty, konferencje, spotkania, projekcje. Gwarantujemy pomoc techniczną przy obsłudze.

Warunki wynajmu i terminy rezerwacji – w sekretariacie PM-PCE, tel. 91 422 52 61



Dopalacze to nie zabawa

Lektura obowiązkowa

„Zabójca”, „niszczyciel życia”, „narzędzie diabła” – w ostatnim czasie w środkach masowego przekazu dopalacze zyskały kilkadziesiąt nowych określeń. Bez względu jak nazwiemy tzw. „nowe narkotyki” łączy je jeden mianownik: śmiertelność.

Dopalacze wyniszczają, ogłupiają i pozbawiają skrupułów. Sprawiają, że młodzi ludzie już na starcie swojego dorosłego życia tracą wszystko co najważniejsze: radość z życia, zdrowie, możliwość rozwoju. Wszystko przez chęć oderwania się od codzienności, zasmakowania innego świata czy też zaimponowania rówieśnikom. Należy pamiętać, że często decyzja o zażyciu dopalaczy jest ostatnią jaką młody człowiek podejmuje w życiu. Śmiertelne żniwo jakie w obecnym roku zbierają dopalacze jest wręcz druzgocące. Wiadomości telewizyjne, radiowe i internetowe co chwilę przypominają o śmiertelnym zagrożeniu jakie wiąże się z zażywaniem dopalaczy. Pomimo ostrzeżeń oraz akcji profilaktycznych organizowanych przez Policję, Sanepid oraz lokalne samorządy, młodzi ludzie często bez zastanowienia sięgają po dopalacze. Szczególnie ważnym aspektem „ochrony” przed „nowymi narkotykami” jest rola rodziców i nauczycieli. To właśnie najbliżsi a także wychowawcy mają największy wpływ na młode osoby, które często nie potrafią odnaleźć się w otaczającym ich świecie. Dlatego tak ważne jest aby dorośli byli w stanie rozpoznać dopalacze oraz objawy uzależnienia od nich.

Dopalacze? Trucizna i śmiertelne zagrożenie

Czym tak naprawdę są dopalacze? To substancje o właściwościach psychoaktywnych, czyli mających wpływ na układ nerwowy. Działają w ten sam sposób co tradycyjne substancje narkotyczne i właśnie dlatego nazywa się je "nowymi narkotykami". Substancje psychoaktywne znajdujące się w dopalaczach można podzielić na syntetyczne oraz roślinne. Do pierwszej grupy zaliczają się m.in. takie „składniki” jak trutka na szczury czy popularny granulat do drażnienia rur „Kret”. Proszę wyobrazić sobie jaki wpływ na organizm ma spożycie nawet niewielkiej ilości powyższych substancji...

Forma oraz objawy zatrucia dopalaczami

W jakiej postaci możemy zetknąć się z dopalaczami? Lista jest długa i z pewnością za jakiś czas usłyszymy o nowych formach tych śmiertelnych substancji psychotropowych. Obecnie najpopularniejsze formy dopalaczy to:

- tabletki (tzw. party pills)
- skręty i susz do palenia
- proszek w torebce
- kapsułki
- pudry
- kryształki
- płyny (podanie iniekcyjne)
- znaczki do lizania
- kadzidełka
- sole mineralne do kąpieli

Jak rozpoznać, że dziecko zażywa dopalacze? Pewne symptomy już na pierwszy rzut oka wskazują, „że coś jest nie tak”. Należą do nich:

- uczucie ogromnego pobudzenia (określane jako możliwość „przenoszenia gór”)
- nadmierna potliwość
- oczopląs
- nudności
- wymioty
- halucynacje
- stany lękowe
- nagły wzrost ciśnienia tętniczego
- silny ból głowy

Działanie dopalaczy można podzielić na trzy rodzaje: pobudzające, halucynogenne oraz podobne do działania marihuany i określane mianem odprężającego. „Nowe narkotyki” mają jedną, wspólną i szalenie niebezpieczną cechę: nawet ich najmniejsza ilość może przyczynić się do nieodwracalnych zmian w ludzkim organizmie, a w konsekwencji do śmierci. W przeciwieństwie do tradycyjnych narkotyków dopalacze charakteryzują się niską ceną zakupu, co stwarza możliwość nabycia ich przez osoby nie dysponujące większą gotówką. Ceny „nowych narkotyków” są kolejną zachętą aby sięgnąć po produkt o którym chodzą słuchy, że daje niesamowity odjazd. Niestety, czasami nie sposób już z tego odjazdu wrócić. Sposoby dystrybucji pozwalają na szybkie wprowadzenie ich do szerokiego obiegu. Dilerzy posiadają całą masę kolorowych saszetek, które dzięki obrazkom z kreskówek lub śmiesznym znaczkom zachęcają do kupna i kolekcjonowania. Problem w tym, że w środku znajdują się śmiertelnie niebezpieczne substancje, które są w stanie zabić zarówno młodego jak i dorosłego człowieka.

Najważniejsza rola: rodzic

Każdy z rodziców powinien zdać sobie sprawę, że kwestia dopalaczy może dotyczyć również jego dziecka. Nie można chować głowy w piasek i udawać, że ten problem na pewno nie dotyczy własnych pociech. Pamiętajmy!: tylko bliski kontakt z dzieckiem pozwala uchronić je przed zagrożeniem uzależnienia i wszystkimi tragicznymi konsekwencjami. Rodzicom powinno zależeć na tym aby nauczyć dziecko mówić stanowczo NIE! To właśnie odmowa i nieuleganie namowom kolegów jest dowodem dojrzałości i świadczy o prawdziwym charakterze. Dziecko powinno być świadome, że negatywny wpływ otaczających ich osób oraz wszystkie naciski z ich strony jest w rzeczywistości oznaką słabości i świadczy o niepewności pozycji dziecka w grupie rówieśników.

Niech rodzice i opiekunowie nie dadzą się zwieść zapewnieniom dzieci, że dopalacze są całkowicie nieszkodliwymi substancjami. Jest wręcz przeciwnie. To śmiertelnie groźna trucizna, która zabija. Należy spokojnie rozmawiać z dzieckiem i uświadomić je o prawdziwym obliczu dopalaczy. Tylko ciągle poszerzanie wiedzy na temat substancji psychotropowych oraz uważna obserwacja własnego dziecka pozwala skutecznie zareagować kiedy zapali się czerwona lampka. Jeżeli problem staje się poważny należy zwrócić się o pomoc do specjalistów: psychologa, pedagoga lub terapeuty uzależnień.

Po pomoc warto zwrócić się również dzwoniąc na **Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki – Narkomania”**: 801 199 990. Linia czynna jest codziennie od godziny 16 do 21.

Dramatyczna statystyka

W Polsce problem z dopalaczami stał się na tyle poważny, że wymusił zmianę prawa. Od 21 sierpnia 2018 roku osoba posiadająca "nowe narkotyki" musi liczyć się z karą pozbawienia wolności do lat trzech. Handlarze dopalaczami mogą usłyszeć wyrok nawet 12 lat pozbawienia wolności. W praktyce oznacza to, że dopalacze są traktowane na równi z „tradycyjnymi” narkotykami. Posiadanie i wprowadzanie w obrót jest traktowane jako przestępstwo. Wszystko za sprawą śmiertelnego żniwa jakie w kilku ostatnich latach zbierają dopalacze. Tylko w **pierwszej połowie 2018 roku** na terenie całego kraju odnotowano **1942** przypadki zatrucia dopalaczami. Na skutek zażycia „nowych narkotyków” zmarło **11** osób. Statystyki nie pozostawiają wątpliwości: dopalacze rujną zdrowie człowieka i są przyczyną zgonów. Dlatego tak ważne jest informowanie i przestrzeganie przed śmiertelnie niebezpiecznymi substancjami, które masowo pojawiają się na ulicach, szkołach oraz miejscach gdzie bawią się młodzi ludzie.

sierż. Konrad Szelest
– Wydział Prewencji KWP w Szczecinie

MEN informuje...

Działania w zakresie przeciwdziałania dopalaczom są realizowane w szkołach systematycznie na podstawie przepisów rozporządzenia w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz. U. z 2015 r. poz. 1249).

W roku 2017/2018 Minister Edukacji Narodowej dokonał jego nowelizacji. Poza dostosowaniem przepisów do ustawy o zdrowiu publicznym oraz ustawy - Prawo oświatowe celem nowelizacji było również zwrócenie szczególnej uwagi na zagrożenia związane z używaniem środków zastępczych (tzw. dopalaczy) i nowych substancji psychoaktywnych. W regulacji zaakcentowano potrzebę współpracy szkół z Policją i państwowymi wojewódzkimi i powiatowymi inspektorami sanitarnymi, ze względu na ich doświadczenie w prowadzeniu efektywnych działań profilaktycznych dotyczących środków zastępczych (Dz.U. z 2018 r. poz.214).

Zgodnie z powyższymi regulacjami działalność prowadzona w szkołach dotycząca przeciwdziałania narkomanii powinna być oparta na wynikach diagnozy i wymaga prawidłowego planowania celów i sposobów ich realizacji, monitorowania oraz oceny efektów. Działania wychowawcze i profilaktyczne prowadzone wśród uczniów i wychowanków oraz ich rodziców powinny uwzględniać programy i strategie oparte na naukowych podstawach lub o potwierdzonej skuteczności, które są nauczycielom udostępnione na stronie Ośrodka Rozwoju Edukacji: <https://www.ore.edu.pl/2015/03/profilaktyka-uzaleznien/>;

<https://programyrekomendowane.pl/strony/programy,264>.

Prawidłowo prowadzona interwencja profilaktyczna powinna wykazać zmiany w postawach, intencjach, przekonaniach oraz w zachowaniach dzieci i młodzieży.

Ponadto 9 sierpnia b.r. Minister Edukacji Narodowej Anna Zalewska wystosowała list do kuratorów oświaty wraz z Informacją na temat rekomendowanych programów promocji zdrowia psychicznego i profilaktyki zachowań ryzykownych dzieci i młodzieży z prośbą o upowszechnienie jej wśród dyrektorów szkół i placówek oświatowych.

W sytuacji kryzysowej i interwencyjnej nauczyciele mogą korzystać z pomocy, która jest opisana na stronie: <https://www.ore.edu.pl/2015/03/gdzie-szukac-pomocy-2/>.

Anna Ostrowska
– rzecznik Prasowy MEN

Dopalacze – przepustka do śmierci

Szacuje się, iż każdego dnia powstaje około dwunastu związków chemicznych o potencjalnych właściwościach narkotycznych, nie objętych ustawową kontrolą prawną. Nowe cząsteczki, nowe połączenia chemiczne, tworzone po raz pierwszy w laboratoriach na całym świecie. Proszki, susze, roztwory, tabletki, różne postacie, wykazujące wspólną cechę, zawartość związku psychoaktywnego, oddziałującego w ośrodkowym układzie nerwowym człowieka. Substancje zażywane doustnie, poprzez błony śluzowe, wdychane czy podawane dożylnie – w jednym celu – przeżycia chwili przyjemności, euforii, przysłowiowego „odlotu”. Cel tak silnie oczekiwany ze strony najczęściej młodego człowieka, że znoszący racjonalne myślenie o następstwach, w wielu przypadkach testowania na własnym organizmie nowego specyfiku, „dopalacza”. Wprowadzenie do organizmu jakiegokolwiek substancji prowadzi zawsze do wystąpienia określonego efektu, zależnego przede wszystkim od profilu jej działania. Wystąpienie efektu narkotycznego, przeżycie zrelaksowania, rozluźnienia, euforii, nawet słabo wyrażonych efektów odurzenia, wiąże się z oddziaływaniem w określonych rejonach ośrodkowego układu nerwowego, rzadko działaniem wybiórczym, ograniczonym do konkretnych ośrodków odpowiedzialnych za przeżywanie emocji. Substancje o działaniu narkotycznym poza jedną, grupą rozpuszczalników organicznych, wykazują aktywność na drodze stymulacji kilku grup receptorów, zlokalizowanych w różnych regionach mózgu, ale także w obwodowym układzie nerwowym. Jednoczesna stymulacja różnych ośrodków i wielu receptorów skutkuje nie tylko wywołaniem wrażenia emocjonalnego, euforycznego, ale prowadzi jednocześnie do wystąpienia efektów obwodowych czy wręcz uszkodzeń narządowych, nie tylko uszkodzeń w obrębie ośrodkowego układu nerwowego.

Syntetyczne, nowo projektowane, psychoaktywne związki chemiczne, potocznie nazywane „dopalacze”, określane jako „środki zastępcze” w rozumieniu obowiązującej Ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii, to bardzo liczna grupa związków, które z uwagi na profil działania w ośrodkowym układzie nerwowym, podzielić można na trzy grupy: odurzające, psychotropowe i halucynogenne,

podobnie jak inne substancje narkotyczne, znane od lat. Istnieje także grupa związków wykazujących profil mieszany, działających poprzez kilka klas receptorów, których zażycie prowadzi do jednoczesnego bądź następczego wystąpienia objawów: pobudzenia psychoruchowego, halucynacji, depresji. Obok objawów narkotycznych, notowana toksyczność układowa i narządowa zależy od budowy chemicznej związku, przyjętej dawki i częstości zażywania, tj. czasu narażenia. Wspomniane już działanie receptorowe, typowe dla wszystkich związków z grupy tzw. dopalaczy, wiąże się nie tylko z toksycznością ostrą, czyli wystąpieniem skrajnie nasilonych objawów ze strony układu nerwowego, ale także licznymi zmianami o charakterze przewlekłym. Niebezpieczeństwo zażywania tych substancji wynika zatem nie tylko z efektów, które w niektórych przypadkach mogą zagrażać życiu i zdrowiu człowieka, ale także z następstw odległych w czasie, a związanych z upośledzeniem funkcji intelektualnych człowieka.

„Dopalacze” w formie czystej, występują w postaci stałej, najczęściej kryształków barwy białej lub szarej tworzących drobnokrystaliczny proszek, lub też po zmieszaniu z wypełniaczem w postaci okrągłych i owalnych tabletek o różnej barwie, często z tłoczonymi znaczkami, tzw. logo. Syntetyczne związki psychoaktywne nie znajdują odpowiedników w przyrodzie, nie są wytwarzane przez rośliny w trakcie ich cyklu życiowego, tak jak ma to miejsce w przypadku konopi i tetrahydrokannabinolu (THC). Nie są wytwarzane na drodze metabolizmu innych organizmów żywych jak bakterie czy grzyby. Wszelkiego rodzaju susze roślinne spotykane na nielegalnym rynku środków zastępczych, stanowią jedynie wypełniacz, podstawę do naniesienia substancji psychoaktywnej natryskiwanej w aerozolu na materiał roślinny. Susz z naniesionym narkotykiem jest następnie zażywany drogą inhalacyjną przez wypalenie w formie tzw. skręta papierosowego lub bezpośrednio w lufce szklanej.

Pod względem budowy chemicznej, wyróżnić należy wyraźnie najbardziej rozpowszechnione dwie grupy związków. Po pierwsze, analogi funkcjonalne kannabinoli, wykazujące aktywność wobec receptorów CB1 i CB2, tzw. syntetyczne kannabinoidy. To właśnie ta grupa związków zażywana jest poprzez palenie suszu z naniesionym narkotykiem w analogii do palenia marihuany. Wspólny dla marihuany jest nie tylko sposób zażywania, ale także efekt działania receptorowego, profil uzależnienia, efekty zażywania, wczesne i późne niekorzystne następstwa dla organi-



zmu. Związki te stanowią obecnie najliczniejszą grupę obejmującą około 150 cząsteczek o zróżnicowanej strukturze, które pomimo odmiennej budowy chemicznej, w stosunku do naturalnych kannabinoli i endogennych kannabinoidów, wykazują wielokrotnie silniejsze powinowactwo receptorowe. W efekcie przekłada się to na silniejsze działanie biologiczne oraz bardziej wyrażone efekty toksyczne zażywania tych substancji, pomimo przyjęcia stosunkowo niewielkiej dawki. Efekt zażycia środków z tej grupy jest także dużo bardziej zróżnicowany pod względem indywidualnych predyspozycji i cech osobniczych. Przyjęcie danego środka prowadzić może do wystąpienia typowych efektów odurzenia jak również bardzo często do objawów przedawkowania z wyraźnie dominującymi objawami zatrucia, nawet jeśli ten sam środek w podobnej dawce nie powodował takich objawów poprzedniego dnia. Nie należy oczekiwać także jednorodności dawki dla różnych osób, sam fakt działania w określony sposób u innych osób biorących te substancje, nie oznacza ich bezpieczeństwa dla innego człowieka. Dobrym przykładem są tu liczne doniesienia medialne o masowych zatruciach środkami zastępczymi w ostatnim czasie. W relacjonowanych przypadkach uwidacznia się bardzo wysoka aktywność receptorowa syntetycznych kannabinoidów, skutkująca wystąpieniem efektów ostrego zatrucia, z dominującymi objawami silnego pobudzenia psychoruchowego, halucynacjami i poważnym zaburzeniem funkcji układu sercowo-naczyniowego, co bez wdrożenia odpowiedniej terapii, prowadzić może do zgonu. Z uwagi na różne predyspozycje, tzw. czynniki osobnicze, w niektórych przypadkach pomimo wystąpienia halucynacji i silnego pobudzenia, nie dochodzi do zgonu, a objawy te ustępują stosunkowo szybko bez interwencji medycznej. Syntetyczne kannabinoidy cechuje stosunkowo szybki okres półtrwania, ich działanie nie jest zatem długotrwałe. Po kilku do kilkunastu godzinach od zażycia dochodzi do całkowitej eliminacji tych związków

z organizmu, a obserwowane efekty nawet początkowo silnie wyrażone, ustępują.

Druga pod względem rozpowszechnienia grupa wśród „dopalaczy” to analogi strukturalne katynonu. Mimo dużej liczebności środków z tej grupy, to jednak pod względem chemicznym, jest to grupa względnie jednorodna, obejmująca związki których struktury zawierają podstawowy układ katynonu (stad nazwa „katynony”). Związki te przyjmują postać krystaliczną, o zróżnicowanym stopniu krystalizacji, barwy białej lub bez zabarwienia, przypominając makroskopowo sól spożywczą, sól tzw. morską (różnej wielkości kryształki, czasem stwarzających wrażenie zawilgoconych). Środki te zażywane są przez służówki (wdychanie przez nos), rzadziej doustnie, ale także poprzez iniekcje dożylną w formie roztworów, zatem podobnie do amfetamin. Istnieją także formy tabletkowane, zażywane doustnie, o gramaturze od 200-250 mg. Działanie katynonów wiąże się z ich silną aktywnością wobec receptorów adrenergicznych, noradrenergicznych, dopaminowych, rzadziej serotoninowych. Dlatego też wśród objawów zażycia tego typu związków dominują objawy związane z pobudzeniem psychoruchowym o różnym nasileniu (efekty w pewnym sensie zbliżone do działania amfetamin). Niezależnie od efektów narkotycznych, katynony cechuje szczególnie duża kardiotoxyczność i śmiertelność związana z granicznym zaburzeniem funkcji układu krążenia.

Oprócz kannabinoidów i katynonów spotykanych jest kilka innych klas związków takich jak pochodne piperazyny (mCPP) czy fenyloetyloaminy. Związki te występują najczęściej w formie tabletek, a ich profil działania i toksyczność są zbliżone do klasy amfetamin.

Niezależnie od podziału nowo projektowanych środków psychoaktywnych zwrócić należy uwagę na kilka cech dla nich charakterystycznych.



Po pierwsze, związki te wykazują aktywność wobec receptorów zlokalizowanych w różnych rejonach mózgu i całego układu nerwowego, niezależnie od ich klasyfikacji prawnej (środek odurzający, substancja psychotropowa, środek zastępczy – tzw. dopalacz), są to związki o działaniu narkotycznym w rozumieniu medycznym.



Po drugie, wielokierunkowe działanie receptorowe skutkuje wystąpieniem trudnych do przewidzenia reakcji niebezpiecznych dla zdrowia szczególnie młodych ludzi. Niekorzystne następstwa ich zażywania wiążą się nie tylko z bezpośrednim, silnym efektem toksycznym (zatrucia ostre), ale także znacznym ograniczeniem funkcji poznawczych. Wpływ stosowania tych środków na organizm człowieka jest obecnie intensywnie badany pod kątem uszkodzeń narządowych i układowych, szczególnie układu immunologicznego.

Po trzecie, bardzo trudno jest stwierdzić, w oparciu o cechy makroskopowe (biały proszek, kryształki, suszu), czy dana substancja może być niebezpieczna, wykazywać aktywność narkotyczną. O ile przykładowo marihuana, ziele konopi narkotycznych, wykazuje bardzo charakterystyczne cechy jak zapach, postać, elementy morfotyczne tkanki roślinnej, po których z łatwością jest rozpoznawalna przez przeciętnego człowieka, tak już syntetyczne kannabinoidy nie wykazują takich charakterystycznych cech. Materiał roślinny użyty jako nośnik, wypełniacz, może stanowić każdą roślinę, trawę, liść, nie budzący podejrzeń iż stanowi on materiał narkotyczny.



Po czwarte, modyfikacja cząsteczki, zmiana jej struktury względem związków objętych ustawową kontrolą prawną, prowadzi do powstania związków o coraz większej toksyczności. Syntetyzowane związki nie podlegają badaniom typowym dla produktów leczniczych gwarantującym bezpieczeństwo ich stosowania do celów leczniczych. W rzeczywistości przechodzą one fazę testową bezpośrednio u końcowego użytkownika, zarówno pod względem aktywności narkotycznej jak i ich toksyczności. Możliwość tworzenia bardzo wielu połączeń chemicznych, wprowadzania różnych podstawników lub grup funkcyjnych na podstawowy układ cząsteczki, daje praktycznie nieograniczoną liczbę kombinacji. Uniemożliwia to klasyfikację nowo projektowanych związków jako środków zakazanych, zanim nie pojawią się w nielegalnym obrocie narkotykowym, skutkując realnym zagrożeniem dla ludzi.

Coraz lepsze poznanie złożonych mechanizmów funkcjonowania organizmu człowieka, jest niewątpliwie pozytywnym następstwem rozwoju wielu dziedzin nauki. Stosowanie nowoczesnych leków, wdrożenie skutecznych terapii w leczeniu poważnych schorzeń, możliwe jest dzięki postępom w opracowaniu cząsteczek o określonym, selektywnym działaniu terapeutycznym. Wiele z nich wykazuje jednak działanie niekorzystne, a wiedza w tym zakresie okupiona jest najczęściej ludzkim doświadczeniem efektów toksycznych, niejednokrotnie zgonem lub trwałym upośledzeniem funkcji układów i narządów, co trudno uzasadnić nawet największym przeżyciem krótkotrwałej przyjemności.

Dr n. med. Tomasz Janus

– toksykolog, Krajowy Rejestr Toksykologów
biegły sądowy w zakresie toksykologii
i fizykochemii

Zakład Toksykologii Klinicznej i Sądowej,
Pomorski Uniwersytet Medyczny w Szczecinie
(zdjęcia: Internet)

**Scenariusze
zajęć profilaktycznych**

Zagrożenia związane z używaniem dopalaczy

Zespół autorów

**Anna Borkowska, Dorota Macander,
Joanna Szumańska**

Redaktor prowadzący

Elżbieta Stawecka

Ośrodek Rozwoju Edukacji

Aleje Ujazdowskie 28

00-478 Warszawa

www.ore.edu.pl

tel. 22 345 37 00

fax 22 345 37 70

Publikacja jest rozpowszechniana na zasadach wolnej licencji Creative Commons – Użycie niekomercyjne 3.0 Polska (CC-BY-NC).

Wprowadzenie

Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych prowadzona jest w polskich szkołach od wielu lat. Działania profilaktyczne koncentrowały się dotąd głównie wokół takich substancji jak alkohol, narkotyki czy nikotyna.

W ostatnim czasie rynek narkotykowy znacząco się zmienił. Od kilku lat obserwujemy ekspansję nowego typu środków psychoaktywnych, tzw. dopalaczy. Te niebezpieczne substancje, stanowiące zagrożenie dla zdrowia i życia młodzieży, trafiły także do Polski. Obserwujemy ich stale utrzymującą się popularność wśród młodych ludzi. Poważne konsekwencje wynikające z używania tych substancji skłaniają dorosłych - nauczycieli i rodziców - do podejmowania działań mających na celu zapobieganie używaniu tych szczególnie groźnych substancji przez dzieci i młodzież.

Działania profilaktyczne w szkole mogą mieć różną formę, m.in. zajęć interaktywnych z uczniami, mających na celu dostarczenie wiedzy na temat szkód związanych z używaniem nowych środków psychoaktywnych i promujących zdrowy styl życia.

W odpowiedzi na potrzeby szkół Wydział Wychowania i Profilaktyki Ośrodka Rozwoju Edukacji opracował pakiet scenariuszy zajęć, które poruszają tematykę dopalaczy i mogą być zrealizowane z uczniami na godzinach wychowawczych oraz z podczas zebrań z rodzicami.

Zajęcia dla uczniów mają przede wszystkim dostarczyć wiedzy dotyczącej zagrożeń związanych z używaniem dopalaczy, zapoznać z czynnikami chroniącymi oraz czynnikami ryzyka, a także wskazać miejsca, w których można uzyskać pomoc.

Scenariusz zajęć z rodzicami poświęcony jest następującym zagadnieniom: nowe trendy w

używaniu narkotyków przez młodzież, objawy używania substancji psychoaktywnych, przyczyny, dla których młodzi ludzie sięgają po narkotyki (w tym dopalacze), sposoby ochrony dzieci przed zagrożeniami. Celem spotkania jest uwrażliwienie rodziców na nowe zagrożenie, jakim są nowe narkotyki - dopalacze oraz dostarczenie podstawowych informacji o środkach psychoaktywnych. Ważnym celem spotkania jest również ukazanie rodzicom czynników chroniących dziecko przed używaniem narkotyków, a także zachęcenie rodziców do podjęcia wspólnych działań ze szkołą, które mogłyby ochronić ich dzieci przed różnymi szkodami wynikającymi z używania środków psychoaktywnych.

Scenariusze opatrzone są komentarzami metodycznymi, zawierają też załączniki i arkusze pracy.

Mamy nadzieję, że nasza propozycja nie tylko posłuży Państwu jako pomoc w realizacji zajęć z uczniami, lecz także będzie stanowić inspirację do rozmów z młodzieżą i opracowywania własnych projektów.

**Zespół Wydziału Wychowania i Profilaktyki
Ośrodka Rozwoju Edukacji**



Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczniów klas 5-6 szkoły podstawowej

Temat: Dopalacze – mówię „Nie”

oprac. Dorota Macander

Czas trwania: 45 minut

Odbiorcy: uczniowie klas 5 lub 6 szkoły podstawowej

Osoba prowadząca: psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca klasy

Cel główny spotkania

• dostarczenie wiedzy o zagrożeniach związanych z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy

Formy pracy

• praca w małych grupach

Metody pracy

• miniwykład

• dyskusja moderowana

Środki dydaktyczne

• kolorowe kartki A4

• pisaki

• torba z kilkoma produktami spożywczymi, chemicznymi, lekami itp.

Przebieg spotkania

Część wstępna

1. Powitanie uczniów przez osobę prowadzącą spotkanie, podanie tematu oraz omówienie zasad pracy (5 min)

Część główna

1. Dyskusja moderowana na temat zdrowego odżywiania i kontroli spożywanych produktów (10 min)

• Prowadzący pokazuje uczniom torbę? wypełnioną różnymi produktami. Mogą się w niej znaleźć np. owoc, warzywo, pieczywo, sok, baton, płyn do czyszczenia, opakowanie leku (np. tabletki) itd. Może to być „reklamówka z zakupami” wypełniona dowolnymi produktami pomocnymi w dyskusji.

• Następnie, wyciągając kolejno produkty, zadaje uczniom pytania:

– Co to jest? Czy ten produkt nadaje się do jedzenia?

– Jeśli jest do zjedzenia, to jak możemy go spożyć bezpiecznie?

– Dlaczego nie jest przeznaczony do spożycia?

– Czy dzieci mogą same zażywać leki?

– Dlaczego niebezpiecznie jest spożywać produkty, których nie znamy?

Wskazówki dla prowadzących: Pytania służą moderowaniu dyskusji o spożywaniu produktów znanych, bezpiecznych dla zdrowia oraz uświadomieniu uczniom, że istnieją produkty, które nie nadają się do jedzenia, ponieważ są niebezpieczne dla życia

lub zdrowia (np. chemiczne środki czyszczące). Należy zwrócić uwagę uczniów na grupę produktów, które można spożywać pod ścisłą kontrolą i które mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia, jeśli są przyjmowane w nadmiernych ilościach lub bez uzasadnionej przyczyny (np. leki). Warto podkreślić, że zażywanie leków (bez recepty i na receptę) przez dzieci powinno odbywać się tylko pod kontrolą rodziców. Dyskusja powinna wywołać refleksję na temat konieczności świadomej kontroli tego, co jemy, i zdobywania wiedzy, co jest bezpieczne dla zdrowia.

* W torbie może być więcej produktów – „zdrowych” i „niezdrowych” (wybór należy do osoby prowadzącej zajęcia).

2. Co powinniśmy wiedzieć o dopalaczach? (10 min)

• Osoba prowadząca wprowadza temat dopalaczy. Choć powszechnie wiadomo, że lepiej i bezpieczniej jest żyć zdrowo, ludzie czasem popełniają błędy i szkodzą swojemu dobremu samopoczuciu lub zdrowiu fizycznemu. Niekiedy spożywają różne niezdrowe produkty, zażywają leki niezgodnie z zaleceniem lub sięgają po niebezpieczne środki chemiczne (np. narkotyki).

• Następnie pyta uczniów, czy słyszeli o tzw. dopalaczach (jeśli tak – pyta, co słyszeli lub oglądali na ich temat). Może też nawiązać do informacji w mediach o zatruciach dopalaczami.

• Podsumowuje informacje i podaje rzetelną wiedzę na temat nowych narkotyków:

Nowe narkotyki – tzw. dopalacze – to najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi narkotykami. Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością: działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych uszkodzeń różnych narządów wewnętrznych (serca, płuc, wątroby itd.). Nawet jednorazowe użycie nowych narkotyków może doprowadzić do zatrucia, a nawet śmierci osoby, która je przyjmuje. Nikt nie wie do końca, co znajduje się w opakowaniu, jak zareaguje organizm. W efekcie zażycia dopalaczy niektórzy młodzi ludzie trafili do szpitala z powodu poważnego zatrucia.

Wskazówki dla prowadzących: Nie należy szczegółowo opowiadać o dopalaczach, o rodzajach nowych narkotyków, efektach ich działania oraz nadmiernie straszyć. Ważne, aby uczniowie zdobyli rzetelną wiedzę, że są to niebezpieczne substancje, mimo że sprzedawcy reklamują je jako bezpieczne dla ludzi. Celem rozmowy jest ostrzeżenie uczniów, a nie rozbudzanie ich zainteresowania tematem narkotyków.

3. Co mogę zrobić, gdy ktoś mnie namawia do zażycia dopalacza? (15 min)

• Osoba prowadząca dzieli klasę na kilkuosobowe zespoły, które zastanawiają się nad skutecznymi sposobami odmowy i uzasadniają swoje wybory.

• Zespoły otrzymują kolorowe kartki, na których zapisują jedną propozycję (sposób) i uzasadniają ją.

• Przedstawiciele zespołów krótko prezentują na forum propozycje swoich grup (kartki można np. przyjąć do tablicy).

- Omówienie ćwiczenia: w podsumowaniu prowadzący zwraca uwagę, jak należy odmawiać, aby nasza odpowiedź była skuteczna. Odmawiamy w sposób zdecydowany, nie szukamy wymówek, nie obrażamy innych ludzi itd.

Wskazówki dla prowadzących: Jeśli wśród propozycji uczniów pojawią się takie, które nie są społecznie akceptowane (np. wypowiedzi obraźliwe, zawierające wulgaryzmy itp.), należy o tym powiedzieć i podkreślić, dlaczego nie należy tak się zachowywać. Warto, aby uczniowie zamienili tego rodzaju komunikaty na takie, które możemy zaakceptować*.

* Temat asertywnego odmawiania może być kontynuowany na kolejnej lekcji - można wtedy pracować z uczniami nad akceptowanymi społecznie sposobami odmowy w różnych sytuacjach (także zagrażających zdrowiu dziecka).

4. Podsumowanie spotkania (5 min)

- Osoba prowadząca pyta uczniów, czego się dowiedzieli/nauczyli na dzisiejszej lekcji.

- Na koniec zajęć zwraca uwagę uczniów na znaczenie dbania o swoje zdrowie, nieszkodzenia sobie (w różnych sytuacjach) i nieulegania namowom innych ludzi (kolegów, dorosłych) do złego. Prowadzący przypomina uczniom, że:

- zawsze mogą odmówić, gdy propozycja nie jest dla nich bezpieczna;

- mają prawo mieć własne zdanie i bronić go;

- nikt nie ma prawa zmuszać ich do robienia rzeczy, które im się nie podobają lub które uważają za niebezpieczne;

- zawsze mogą prosić o pomoc rodziców/nauczycieli w rozwiązaniu problemu.

¹ Bukowska B., Kidawa M., Radomska A., Poleganow A., (2015), *Nowe narkotyki – „dopalacze”*. Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, wyd. 2 poprawione, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Scenariusz zajęć profilaktycznych dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych

Temat: Dopalacze – nie używam

oprac. Dorota Macander

Czas trwania: 45 minut

Odbiorcy: uczniowie czwartego etapu edukacyjnego (klasa)

Osoba prowadząca: psycholog, pedagog szkolny lub wychowawca klasy

Cel główny spotkania

- dostarczenie wiedzy o zagrożeniach związanych z używaniem nowych substancji psychoaktywnych, tzw. dopalaczy

Formy pracy

- praca w grupach

Metody pracy

- miniwykład
- dyskusja moderowana

Środki dydaktyczne

- arkusze papieru (np. do flipchartu)
- pisaki
- kartki z pytaniem dla grupy

Przebieg spotkania

Część wstępna

1. Powitanie uczniów przez osobę prowadzącą spotkanie, podanie tematu oraz omówienie zasad pracy (5 min)

Część główna

1. Zainicjowanie dyskusji wśród uczniów na temat dopalaczy (5 min)

- Osoba prowadząca pyta uczniów, czy zwrócili uwagę na doniesienia w mediach (czerwiec – sierpień 2015) na temat zatruczeń tzw. dopalaczami? Co zwróciło ich uwagę?

- Następnie pyta, czym ich zdaniem jest „dopalacz”.

2. Miniwykład na temat nowych narkotyków (5 min)

- Osoba prowadząca spotkanie podsumowuje zebrane od uczniów informacje i wyjaśnia, czym są dopalacze.

Nowe narkotyki – tzw. dopalacze – to najczęściej mieszanki roślinne połączone z syntetycznymi kannabinoidami (THC). Produkty te charakteryzują się wysoką toksycznością; działają na ośrodkowy układ nerwowy i mogą doprowadzić do nieodwracalnych, wielonarządowych uszkodzeń. Nawet jednorazowe użycie nowych narkotyków może doprowadzić do zatrucia, a nawet śmierci użytkownika².

Wskazówki dla prowadzących: Nie należy opowiadać o rodzajach, efektach działania nowych narkotyków oraz nadmiernie nimi straszyć. Ważne, aby uczniowie zdobyli niezbędną ilość rzetelnej wiedzy. Można odesłać ich do informacji o dopalaczach na stronie Krajowego Biura do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

3. Ćwiczenie: Dlaczego nie zażywam dopalaczy? (20 min)

- Osoba prowadząca dzieli uczniów na trzy grupy. W każdej grupie wybrany zostaje lider, który później zaprezentuje wyniki pracy na forum klasy.

- Grupy otrzymują papier i pisak, losują po jednym pytaniu (spośród trzech, wcześniej przygotowanych na kartkach).

Pytania dla uczniów:

- a) Dlaczego młodzi ludzie sięgają po dopalacze?
- b) Dlaczego nie warto zażywać dopalaczy?
- c) Jakie mogą być konsekwencje zażywania dopalaczy?

- Grupy pracują nad odpowiedziami, zapisują argumenty na planszach. Następnie przedstawiają

swoje prace – zawieszają plansze w widocznym miejscu. Liderzy grup omawiają je na forum.

- Po zakończonych prezentacjach członkowie innych grup mogą uzupełniać odpowiedzi (np. dopisywać własne pomysły na planszach).

- Dyskusja: Co musiałyby się stać, żeby dopalacze nie były dostępne?

4. Podsumowanie spotkania (10 min)

- Prowadzący pyta uczniów o wnioski z dzisiejszej lekcji i najważniejsze zagrożenia związane z używaniem nowych narkotyków.

- Podsumowanie – komentarz osoby prowadzącej.

Wskazówki dla prowadzących: W podsumowaniu warto zwrócić uwagę uczniów na pozytywne sposoby zaspokajania własnych potrzeb - bez wspomaganie się chemicznymi substancjami. Zagrożenia związane z używaniem dopalaczy.

Do realizacji tematu zagrożeń związanych z nowymi narkotykami można wykorzystać również scenariusz zajęć **Smak życia, czyli debata o dopalaczach Krzysztofa Wojcieszka**, który można pobrać ze strony Krajowego Biura ds. Przeciwdziałania Narkomanii

http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707

lub ze strony Ośrodka Rozwoju Edukacji

<https://www.ore.edu.pl/wydzialy/wychowania-i-profilaktyki/6254-trujace-dopalacze-jak-z-nimi-walczyc>

² Bukowska B., Kidawa M., Radomska A., Poleganow A., (2015), *Nowe narkotyki – „dopalacze”*. Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, wyd. 2 poprawione, Warszawa: Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii.

Scenariusz spotkania z rodzicami w szkole

Temat: Nowe zagrożenie – dopalacze

oprac. Anna Borkowska, Joanna Szymańska

Czas trwania: 90 minut

Osoba prowadząca: pedagog, psycholog lub wychowawca klasy

Cele spotkania

- zwrócenie uwagi rodziców na nowe zagrożenie
- dostarczenie podstawowych informacji o nowych środkach psychoaktywnych pojawiających się na rynku narkotykowym

- aktywizacja rodziców - zachęta do podjęcia wspólnych działań szkoły i rodziców, które mogłyby chronić dzieci i młodzież przed szkodami wynikającymi z używania środków psychoaktywnych

Metody pracy

- miniwykład
- dyskusja
- burza mózgów

Środki dydaktyczne

- sala wyposażona w komputer z dostępem do internetu

- rzutnik multimedialny
- ekran
- tablica lub flipchart
- pisaki

Przebieg spotkania

Część wstępna

1. Wprowadzenie (5 min)

- Osoba prowadząca wita rodziców i przedstawia cel spotkania.

Profilaktyka uzależnień od różnych środków psychoaktywnych (nikotyny, alkoholu i narkotyków) jest prowadzona w polskich szkołach od blisko 20 lat. Uczestniczą w niej również rodzice. Jednak rynek narkotykowy się zmienia, pojawiają się nowe substancje, trzeba więc stale aktualizować naszą wiedzę. Od kilku lat obserwujemy na światowym rynku ekspansję nowego typu środków, tzw. dopalaczy. Obecność dopalaczy w Polsce odnotowano po raz pierwszy w badaniach Centrum Badań Opinii Społecznej, przeprowadzonych w grudniu 2008 r. wśród uczniów szkół ponadgimnazjalnych. Do używania takich środków przyznało się 3,5 proc. młodzieży. Od tego czasu rynek dopalaczy znacząco się rozwinął, co roku pojawiają się nowe substancje, a media donoszą o kolejnych przypadkach zatrucia po zażyciu dopalaczy. Wyniki badań przeprowadzonych w 2015 r. w ramach Europejskiego Programu Badań Ankietowych w Szkołach na temat Alkoholu i Narkomanii (ESPAD) wskazują, że przynajmniej jednorazowy kontakt z dopalaczami miało 10% młodzieży w wieku 15-16 lat i 13% w wieku 17-18 lat, tj. tyle samo co w roku 2011.

Młodzi ludzie kupują te niebezpieczne środki w sklepach z dopalaczami lub za pośrednictwem internetu. Warto dowiedzieć się więcej o tym zjawisku.

Część główna

- Dyskusja (10 min)
- Osoba prowadząca pyta rodziców:
 - czy słyszeli o dopalaczach, jakie były źródła informacji o tych środkach (dzieci, media, znajomi, internet itp.);
 - co o nich wiedzą;
 - czy wiedzą, gdzie w ich miejscowości znajdują się sklepy z dopalaczami;
 - ewentualnie - jaki jest ich stosunek do dopalaczy, obawy itp.

2. Miniwykład na temat nowych narkotyków - dopalaczy (15 min)

o Prowadzący zaprasza rodziców do wysłuchania krótkiego wykładu na temat nowych narkotyków (dopalaczy), podczas którego przedstawia najważniejsze informacje:

- a) Kontakt młodzieży z narkotykami w Polsce - trendy i tendencje w ciągu ostatnich lat.
- b) Dlaczego pojawiły się dopalacze?
- c) Czym są dopalacze?
- d) Jak działają dopalacze?

Treść wykładu znajduje się w *załączniku nr 1*.

Po zakończeniu wykładu prowadzący prezentuje zawartość strony internetowej www.dopalaczeinfo.pl, zapisuje na tablicy adres i zachęca rodziców do zapoznania się z bardziej szczegółowymi informacjami dotyczącymi wyglądu dopalaczy, ich nazw, działania oraz szkód, jakie może wywołać zażywanie tych substancji.

Warto polecić rodzicom także publikacje opracowane przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii: **Informator dla rodziców, nauczycieli i pedagogów, O lekach, marihuanie, dopalaczach bez historii, Bliżej siebie - dalej od narkotyków**, dostępne na stronie: http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707

3. Nastolatki a środki psychoaktywne (20 min)

Dyskusja grupowa: Co chroni młodzież przed sięganiem po narkotyki?

- Prowadzący pyta rodziców, jak to było w czasach, gdy byli nastolatkami. Czy młodzież miała wówczas kontakt z substancjami psychoaktywnymi (jakimi)? W jakich okolicznościach (np. imprezy młodzieżowe, wyjazdy wakacyjne)? Dlaczego część młodzieży próbowała używek? Co powstrzymało młodych ludzi przed sięganiem po substancje psychoaktywne?

Dodatkowe pytania: Czym się różnią współczesne zagrożenia od tych, które uczestnicy spotkania pamiętają z własnej młodości (wpływ mediów, agresywna reklama środków, dostępność itp.)? Czy można powielać obecnie te same metody i sposoby zapobiegania, które stosowali ich rodzice?

- Prowadzący odczytuje rodzicom lub prezentuje zidentyfikowane w badaniach listy czynników (*załącznik nr 2*), które skłaniają młodzież do kontaktu z substancjami psychoaktywnymi (*materiał 1*) lub powstrzymują przed nim (*materiał 2*). Następnie porównuje je z wypowiedziami uczestników spotkania. Warto wskazać te czynniki chroniące, które wiążą się z postawami i zachowaniami rodziców, oraz podkreślić ochronny wpływ, jaki mają rodzice na swoje dzieci.

Podsumowanie: Prowadzący krótko podsumowuje wypowiedzi rodziców. W konkluzji warto podkreślić, że dorosli zwykle później niż dzieci zauważają wszelkie nowości. Młodzi ludzie mają bardzo rozbudowane potrzeby poznawcze - większą ciekawość, nie boją się też eksperymentować (choć nie wszyscy eksperymentują akurat z używaniem substancji psychoaktywnych). Nie należy z tego powodu wpadać w panikę, ale jednak rodzic powinien mieć odpo-

wiednią wiedzę i wykorzystywać dostępne mu narzędzia wpływu na dziecko, aby chronić je przed zagrożeniami.

4. Miniwykład Jak poznać, że dziecko używa dopalaczy? (10 min)

Przyjmowanie dopalaczy wiąże się z ryzykiem zdrowotnym, a także z uzależnieniem. Zagrożenie to jest szczególnie duże w przypadku nastolatków, których organizmy znajdują się w fazie intensywnego rozwoju i są niezwykle podatne na wszelkie szkody zdrowotne oraz uzależnienia. Rodzice powinni znać sygnały ostrzegawcze, które mogą wskazywać, że ich dziecko używa dopalaczy (lub innych narkotyków), aby móc odpowiednio wcześniej reagować.

- Prowadzący przedstawia rodzicom informację, na jakie sygnały powinni zwracać szczególną uwagę (treść wykładu znajduje się w *załączniku nr 3, materiał 1*).

- Prowadzący na koniec wskazuje miejsce w szkole, gdzie znajdują się informacje o najbliższych placówkach i specjalistach, u których można szukać pomocy, w przypadku gdy rodzic podejrzewa, że dziecko sięga po narkotyki. Może też rozdać przygotowaną wcześniej ulotkę z adresami (*załącznik nr 3, materiał 2*).

5. Burza mózgów Dopalacze – co mogą robić rodzice? (20 min)

- Prowadzący zaprasza rodziców do wspólnej dyskusji. Jakie działania wobec swojego dziecka mogą podjąć w domu, aby uchronić je przed sięganiem po narkotyki. Spisuje pomysły na flipcharcie: np. zaangażowanie w życie dzieci, rozmowy z dzieckiem, ustalanie zasad i jasnych granic, wyraźne artykułowanie niezgody na używanie narkotyków, poznawanie przyjaciół dziecka itp.

- Prowadzący omawia i podsumowuje ćwiczenia. Zwraca też uwagę, że rodzice nie są bezradni, że mają największy wpływ na życie dziecka ("kochająca kontrola"). Dobrze funkcjonująca rodzina, w której zaspokajane są emocjonalne potrzeby dziecka, jest jednym z najważniejszych czynników chroniących przed angażowaniem się w ryzykowne zachowania.

Więcej wskazówek dla rodziców można znaleźć w internetowym poradniku **Bliżej siebie, dalej od narkotyków** przygotowanym przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, dostępnym pod adresem http://www.kbpn.gov.pl/wydawnictwa_on_line.htm?id=110707

- Prowadzący może zaprezentować krótko zawartość poradnika.

6. Zakończenie spotkania (10 min)

- Prowadzący dziękuje rodzicom za aktywny udział w zajęciach i prosi o ewentualne zgłaszanie na kartkach problemów związanych z dopalaczami, które chcieliby poruszyć na następnym spotkaniu (np. z udziałem przedstawiciela policji).

Jeżeli rodzice są zainteresowani kontynuacją rozmów na temat zagrożeń związanych z substancjami psychoaktywnymi, zachęcamy do wykorzystania podczas następnych spotkań scenariusza zajęć **Szkoła i rodzice wobec zagrożeń substancjami psychoaktywnymi**, opracowanego przez Krajowe Biuro ds. Przeciwdziałania Narkomanii, dostępnego na stronie <http://www.kbpn.gov.pl/portal?id=3040687>

Materiały pomocnicze dla prowadzącego

Załącznik nr 1

Miniwykład na temat nowych narkotyków – dopalaczy

a) Kontakt młodzieży z narkotykami w Polsce – trendy i tendencje w ciągu ostatnich 15 lat

Wyniki ogólnopolskich badań ankietowych prowadzonych w szkołach (ESPAD) wskazują, że od 2003 r. liczba młodzieży mającej kontakt z narkotykami nie wzrasta, a nawet obserwujemy lekką tendencję spadkową. Coraz mniej uczniów przynajmniej się do eksperymentowania ze środkami psychoaktywnymi lub deklaruje zainteresowanie spróbowaniem narkotyku. Zmniejsza się dostępność substancji psychoaktywnych, w tym także na terenie szkoły. Uczniowie rzadziej otrzymują również propozycje spróbowania narkotyku. Ta tendencja jednak może się szybko odwrócić.

W opinii uczniów szkół podstawowych i gimnazjalnych rodzice słabo orientują się w tym, co robią i czego doświadczają ich dzieci. Większość uczniów twierdzi, że rodzice nie mają wiedzy na temat używania alkoholu i narkotyków przez ich dzieci.

b) Dlaczego pojawiły się dopalacze?

Przemysł narkotykowy przynosi krociowe zyski. Jego rozwój jest jednak hamowany przez działania ważnych instytucji międzynarodowych i krajową politykę antynarkotykową. Stałe aktualizowanie przepisów prawa, coraz skuteczniejsza kontrola granic, ściganie producentów i dilerów, monitoring wizyjny i dyżury nauczycieli w szkole, a także działania profilaktyczne prowadzone wobec dzieci i młodzieży przynoszą wymierne efekty. Ograniczenie dostępności narkotyków i obawa młodzieży przed wejściem w konflikt z prawem powodują, że liczba użytkowników narkotyków, zwłaszcza w Polsce, jak już wspomniano, nie wzrasta. Wpływa to na zmniejszenie zysków producentów i handlarzy. Przemysł narkotykowy wprowadza więc nowe środki, które nie figurują na liście substancji zabronionych. W ten właśnie sposób na rynku pojawiły się dopalacze. Są one promowane jako środki bezpieczne –

na licznych, specjalnie utworzonych stronach internetowych adresowanych do młodych odbiorców.

c) Czym są dopalacze?

Dopalacze to substancje, które mają psychoaktywne właściwości zbliżone do działania narkotyków. W zależności od typu produktu imitują swoje nielegalne odpowiedniki: środki stymulujące (działają podobnie jak amfetamina), euforyzujące (jak tabletki ekstazy), relaksujące (jak konopie indyjskie), a nawet halucynogenne (jak LSD). Są wśród nich substancje zarówno pochodzenia syntetycznego, jak i naturalnego, sprzedawane w sklepach internetowych lub poprzez sieć sklepów stacjonarnych. Reklamowane są jako środki pobudzające, wspomagające funkcje poznawcze (np. poprawiające czasowo pamięć, koncentrację uwagi) czy pozwalające się zrelaksować. 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”.

Wiele z nich ma atrakcyjne, zachęcające nazwy, jak: Taifun, Marocco, Sleep Killer, Sztywny Misza, Mocarz, Blue Sky Candy, Kokolino, Funky itp.

d) Jak wyglądają dopalacze?

Postać fizyczna tych produktów również zbliżona jest wyglądem do narkotyków. Dopalacze występują w postaci białego proszku, kapsułek lub tabletek, suszu roślinnego (liście, nasiona, ekstrakt, skrzyty), suszu grzybów. Mogą być przyjmowane doustnie, donosowo, w postaci wywaru, można je również palić.

Załącznik nr 2

Materiał 1. Dlaczego niektóre nastolatki sięgają po narkotyki?

• **Ucieczka od problemów**

Narkotyki mogą się wydawać sposobem na ucieczkę od nieprzyjemnej rzeczywistości i poradzenie sobie z problemami (takimi jak: nadmierne wymagania ze strony szkoły, rozpad rodziny czy trudności w relacjach z rówieśnikami).

• **Nuda**

Do sięgania po narkotyki często skłaniają poczucie nudy i brak atrakcyjnych sposobów spędzania wolnego czasu. W przekonaniu młodych ludzi stają się one najciekawszym sposobem na wypełnienie czasu i poradzenie sobie z uczuciem znudzenia.

• **Poszukiwanie pobudzenia**

Niektóre nastolatki wierzą, że używanie narkotyków może dawać przyjemne wrażenia fizyczne i psychiczne, a wprowadzenie się w stan silnego pobudzenia pozwala osiągnąć wspaniałe samopoczucie.

• **Poczucie pewności siebie w sytuacjach społecznych**

Typową cechą młodych ludzi jest poczucie niepewności w sytuacjach społecznych i kontaktach towarzyskich. Niektórzy z nich widzą w narkotykach sposób na dodanie sobie odwagi i pewności siebie w relacjach z rówieśnikami.

- **Chęć przystosowania się do grupy**

Przyjmowanie narkotyków jest niekiedy rodzajem ceny, jaką płaci się za przynależność do grupy. Młodzi ludzie pragną być akceptowani przez rówieśników, chcą być postrzegani przez kolegów jako „fajni kumple”. Sięgają po narkotyki w przekonaniu, że pomogą im one w dopasowaniu się do grupy rówieśniczej. W sytuacji, gdy najbliżsi koledzy eksperymentują z narkotykami, przeciwstawienie się presji grupy może być bardzo trudne.

- **Ciekawość**

Jednym z motywów eksperymentowania z narkotykami jest ciekawość, która jest naturalną cechą okresu dorastania. Młodzi ludzie często sięgają po narkotyki, ponieważ są ciekawi efektów, jakie one wywołują.

Materiał 2. Dlaczego nastolatki nie biorą narkotyków?

Większość nastolatków nie sięga po narkotyki lub podejmuje jedną próbę dla zaspokojenia ciekawości. Wiedza o tym, co ich zniechęca i powstrzymuje, jest równie ważna jak znajomość motywów sięgania po narkotyki - wskazuje bowiem kierunki działań wychowawczych i profilaktycznych. Poniżej znajdują się odpowiedzi nastoletnich uczniów uzyskane w amerykańskich badaniach ankietowych.

Co powstrzymuje młodzież przed sięganiem po narkotyki?

- Dezaprobata dla używania narkotyków wyrażana przez znaczące osoby z bliskiego otoczenia (rodziców, przyjaciół, krewnych, innych dorosłych).
- Strach przed konsekwencjami prawnymi (wejściem w konflikt z prawem).
- Poważne traktowanie swojej przyszłej roli rodzica. Potrzeba bycia pozytywnym wzorcem dla własnych dzieci.
- Nastawienie na karierę zawodową. Używanie narkotyków może uniemożliwić realizację tych aspiracji życiowych.
- Posiadanie wielu zainteresowań, aktywne spędzanie czasu wolnego (liczne hobby, dorywcza praca zarobkowa, wolontariat).
- Brak pieniędzy na zakup narkotyków.
- Złe doświadczenie z próbowaniem narkotyków (fatalne samopoczucie, nieprzyjemne objawy).
- Przekonanie, że narkotyki rujnują zdrowie człowieka.
- Obawa przed uzależnieniem się.
- Obawa przed utratą kontroli nad sobą. Pod wpływem narkotyków można zrobić coś, czego później będzie się żałować.

Załącznik nr 3

Materiał 1. Miniwykład Jak poznać, że dziecko używa dopalaczy?

Objawy zażycia narkotyku zależą od rodzaju substancji i przyjętej dawki. W przypadku dopalaczy mogą to być zmiany w wyglądzie i zachowaniu:

- przyływ energii,
- podwyższenie nastroju,
- rozdrażnienie,
- huśtawka nastrojów,
- pobudzenie psychoruchowe,
- napady szału,
- stany depresyjne,
- halucynacje wzrokowo-słuchowe,
- „zamazana”, niewyraźna mowa,
- utrata apetytu,
- bezsenność,
- przekrwienie gałek ocznych,
- wymioty,
- biegunka.

Zapach dymu w pokoju, suszone rozdrobnione liście w kieszeniach ubrań, akcesoria (jak szklane fiłki, bibułki, zapalniczka, charakterystyczne torebki, opakowania) czy ślady białego proszku w pokoju lub na rzeczach dziecka mogą świadczyć o tym, że może ono palić mieszanki ziołowe lub przyjmować stymulanty.

Objawy zatrucia dopalaczami

Zażycie jakichkolwiek nowych narkotyków wiąże się z dużym ryzykiem zdrowotnym. Ich skład jest zmienny, substancje w nich zawarte są toksyczne nawet w mikroskopijnych dawkach. Łatwo doprowadzić do ich przedawkowania, nawet ze skutkiem śmiertelnym.

Objawy zatrucia dopalaczami to m.in. utrata przytomności, zaburzenia świadomości, zatrzymanie oddechu czy nadmierne pobudzenie psychoruchowe. W przypadku wystąpienia takich symptomów u dziecka należy bezwzględnie wezwać pogotowie ratunkowe.

Materiał 2. Gdzie szukać informacji i pomocy?

Jeśli obawiasz się, że ktoś, kto jest pod Twoją opieką, używa dopalaczy, możesz uzyskać pomoc i informacje w:

- Ogólnopolskim Telefonie Zaufania Narkotyki – Narkomania **801 199 990** (numer bezpłatny, czynny codziennie od 16.00 do 21.00);
- antynarkotykowej poradni internetowej www.narkomania.org.pl;
- najbliższej poradni leczenia uzależnień (bazę placówek pomocowych znajdziesz na stronie poradni internetowej www.narkomania.org.pl);
- bezpłatnej infolinii Państwowej Inspekcji Sanitarnej „Nowe Narkotyki – Dopalcze” **800 060 800** (czynna całą dobę).

Opracowane na podstawie strony Internetowej www.ore.edu.pl

**„O Złotą Metaforę”
oraz
„Metaforę Niepodległą”**

**LAUREACI KONKURSU
„O Złotą Metaforę”**

GRAND PRIX

**IWONA ŚWIERKULA
/FLAMING/ WARSZAWA**

Zaparzyć słowa

oswajam słowa
najwięcej łowią ich w nocy
ale za śliskie uciekają
czasem ich brzmienie miękkie jak futro kota
są też takie które wypuszczam na wolność
gdy je zaplatam w atrament skręcając w warkocz
marginesu
tłuką się o papier
a długopis dalej skrobie

słowa wykorzenione z milczenia
gotują się zdania
i kartka bulgoce jak czajnik

czy chcesz bym i tobie zaparzyła z fusosłów
herbatę
dopóki pamięć wszystkożerna dnia nie potknie

Odzyskiwanie czasu

rozpuszczam się w nerwach
bo uciekł mi autobus sprzed zaplanowanego dzisiaj
mogę teraz wyciągnąć przeszłość z dziurawej
kieszeni
i oglądać wspomnienia od wewnętrznej strony
odlecieć na dywanie wyobraźni
albo mogę zamknąć się na cztery spusty bez-
myślności

wyktócać się z zegarem o każdą sekundę
wystukując palcami jeszcze szybszą melodię

wybieram gołębia który z kałuży sączy słońce

Przeciąg

w korytarzu potraça łokciem
nie mówi przepraszam
papiery wymieszane z wróblami
a on rozbija bezruch
i pełny odlatuje

znowu serce zajęte
a najbliższy postój może za lat dziesięć
rzeczy nie mieszczą się w walizce
drobne sprawy rosną
a wielkie wysiadają na stacjach

gdy przeciąg długi jak jadący pociąg
dziewczyna nie wie dokąd
może to tylko miłość

NAGRODA II

**JACEK TATAR
/LISIKON/ WARSZAWA**

Być albo nie być

Wsiąść na statek i wyjechać - marzy ten stary
pijak, który przez
pół życia był znanym pisarzem, ale potem osunął
się w pustkę
braku inspiracji, w przepaść zdań, które draż-
niły zwyczajnością
i wywoływały śmiech młodych czytelniczek.
Wsiąść na statek

i wyjechać - powiedział to już kiedyś, miał wte-
dy siedemnaście lat i
tylko kilka monet w kieszeni, więc zamiast bile-
tu kupił oranżadę tej chudej
Baśce, która potem została jego żoną. Och, życie
- wzdychał potem
tyle razy, bo ona wolala listonoszy i chłop-
ków kręcących się na

bocznicę kolejowej, drażniły ją jego długie zda-
nia, te niekończące się
cytaty z Dostojewskiego i Mrożka. Och, życie,
ty ironiczna
dziwko - powiedział na jej pogrzebie, bo któryś
z młodych kochanków
był mniej cierpliwy od niego, z rozbitego samo-
chodu wyniesiono

dwa ciała połamane i jakieś takie małe, niemal
jak korpusy
jakichś nieznanymi ptaków. Po powrocie do
domu napisał fragment
rozdziału, w którym jej grób był okrętem, a po-
tem wydawało mu się, że
popęłnił zbrodnię. Życie to kryminał – charczy
ten drugi pijak, który

nigdy nie był nikim, ale może to on ma rację.
Matki

*Kobiety, które zostały matkami przypadkowo i jakby znieścacka nie były
przecież mniej przywiązane do swoich dzieci niż absolwentki szkół
rodzenia i planowania ciąży. Życie się ciągle wykluwa w najmniej
spodziewanym miejscu i momencie, chwasty wyrastają w szczelinach*

*chodnika, a młode brzozy w rynnach opuszczonych i zaniebanych
domów. Oto msza celebrująca boga przypadku, nabożeństwo ku czci
popędów i poimprezowych kaprysów. Znużone kobiety z bogatych
domów, które fundowały swoim synom i córkom lekcje gry na*

*pianinie i naukę obcych języków u native speakerów nie są przecież
lepiej wspomniane niż robotnice, które po nocnej zmianie zapominały
nawet zrobić kanapki do szkoły, a na zebrania przychodziły w
w połatanych płaszczach, chowając zniszczone ręce pod blatami*

*ławek. Podobnie bezdomne kocięta nie tęsknią chyba za ciepłem
domu, którego nigdy nie miały. Ale być może na swój sposób zawsze
będą pamiętać smak mleka, które wyssały tuż po urodzeniu.*

Królik

*Jęczące samochody przecinają upał i parkują w najbardziej
nieodpowiednim miejscu. Młodzi mężczyźni w rozpiętych koszulach, z
papierosami w ustach znaczą teren śladami swoich eleganckich
mokasynów. Gdzieś daleko stąd wylewają morza i wybuchają*

*wulkany, ale to miasto jest teraz senne, jak miś koala, z filmu
przyrodniczego, który oglądaliśmy wczoraj wieczorem. Kobiety
wchlują się dostojnie, jakby miały nadzieję, że odpędzą to
życie, że natchnionym gestem przywołają aktorów z dawnych*

*romansów. Nasze grzechy przypominają zwierzęta przejechane
na autostradach – mówi ktoś tuż nad moim uchem i myślę o nowoczesnej
poezji, która podobnie jak nowoczesne życie jest coraz mniej
rozumiała i coraz bardziej eksperymentalna, jakby świat*

*nieustannie wykonywał na nas doświadczenia, wypróbowywał na
nas lekarstwa sztucznej inteligencji i technologii kosmiczne. I oto
nagle na trawniku pojawia się królik, skacze beztrosko i zaczyna
gryźć trawę. Gdzie jest kapelusz, z którego wszystkich nas ktoś wyciągnął?*

NAGRODA III

**ANNA PILISZEWSKA
/ANGELIKA/ WIELICZKA**

len

*w ciepłych podmuchach, w drzeniu drobnych listków i łodyg
modrzy się zagon lnu – jak cudowna przypowieść o nadmiarze
błękitu, jak oczy*

*starej kobiety,
co mieszka w krzywej chatupce niczym z baśni wyciętej,
w porykiwaniu
krów i w jasności czerwcowego powietrza kręcą się mleczne
włosy i różowieją
dłonie – zradłone, przyozdobione fioletową mozaiką
żyłek. i są dwa serca*

*lukrowane, z piernika
na pękniętym talerzu i cerata w drobinach piernikowych
okruchów
na stole z rozchwianą nogą. w izdebce z duszą cierpliwą*

*na drewnianym krzeselku drzemie stara kobieta – pomarszczone
powieki pilnują niebieskich źrenic,
a przedmioty czuwają,
gdy lnieje...*

niebo jak las

i przeszli ludzie, wycięli drzewo,
posadzili świat.

M. Jurkowska

*kurczy się senna przestrzeń
– mężczyźni z cyrklem i okiem
przechodząc, zwiijają zielen.*

*drzewa o potrzaskanych
pniach, o omdlałych gałęziach jak odrąbane
ręce – już w stertach, już policzone.*

*ciężki łomot
wiertarki kamieniuje powietrze.*

*zwierzęta
podnoszą głowy, czujnie strzygą uszami,
wietrzą obcą woń spalin. zbite*

*w stada, czekają
aż przyjdzie Bóg – otworzy niebo.*

lisienie

*jesienią rudziejemy
razem z liśćmi w ogrodzie -
wietrzymy poranne chłody
i chyłkiem zmieniamy futra, zanim dotknie nas
mróz.*

*jesienią przynależymy do plemienia Vulpini
– lisiejemy. [nie próbuj
głaskać karku
pod włos!]*

*przyglądamy się
sobie
– naszej lisiej naturze.*

*listopad w czerwonej szubie
wyszczersza ponure cienie -
nim zadraśnie pazurem, nim mrozem
liżnie po oczach,
jesienią zapadamy
w permanentne
lisienie.*

**LAUREACI KONKURSU
„Metafora Niepodległa”****NAGRODA II**

**MAŁGORZATA HRYCAJ
/PENELOPA/ SZCZECIN**

niepodległa

*trudno stwierdzić kiedy to się zaczęło
zależność wzajemne bytowanie
zbiorowa odrębność*

*ciemne pola bitew i szum skrzydeł
radość zwycięstw gorycz klęski czarny
kir słowa kruszące kajdany*

*nic nie łączy tak jak wspólny wróg
bunt przeciwko należnym prawom
siłą czy podstępem odebranych
zmieniający Gustawów w Konradów
i dylemat: bić się albo nie być*

*wymazana z mapy historii powstała
by budować nowe dni*

*nic tak nie łączy jak wspólny wróg
i nie boli jak wróg z jednej krwi*

*pojedynczy niepowtarzalni połączeni
niewidzialnymi więzami do jej strzech
powracamy/nawet klócić się tu prościej/*

*bo nie zginęła póki żyjemy...
niepodległość jest rozpiętym między
nami mostem*

biało-czerwona

*biel jest symbolem czystości
może również oznaczać bezsilność
czerwień kojarzy się z krwią / często
niegodziwie przelana/
"są w ojczyźnie rachunki krzywd"*
ale barwy ma ściśle związane
nie czerwone ani białe
jak chleb i wino słowo które
stało się krajem
uświęcona codzienność*

*taką wagę ma polska
niepodległość*

* W. Broniewski, „Bagnet na broń”

ślebodna

nienawidzę niektórych słów
/zawsze/musisz/
cierpliwie/czekać/

to jak
życie na walizkach
nie wiadomo w którą stronę

szklanka letniej herbaty
pusty peron
ostatni akord

cisza

trony wersale korony
za tętent koni rozgrzany
do czerwoności
ból radość do euforii

jestem nieodrodną córką
z miodosytnią w oczach

stare wierzby nokturny
hulajdusza

nie jestem tabula rasa
nie kocham anglika

nie pisz do mnie witaj

NAGRODA III

ANNA PILISZEWSKA
/KWADRA/ WIELICZKA

a może było tak

Tylko umarli widzieli koniec wojny.

Platon

kiedy już wykrwawiła się
ciemność
przypętnął świt
w pożodze złotej

pokaleczone salwami
echo
zatracało się w swoim krzyku
i zapalały się kłosa zbóż
i ogłuchłe od huków armatnich
drozdy
maratończycy
biegli
w hełmach z jasnej stali
aby strach swój wyprzedzić

strzelając i płacząc
aż na Golgocie stanęli
w wawrzynowej koronie
pod niebami z popiołu

ale czy było tak?

Pamięć

Majowy szelest ciszy – konwalia bielą pod-
dzwania.

Nów i pełnia. Przy studni ojciec wiadrem za-
brzęczał –

przetoczyła się ziemią niejedna gniewna wichu-
ra, niejedna szarża.

A dzisiaj spokój senny, senny deszcz. Grafit nie-
ba i tęcza...

nie trzeba mężów żegnać, modlić się nocami
by wrócili jak ptaki w gniazdo skryte w jaśmi-
nach.

Nie musi żadna siostra prac skrwawionych
szarpi,

żadna matka nie będzie optakiwać syna.

Swobodny wiatr przeturla liść ubrany w swo-
bodę.

Wolność nagle wykrzyczy sójka - i piskłeta
strzepną z piórek niepokój. Zły sen się nie zdarzy.
Skrzypią krzyże spróchniałe i przydrożna święta.

Pod wierzchnią warstwą gleby spią guziki i szable,
i kości bezimiennych korzeniami przerosły.
Dla nich sen – wieczne odpoczywanie. Pamięć
i znicz słoneczny. Szronu lodowy kosmyk...

Wiślany brzeg

Fanfary, rogi, hasła bez odzewu,
zmagania z fatum, krwawe blizny frontów;
posłuchaj tylko wodnic, syren śpiewu
– poczujesz zapach armatniego lontu
I ujrzysz patrol konnicy na brzegu,
Z lancami w dłoniach, w niezmożonym biegu.

Marek Szczerbiński, Wisła

Brzeg wiślany szeleści wachlarzami świtu,
fala dziwi się niebu i leniwie pluska -
wodna wstęgo! widziałas żołnierzy w szeregu,
bagnet w słońcu rozbłyskał jak syrenia łuska.

Jeśli ucho przyłożyć do rodzącej ziemi,
tętent koni usłyszysz, echa walk, szczęk broni.
Dziś sen wieczny umarłych cichutko kołysze.
Przystań, klękaj na brzegu, by się im pokłonić...



Wrzesień to czas, kiedy nie tylko dzieci potrzebują wsparcia. My dorośli również... Warto więc wieczorową porą, znaleźć czas na dobrą literaturę, która nas zrelaksuje. Nie zapominajmy jednak o książkach, które pomogą nam zrozumieć czym żyją nasze dzieci, nasi uczniowie... O książkach, które mogą stać się wsparciem w kontaktach i w pracy z nimi.

Kim są współczesne dzieci?

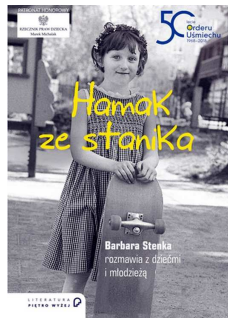
Na to pytanie odpowiada książka Barbary Stenki. Publikacja jest rodzajem dialogu z dziećmi, które dzielą się refleksjami i spostrzeżeniami dotyczącymi ważnych spraw. Mówią o relacjach z rodzicami i rówieśnikami, szkole, pasjach i marzeniach, lęku i radości. Zdradzają sekrety, jakie towarzyszą ich dorastaniu. Ich refleksja nad światem bywa dojrzała i zaskakująca.

Autorka zestawia dwa światy. Świat swojego dzieciństwa Anno Domini 1981 (każdy rozdział otwiera wspomnienie dzieciństwa autorki) ze współczesnością dzieci 2017 roku. Można z radością zanurzyć się w tych wspomnieniach i przywołać własne. Lektura obowiązkowa dla rodziców i nauczycieli!

Hamak ze stánika

Barbara Stenka, Wydawnictwo Literatura, 2018

Kolejna książka to wyjątkowa publikacja, która w sposób zrozumiały i przystępny wprowadza nauczycieli w zasady czytania wrażeńiowego - jednego ze sposobów atrakcyjnego zapoznania dzieci z tekstami literackimi. Na czym polega czytanie wrażeńiowe? To zbudowanie takiego klimatu literackiego, by słowo drukowane przepla-



tało się z zabawą, ruchem i niespodziankami poznawczymi. Dzieci słuchają wiersza lub opowiadania i są aktywnymi współtwórcami wypowiedzianych przez nauczyciela zdań historii. Dopowiadają słowa, wykonują określone gesty, wyrażają emocje swoją mimiką. Dzięki tej książce dowiesz się jak sprawić, aby czytanie i słuchanie było dla dzieci prawdziwym przeżyciem, zabawą i refleksją.

Warto skorzystać ze szczegółowych wskazówek zawartych w książce, jak przygotować sesję grupowego czytania w taki sposób, by każde dziecko z osobna potrafiło odpowiednio długo skoncentrować się na danym tekście literackim, a po jego wysłuchaniu umiało opowiedzieć o swoich wrażeniach i o przedstawionych w tekście zagadnieniach, przesłaniach czy nawet metaforach. Książka podzielona jest na 5 rozdziałów: Wybór książki do grupowego czytania, Nawiązanie bliskich relacji z dziećmi, Przemyślany wystrój Sali, Nauczyciel w akcji, Czytanie wrażeńiowe. W środku znalazły się również gotowe scenariusze zajęć wykorzystujących zasady czytania wrażeńiowego. Scenariusze pogrupowane są wiekowo: Scenariusze dla 3-latków, Scenariusze dla 4-latków, Scenariusze dla 5-latków, Scenariusze dla 6-latków.

Przedszkolak w świecie liter.

Czytanie wrażeńiowe

Małgorzata Swędrowska, Oficyna mm, 2018

Wiek przedszkolny to ważny czas dla rozwoju społeczno-emocjonalnego dziecka.

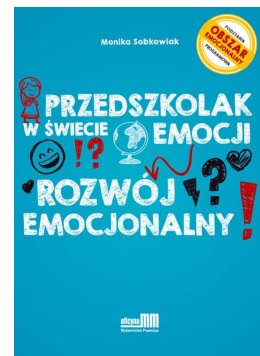
Dobra książka jest wsparciem w pracy nauczyciela przedszkolnego. Pozwala zrozumieć zachowania, uczucia i emocje dzieci, daje wyraźne wskazówki jak postępować i stymulować rozwój emocjonalny dzieci. Lektu-

ra tej pozycji dostarcza rzetelnej wiedzy na temat rozwoju emocjonalnego przedszkolaków, praktycznych wskazówek do pracy w obszarze edukacji emocjonalnej podopiecznych. To skarbnica skutecznych i sprawdzonych sposobów: jak postępować i stymulować rozwój emocjonalny dzieci oraz jak radzić sobie z wieloma emocjami.

Przedszkolak w świecie emocji.

Rozwój emocjonalny

Monika Sobkowiak, Oficyna mm, 2018



**Poleca –
Monika Wilczyńska
(SzczecinCzyta.pl)**

**Szczeciński Program Edukacji Wodnej
i Żeglarskiej „Morze przygody
– z wiatrem w żaglach”**

**„Fryderyk Chopin”
trzeci na inaugurację TTSR 2018!
Nasi na pokładzie**

Złotem wielkich żaglowców w Esbjerg zakończył się pierwszy etap regat The Tall Ships Races. Trzecie miejsce w klasie A, czyli największych jednostek, zajął „Fryderyk Chopin” z kapitanem Bartłomiejem Skwarą. Etap inaugurujący tegoroczną edycję wygrał rosyjski gigant „Mir”. Drugie miejsce zajęła najstarsza fregata w czynnej służbie – norweski „Sorlandet”. Na trasie z Sunderland do Esbjerg rywalizował także „Generał Żaruski”, który w klasie B zajął 10. pozycję. Wygrała „Helena” z Finlandii. Przypomnę, że młodzieżową załogę żaglowca stanowi oficjalna reprezentacja Szczecina, podobnie jak było w poprzednich latach, w tym w 2012 roku, kiedy „Fryderyk Chopin” wygrał całość regat. (WS)

Tegoroczne regaty The Tall Ships Races odbywały się na Morzu Północnym. Po opuszczeniu portu w Esbjerg żaglowce ruszyły do Stavanger w Norwegii. Był to etap towarzyski który nie był brany pod uwagę w klasyfikacji generalnej regat. Uczestnicy zlotu spędzili w Norwegii trzy dni od 26 do 29 lipca. Trzeci etap, to punktowany wyścig ze Stavanger do Harlingen w Holandii, gdzie wielki wyścig zakończył się finałem i kolejną trzydniową imprezą, która trwała od 3 do 6 sierpnia.

W 2012 roku „Fryderyk Chopin” dowodzony przez kapitana Tomasza Ostrowskiego wygrał Tall Ships Races na trasie Saint Malo-Lizbona-Kadyks La Coruna-Dublin. Było to pierwsze zwycięstwo polskiego żaglowca w klasie A od 1989 roku. Wcześniej te prestiżowe regaty wygrywały STS „Pogoria”, ORP „Iskra” i STS „Dar Młodzieży”.

•ródło: „Żagle”, Wojciech Barszczowski
Zdjęcie: Zbigniew Bosek



**Światowy Finał The Tall Ships Races 2021!!!
Po raz kolejny w Szczecinie!**

Największe żaglowce świata ponownie zacumują u stóp Wałów Chrobrego i na Łasztowi. Nasz morski i żeglarski Szczecin po raz kolejny będzie w 2021 roku gospodarzem finału The Tall Ships Races! – *Mamy to! Regaty znów odbędą się w Szczecinie. To niesamowite, bo jesteśmy pierwszym miastem w historii, które po raz czwarty zorganizuje tę imprezę* – powiedział Piotr Krzystek, prezydent Szczecina. Poprzednio nasze miasto było gospodarzem finału Zlotu Wielkich Żaglowców w 2007, 2013 oraz 2017 roku, a dodatkowo także 2015 r., kiedy odbył się u nas finał bałtyckiej edycji regat.

– *My sobie po prostu tę pozycję wypracowali i wywalczyli. Myślę, że wszyscy możemy być z tego powodu dumni* – podsumował Krzysztof Soska, zastępca prezydenta Szczecina. W 2021 roku największe żaglowce świata będą rywalizować na trasie: Kłajpeda-Petersburg-Talin-Maarianhamina -Szczecin. Finał regat The Tall Ships Races odbędzie się w dniach 31 lipca – 3 sierpnia 2021 r. **Czekamy i zapraszamy do nas żeglarski świat...** (WS)

Zdjęcia z poprzednich finałów: *Wiesław Seidler*



Wielkie regaty – nasze sukcesy
i nasze zwycięstwa!

Także podczas TTSR 2018

Szczecińskie jednostki znalazły się „na pudle” w swoich klasach, podczas finału TTSR'2018, a nasza reprezentacja wyróżniła się na tle innych załóg i została za to doceniona w paradzie! Przypomnę, że tak było już wielokrotnie, praktycznie od 2004 roku, od pierwszego udziału młodzieżowej reprezentacji Szczecina w tych wielkich międzynarodowych regatach i złotach żaglowców, kiedy praktycznie corocznie nasi byli „na pudle”, czy np. w 2012 roku, kiedy „Fryderyk Chopin” z naszą załogą wygrał całość regat. Podobnie wielkim sukcesem naszego miasta były szczecińskie finały TTSR w latach 2007, 2013, 2015 i 2017, i tak będzie z pewnością za trzy lata, kiedy Szczecin po raz kolejny będzie gospodarzem TTSR'2021 (WS)

Mamy co świętować. Za nami, bez wątpienia, jedno z najbardziej udanych regat The Tall Ships Races, kiedy podczas tegorocznego finału w holenderskim Harlingen oficjalna młodzieżowa reprezentacja Szczecina zdobyła tytuł „*The best crew in the parade*”, a „Fryderyk Chopin” zakończył regaty na 2. miejscu w klasie A, natomiast „Dar Szczecina” zajął 3. pozycję w klasie C. To ogromny sukces naszej Reprezentacji i naszego Szczecina! Gratulujemy!!!



Najszybszym żaglowcem podczas tegorocznych TTSR po raz kolejny okazał się rosyjski „Mir”. W tym roku regaty rozpoczęły się 14 lipca w Sunderland w Wielkiej Brytanii, stamtąd uczestnicy regat popłynęli w kierunku Esbjerg w Danii, później do Stavanger w Norwegii, by zakończyć wyścigi w Harlingen w Holandii. Tegoroczna młodzieżowa reprezentacja Szczecina liczyła łącznie z opiekunami 93 osoby, i rozpoczęła regaty od II. Etapu, w duńskim Esbjerg. Za całość przygotowania i udziału naszej reprezentacji w TTSR'2018 odpowiadało jak zwykle Centrum Żeglarskie.

Tradycyjnie 6 sierpnia odbyła się na redzie Harlingen uroczysta parada „tolszipowej” flotyli kończąca finał TTSR'2018. Nasza reprezentacja wróci do „domu” we wtorek rano autokarem, natomiast jachty CŻ – „Dar Szczecina” i „Urtica” – z nowymi załogami, kontynuują rejs Szlakiem Miast Partnerskich Szczecina.

•ródło i zdjęcia: materiały prasowe CŻ – Celina Wołosz rzecznik prasowy.

PS: Rocznicowy wakacyjny rejs Szlakiem Miast Partnerskich Szczecina wpisany jest w nasz Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej (o czym już pisałem). Uczestniczą w rejsie dwa jachty CŻ – „Dar Szczecina” i „Urtica”, oraz wycarterowany żaglowiec „Kapitan Borchard” – łącznie blisko 200 uczniów i nauczycieli, ze Szkolnych Kół Edukacji Morskiej, z autokarowymi podmiannami załóg na trasie. Do Szczecina wrócą z ostatnią załogą dopiero 1 września br. (WS)



**Ruszył nasz „Rejs Odkrywców”,
wokół Bałtyku!
Wolne przed nimi światy...**

W lipcu na Łasztowi pożegnany został gorąco Morski Ambasador RP i Szczecina, czyli żaglowiec szkolny STS „Dar Młodzieży”, z załogantami z całej Polski, opuszczający kraj w wielkim Rejsie Niepodległości i ruszający na wokółziemski krąg (o czym pisałem) – podobne pożegnanie odbyło się przy Wałach Chrobrego. Co prawda młodzi bohaterowie sobotniego pożegnania (na zdjęciach) – uczniowie ze szczecińskich Szkolnych Kół Edukacji Morskiej – nie popłyną dookoła świata, a „tylko” dookoła Bałtyku, tym nie mniej ich niezwykły „Rejs Odkrywców” też wpisuje się w krajowy program żeglarskich wypraw uświetniających narodowy Jubileusz 100-lecie Odzyskania Niepodległości. Nasza wyprawa to blisko 200 uczniów i nauczycieli ze szczecińskich szkół, dwa miejskie jachty z Centrum Żeglarskiego – „Dar Szczecina” i „Urtica”, i wycarterowany żaglowiec STS „Kapitan Burchardt”, a wszystko w ramach Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, oraz miejskiego projektu „Codziennie Polskę TworzyMY”, i, co podkreślają m.in. stroje załogantów. Przed nimi wakacyjny, rocznicowy, promocyjny i szkoleniowy rejs Szlakiem Miast Partnerskich Szczecina. Pomyślnych wiatrów!

Tradycyjnie żeglarska uroczystość rozpoczęła się od ceremoniału podniesienia Biało-Czerwonej na wszystkich trzech jednostkach, w trakcie Hymnu Narodowego odegranego przez żeńską orkiestrę „Olimpia”. Następnie kierownik wyprawy kapitan-senior Mieczysław Ircha zameldował prezydentowi miasta gotowość załóg do wypłynięcia, i z kolei odebrał od prezydenta specjalne dyplomy okolicznościowe (na zdjęciach), które z przesłaniem od Miasta Szczecina będą wręczane w miastach partnerskich tamtejszym władzom i samorządom. Po emocjonalnym pozdrowieniu i pożegnaniu młodych żeglarzy przez prezydenta Piotra Krzystka, jeszcze na nabrzeżu,

pierwsze załogi wróciły na jachty, po czym „Dar Szczecina” i „Urtica” ruszyły w drogę, robiąc rundę honorową u burty „Kapitana Borchardta” (na zdjęciach). Żaglowiec ruszył później za nimi, teraz przed wszystkimi nadbałtyckie „wolne światy i wolne kraje”...

Całość tej fascynującej morskiej przygody odbyła się podczas wakacji, w podziale na dwie części i cztery etapy rejsu, w tym pierwsze dwa w okresie od 23 czerwca do 20 lipca, na trasie Szczecin-Kłajpeda-Gdańsk-Esbjerg, i kolejne od 13 do 31 sierpnia, na trasie Rostok-Arhus-Malmö-Szczecin, z autokarowymi podmianami młodzieżowych załóg w kilku portach etapowych. Łącznie w wyprawie weźmie udział blisko 200 osób – uczniów szczecińskich szkół i nauczycieli – Opiekunów SKEM, oraz kapitanów i kadry oficerskiej CŻ. Przed nimi 56 dni żeglugi i ponad dwa tys. mil morskich, wrócą do Szczecina – z załogantami czwartego etapu – dopiero 1 września. Warto dodać, że w międzyczasie, w okresie od 21 lipca do 12 sierpnia, „Dar Szczecina” i „Urtica” dołączyli do międzynarodowej flotylli regat TTSR'2018, dla odmiany z młodzieżową oficjalną reprezentacją Szczecina na pokładach...

Realizatorem i koordynatorem Rejsu Odkrywców jest Pałac Młodzieży, natomiast patronuje i dofinansowuje całość Gmina Miasto Szczecin, stąd też rocznicowy, promocyjny i partnerski charakter wyprawy, na trasie której jest m.in. siedem portowych miast partnerskich Szczecina-Kłajpeda, Esbjerg, Bremsen, Lubeka, Rostock, Greifswald i Malmö. Wszędzie tam odbędą się umówione wcześniej spotkania z gospodarzami, którym wręczone zostaną wspomniane rocznicowe dyplomy, a nasi młodzi załoganci – jako reprezentacja Szczecina – zaproszą na pokład „Kapitana Borchardta” delegacje tamtejszej młodzieży, by zaprezentować im nasze miasto, zaprosić do nas i być może nawiązać dalszą współpracę.

– „*Odwiedziny te będą okazją do ewentualnych dalszych wspólnych działań, między innymi w zakresie edukacji, wymiany młodzieży i wspólnych*





rejsów, programów ekologicznych, dbania o czysty Bałtyk, itp.” – o czym informował **Grzegorz Janowski**. – *"Mam nadzieję, że możecie na sobie polegać, że wiele się nauczycie, że zdobędziecie morskie doświadczenie. Życzę dobrych wiatrów, by nie płynąć na silnikach, tylko na żaglach. Wierzę, że będzie to rejs, który zapamiętacie na całe życie"* – tak pożegnał młodych żeglarzy prezydent Szczecina **Piotr Krzystek**.

Wyruszyli w wielki rejs, ze „swoimi” kapitanami: Jurkiem Szwochem („Dar Szczecina”), Tomkiem Andraszewiczem („Urtica”), i Wiesławem Drabikiem („Kapitan Borchardt”), i ze sprawdzoną od wielu lat pozostałą kadrami oficerską i wychowawczą z CZ, z Programu i z Pałacu Młodzieży, w tym m.in. z Jolą Gałęzowską, Mietkiem Irchą, Wojtkiem „Bolo” Maleiką, Dorotą Klimek, Markiem Bryłą (na zdjęciach), i innymi, z wymianami młodzieży i części kadry w kolejnych etapach.

Tekst i zdjęcia: Wiesław Seidler



Opłynęli Bałtyk - Szlakiem Miast Partnerskich Szczecina!!! Gorące powitanie w domu!

„Naród, który nie szanuje swojej przeszłości nie zasługuje na szacunek terażniejszości i nie ma prawa do przyszłości...”

Józef Piłsudski

Te jakże wymowne słowa Marszałka i Naczelnika Józefa Piłsudskiego znalazły się na okolicznościowych dyplomach, przygotowanych z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości, a następnie wręczone burmistrzom i przedstawicielom lokalnych władz miast partnerskich Szczecina, podczas spotkań wpisanych w program zakończonego właśnie 1 września 2018 niezwykłego wakacyjnego Rejsu Odkrywców. Cała wyprawa, pod pełną nazwą „**Rejsów Odkrywców – Szlakiem Miast Partnerskich Miasta Szczecina**”, zorganizowana została w ramach wiodącego w kraju Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, prowadzonego przez Wydział Edukacji UM i Pałac Młodzieży. Gorące powitanie jednostek i załóg czwartego etapu rejsu odbyło się właśnie w sobotę rano, przy Wałach Chrobrego, z udziałem licznej grupy szczęśliwych załogantów i ich rodzin oraz przyjaciół, a także przedstawicieli władz miasta i Wydziału Oświaty, z prezydentem **Piotrem Krzystkiem** na czele, gości, mediów i Orkiestry „Olimpia”.

Uczestniczyło w rejsie ponad 200 uczniów szczecińskich szkół, z nauczycielami – opiekunami Szkolnych Kół Edukacji Morskiej. Podczas 56 dni rejsu, w czterech etapach, od 23 czerwca do 1 września, młodzież przepłynęła łącznie ponad 2000 mil morskich. Wyprawa zorganizowana została w oparciu o dwa miejskie jachty Centrum Żeglarskiego – s/y „Dar Szczecina” i s/y „Urtica”, oraz wycarterowany na tę okoliczność żaglowiec STS „Kapitan Burchardt”. Uczestnicy odwiedzili Kłajpedę, Karlskronę, Gdańsk, Świnoujście, Kil, Bremerhaven, Esbjerg, Harlingen, Rostock, Lubeckę, Aarhus, Malmö, Greifswald i Penemünde. Rejs zorganizowany został w ramach naszego miejskiego projektu „**Codziennie Polskę TworzyMY**”, wpisanego w krajowe obchody 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości. Była to doskonała okazja do świętowania wydarzeń z przeszłości, ale również zachęta do budowania wspólnej przyszłości...

Uczestnicy odwiedzając miasta partnerskie Szczecina: Kłajpedę, Bremerhaven, Esbjerg, Rostock, Lubeckę, Malmö i Greifswald mieli możliwość spotkać się z przedstawicielami lokalnych władz i wręczyć im okolicznościowe dyplomy, z okazji 100-lecia odzyskania przez Polskę Niepodległości. Były również rozmowy na temat dalszej współpracy, między innymi w zakresie edukacji, wymiany młodzieży, wspól-

nych rejsów, programów ekologicznych, dbania o czysty Bałtyk i ochrony jego środowiska przyrodniczego, jak również działań na rzecz bezpieczeństwa.

Meldunek o zakończeniu i wykonaniu założeń wyprawy złożył Prezydentowi Miasta kapitan-senior **Mietek Ircha**, o młodzi załoganci wystąpili z brawurowym polonezem którym popisali się też podczas spotkań w odwiedzanych portach. Wrócili do Szczecina z nowymi doświadczeniami żeglarskimi i międzynarodowymi, z nowymi kontaktami edukacyjno-morskimi, teraz wracają bezpośrednio do szkoły. Już myślą o kolejnych takich rejsach i wyprawach. Do zobaczenia na pokładach Szczecińskiej Edukacji Morskiej!

Tekst i zdjęcia: Wiesław Seidler





100 lat STS „Kapitan Borchardt”! Jubileuszowo, koncertowo, regatowo...

Jest „najmłodszym” w polskiej flotyli żaglowców szkolnych, a równocześnie najstarszym w kraju i jednym z najstarszych w świecie pozostających w czynnej służbie. Na swoje 100 (!) urodziny obecny właściciel i armator żaglowca - Skłodowscy Yachting, wraz z Fundacją im. Karola Olgierda Burchardta, zaprosił do Szczecina wszystkich przyjaciół i miłośników wielkich żagli na dwudniowe „urodzinowe” atrakcje, które rozpoczęły się od „I. Regat o Puchar Kapitana Borchardta” (na Odrze, w klasie Optimist), a następnie były m.in. spotkania i szanty na pokładzie, z finałowym niedzielnym jubileuszowym koncertem znanego zespołu szantowego „The Nierobbers”. Kulminacyjnym akcentem była uroczysta gala w Starej Rzeźni, z udziałem gości, przyjaciół, VIP-w, żeglarzy i ludzi morza, mediów... Były wspomnienia, prezentacje, podziękowania i gratulacje, upominki i medale, wystawa, poczęstunek, i na koniec urodzinowy tort.



Uroczystą urodzinową galę w Starej Rzeźni prowadzili od serca gospodarze – Halina Mainska i Tadeusz Skłodowski, wspomagani estradowo przez redaktor Polskiego Radia Szczecin Katarzynę Wolnik-Saynę, a muzycznie przez niezastąpionego szantymena Andrzeja Koryckiego. Na początek wszyscy razem odśpiewali hymn żaglowca, po czym były multimedialne prezentacje nt. pierwszych 93 lat życia żaglowca, pod różnymi banderami, i ostatnich siedmiu lat, już pod Biało-Czerwoną. Gospodarze podziękowali okolicznościowymi gawertonami i jubileuszowymi medalami wszystkim instytucjom, kapitanom i kadrze, ludziom morza, którzy przyczynili się i nadal pomagają w polskim już „wcieleniu” Jubilata. Potem z kolei serdeczne gratulacje i listy pochwalne przekazali na ręce gospodarzy spotkania zaproszeni goście, w tym w imieniu władz miasta wiceprezydent Krzysztof Soska, a także delegacje Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, oraz Zachodniopomorskiego Okręgowego Związku Żeglarskiego (list ZOZZ – w załą-



czeniu), a także armatora żaglowca „Generał Zaruski”, i inni. Na koniec były okazały tort, poczęstunek, toasty i życzenia – **200 lat, 200 lat...!!!**

Przypomnę, że od roku portem macierzystym żaglowca jest Szczecin (zastąpił Gdańsk), a na swoim pokładzie żaglowiec gościł już kilkakrotnie zarówno młodzieżową szczecińską „toliszypową” reprezentację, a także laureatów Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, jak w zakończonym właśnie 1 września br. promocyjnym i szkoleniowym Rejsie do Miast Partnerskich Szczecina (o którym pisałem wcześniej).

STS „Kapitan Borhardt” to od 2011 roku polski żaglowiec, trzymasztowy stalowy szkuner gafłowy. Zbudowany i zwodowany w Holandii w 1918 roku służył początkowo jako oceaniczny żaglowiec towarowy, potem przechodził różne koleje losu i miał różne nazwy, a wreszcie po przebudowie w 1989 roku był eksploatowany przez szwedzkiego armatora, jako żaglowiec szkolny, pod nazwą „Najaden”. Odkupiony przez obecnego właściciela został sprowadzony do Polski i zarejestrowany początkowo w Gdańsku, gdzie też 8 października 2011 roku odbył się uroczysty chrzest pod polską banderą, wraz z nazwaniem żaglowca imieniem legendarnego pisarza-marynisty kpt.ż.w. Karola Olgierda Borhardta. Od sierpnia 2017 r. portem macierzystym żaglowca jest Szczecin, a uroczystość zmiany bandery gdańskiej na szczecińską nastąpiła w Szczecinie podczas finału regat Tall Ship Races 2017. Żaglowiec może zabrać na pokład maksymalnie 64 osoby w systemie regatowym „gorącej koi”, lub maksymalnie 49 osób w rejsach szkoleniowych. Stałą załogę stanowią: kapitan, bosman, mechanik i kuk, oraz czterech oficerowie wachtowi...

Pomyślnych wiatrów, dla „najmłodszego” szczecińskiego 100-latk!!!

Tekst i zdjęcia: Wiesław i Tomasz Seidler



**ZACHODNIOPOMORSKI OKRĘGOWY
ZWIĄZEK ŻEGLARSKI
Szanowna Pani
Halina Mainska
STS „Kapitan Borhardt”**

W imieniu całej społeczności żeglarskiej Szczecina i Pomorza Zachodniego składamy na ręce Pani serdecznie gratulacje z okazji wspaniałego Jubileuszu jakim jest 100-lecie niezwykłego żaglowca STS „Kapitan Borhardt”, najstarszego w czynnej służbie na morzu pod polską banderą – od 2011 roku, a równocześnie „najmłodszego” w naszej flotyli żaglowców szkolnych. Dziękujemy armatorowi i całej „załodze” za waszą wyjątkową pracę, sukcesy i dokonania, w tym od 2017 roku już ze Szczecinem na rufie. Szczególnie dziękujemy za wyjątkowe rejsy z laureatami Szczecińskiego Programu Edukacji Wodnej i Żeglarskiej, i z młodzieżową reprezentacją Szczecina w regatach TTSR. To przykład dobrej żeglarskiej roboty, dla dobra całego naszego morskiego regionu i morskiej Polski, doskonale wpisujące się w 100-lecie Niepodległości RP. Gratulujemy i dziękujemy za to z całego serca. Życzymy wielu dalszych lat żeglugi po morzach i oceanach całego świata, na chwałę polskiej bandery, a także naszego Okręgu, Szczecina i Pomorza Zachodniego.

**Prezes ZOŹŻ Zbigniew Zalewski
Sekretarz ZOŹŻ Wiesław Seidler**

40 urodziny jachtu Zryw

Jacht Zryw – Taurus – długość 10,57 m, szerokość 3,69 m, pow. żagli 48,7 m² i zanurzeniu 2,05 m wybudowany został w 1978 roku w Szczecińskiej Stoczni Jachtowej im. Leonida Teligi. Projektantami jachtu Krzysztof „Kuba” Jaworski i Czesław Gogołkiewicz. Miał to być jacht przede wszystkim szybki i takim się okazał, szybkim morskim jachtem regatowym. W tym samym roku został подарowany od Zarządu Głównego Szkolnego Związku Sportowego dla Pałacu Młodzieży z okazji jego 25-Lecia. 26 października 1978 roku odbył się chrzest jachtu. Matką chrzestną została Pani Irena Janicka zasłużona działaczka SZS i organizacji sportowej dla dzieci i młodzieży Zryw. Na chrzcie nadano mu nazwę „Zryw”. Ośrodek Morski Pałacu Młodzieży obejmował swoją działalnością młodzież szkolną. I takie przeznaczenie miał również jacht. - pływać z młodzieżą, szkolić i wychowywać.

W 1980 roku Zryw z kapitanem Andrzejem Gedyminem wraz z załogą odbył rejs do Tallinna, gdzie odbywała się olimpiada żeglarska - Moskwa 1980. Od 1981 roku pod kapitanem Mirosławem Szymcem jacht wielokrotnie zdobywa tytuł v-ce mistrza Polski w regatach morskich. W 1990 roku kapitan Mieczysław Ircha wraz z załogą odbył rejs do Norwegii dopływając do Stavanger. Do czasu remontu na jachcie odbywają się liczne rejsy szkoleniowo-turystyczne po Bałtyku.

W 2001 roku jacht przechodzi remont. Zostaje wymieniony pokład, przebudowano kokpit oraz zostały wstawione liczne wzmocnienia kadłuba i pokładu. W 2004 roku kapitanem jachtu zostaje Wojtek Kaczor, i od razu organizuje rejs do Oslo i bierze udział w Bałtyckich Regatach Czterech zakątków. W 2005 roku wraz z załogą opływa Bałtyk Południowy odwiedzając między innymi takie porty jak: Rönne, Kalmar, Visby, Sztokholm, Verre, Ventplis. Rejs ten został wyróżniony przez ZOZZ odznaką Szczecińskich Żeglarzy Turystów Roku 2005. W 2006 roku załoga postanowiła odwiedzić Świętego Mikołaja w Rovaniemi na kole podbiegunowym. Zrobili pętlę dookoła Bałtyku tym razem w kierunku przeciwnym do trasy 2005 roku. Załogę stanowiła młodzież w wieku 16-19 lat. Żegluga trwała 36 dni w czasie których przeplłynęli 2353 Mm odwiedzając 31 portów. Po raz drugi otrzymali odznakę Szczecińskich Żeglarzy Turystów roku 2006. W 2007 roku jacht po raz pierwszy w swojej historii bierze udział w regatach TTSR z pamiętnym finałem w Szczecinie pod dowództwem Wojtka Kaczora. Od samego początku startów w regatach Zryw był najmniejszym jachtem. Jachtem dowodził Wojtek Kaczor.

W następnym roku Zryw w regatach TTSR na trasie z Liverpoolu (Wielka Brytania) do Maloy i Bergen (Norwegia) z finałem w Den Helder jacht po raz pierwszy od kilkunastu lat znalazł się na wschód od południka 10° E – czyli poza Mo-

rzem Bałtyckim. W regatach tych załoga jachtu zdobywa nagrodę najmłodszej załogi.

W 2009 roku dowodzenie jachtem przejmie kapitan Mieczysław Ircha. W 2010 roku załoga wraz z kapitanem dostaje wyróżnienie ZOZZ „Szczeciński Rejs Roku 2010 – Morze Północne TTSR 2010”. Rejs trwał 6 tygodni, podczas którego odwiedziono między innymi Krystiansand, Hartlepool, Londyn, Ostendę, Amsterdam. Podobny rejs odbył się również w 2014 roku podczas którego opłynięto południową Norwegię aż do Bergen po przez Esbjerg, Londyn, Zee Brugge, Wyspy Fryzyjskie, Amsterdam, Laboe. W 2015 roku jacht bierze udział w Baltic Tall Ship Races na trasie Kłajpeda z finałem w Szczecinie, promując Szczeciński Program Edukacji Wodnej i Żeglarskiej w związku z 20-leciem istnienia programu. Z programem tym „Zryw” związany jest od samego początku. Wszystkie rejsy których uczestnikami była młodzież, były rejsami szkoleniowymi, mającymi na celu wychowanie przyszłych adeptów żeglarstwa. Przykładem jest uczestnik programu i zajęć żeglarskich w Pałacu Młodzieży, obecnym Centrum Żeglarskim, Tomasz Andrzejewicz, który aktualnie pracuje jako kapitan jachtu Urtica w CZ.

Jacht Zryw po przepłynięciu ponad 20 000 Mm pod dowództwem kapitana Mieczysława Irchy, w 2017 roku przeszedł pod komendę kapitana Wojciecha Zakrzewskiego, również wychowanka programu edukacji morskiej. W tym samym roku jacht z nowym kapitanem bierze udział w regatach TTSR zdobywając IV miejsce w klasie D i jest najlepszą polską jednostką w tej klasie. Jest również najmłodszą załogą w klasie.

Zryw oprócz startów w mistrzostwach Polski pod kapitanem M. Szymcem i TTSR ma również w swojej historii udział w „Regatach Unity Line”, „Regatach Samotników o Puchar Poloneza”. W 2011r. i w 2012 w tych regatach płynął M. Ircha zdobywając II miejsce w klasie otwartej. W klasie double hand w tych samych regatach rok później brał udział kapitan Przemysław Biełto wraz córką Karoliną wychowanką programu edukacji, a następnie w 2017 roku popłynął kapitan Wojciech Zakrzewski z Maksymilianem Bojkiem.

Jachtowi życzymy dalszej pięknej historii na następne 40 lat i jeszcze dłużej.



Na wieczną wachtę odszedł
Śp. j.kpt.ż.w. Andrzej Gedymin
 Z głębokim żalem zawiadamiamy,
 że z grona naszych kapitanów jachtowych odszedł na Wieczną Wachtę



Śp. j.kpt.ż.w.
Andrzej
Gedymin

Znany i Lubiany Żeglarz i Działacz Żeglarski, Instruktor PZZ, Sędzia Żeglarski, Członek SŻ MKS „Pogoń”, MKSW Pałac Młodzieży, JK AZS, Członek Messy Szczecińskiej Bractwa Wybrzeża („cyfra 119”), Wieloletni Dziennikarz „Kuriera Szczecińskiego”, Członek SDRP. Wspaniały Człowiek Morza, Zasłużony Działacz Żeglarstwa Szczecińskiego i Polskiego, oznaczony Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Złotą Odznaką „Gryfa Pomorskiego”, wyróżniony Medalami 65 i 70 Lat Żeglarstwa Polskiego na Pomorzu Zachodnim, uhonorowany Gwiazdą Białą Bractwa Wybrzeża Messy Kaprów Polskich. Wyrazy szczerego współczucia Rodzinie składają Prezes, Zarząd i społeczność żeglarska ZOZZ

Andrzej, na zawsze pozostaniesz w pamięci zachodniopomorskiej braci żeglarskiej!!!

Pożegnaliśmy śp. j.kpt.ż.w. Andrzeja Gedymina

Na Cmentarzu Centralnym w Szczecinie pożegnaliśmy w piątek 27 bm. naszego Przyjaciela **śp. j.kpt.ż.w. Andrzej Gedymin**, znanego i lubianego żeglarza i „żeglarskiego” dziennikarza „Kuriera Szczecińskiego”. Ceremonia pogrzebowa



zgrupowała liczne grono Rodziny, przyjaciół i szczecińskich żeglarzy, z wyróżniającą się grupą Braci Wybrzeża, z Messy Szczecińskiej i krajowej. W imieniu całego zachodniopomorskiego środowiska żeglarskiego – z kondolencjami dla Rodziny i serdecznym koleżeńskim pożegnaniem śp. Andrzeja – wystąpił Prezes ZOZZ Zbigniew Zalewski, a specjalnym ceremoniałem, prowadzonym przez Brata Cezarego Pawłowskiego, pożegnali Go także Bracia Wybrzeża. W imieniu środowiska dziennikarskiego pożegnał śp. Andrzeja redaktor naczelny „Kuriera Szczecińskiego” Tomasz Kowalczyk.

Mogiłę śp. Andrzeja pokryły liczne wieńce, wianki i kwiaty...

Żegnaj Przyjacielu! Spoczywaj w spokoju...
Wiesław Seidler

Andrzej Gedymin 1944-2018

Nasz przyjaciel i wspaniały żeglarz **śp. j.kpt.ż.w. Andrzej Gedymin** urodził się daleko od morza, w Wilnie w 1944 roku, ale praktycznie całe swoje życie – od 1945 roku – przeżył, przyżeglował i przepracował w Szczecinie. Już jako kilkunastolatek związał się z wodą i żeglarstwem, na początek były to kajaki na jeziorze Dąbie, potem – w 1960 r. – pierwszy i podstawowy kurs żeglarski w COŻ w Trzebieży, gdzie wśród instruktorów była m.in. Teresa Remiszewska. Mając takich nauczycieli i takie wzorce szybko poszedł w ich ślady, najpierw z sukcesami „regacił” się sportowo w SŻ MKS „Pogoń”, głównie w klasach Cadet i Omega, zdobywając nawet mistrzowskie tytuły – okręgowe i krajowe. Równocześnie zdobywał z czasem kolejne uprawnienia i patenty żeglarskie, do jachtowego kapitana żeglugi wielkiej, instruktora PZZ i sędziego żeglarskiego, prowadząc szkolenia, sędziując regaty i działając aktywnie w MKSW Pałacu Młodzieży, potem w JK AZS, a także w COŻ w Trzebieży.

Łącznie – jako załogant, potem już jako oficer i kapitan – przepłynął pod żaglami blisko 45 tys. mil morskich, uczestnicząc w kilkudziesię-

ciu rejsach, z czego większość prowadził samodzielnie, od jeziora Dąbie i Zalewu Szczecińskiego, po cały Bałtyk, Morze Północne, Morze Irlandzkie Północny Atlantyk i Karaiby. Żeglował na ponad 40 różnych jachtach, w tym tak znanych jak „Dal II”, „Gaudeamus”, „Jurand”, „Śmiały”, „Magnolia”, „Polonus”, „Umbriaga”, „Smuga Cienia” czy „Zryw”, a także na żaglowcu „Henryk Rutkowski” / „Kapitan Głowacki”. Przez wiele lat pływanie łączył z działalnością społeczną, był m.in. członkiem Zarządu SOZZ, w Komisji Klas Olimpijskich, sekretarzem Okręgowego Kolegium Sędziów PZZ, kierownikiem sekcji i instruktorem żeglarstwa sportowego w Pałacu Młodzieży i JK AZS, organizował imprezy żeglarskie, w tym powitanie „Śmiałego” i „Poloneza”, itp. Był też członkiem Szczecińskiej Masy Bractwa Wybrzeża („cyfra 119”). Szczególnie miejsce w Jego żeglarskich i kapitańskich dokonaniach miały też rejsy prowadzone z młodzieżą, w ramach Szczecińskiego Programu Edukacji Morskiej; pływał w nich z nami wielokrotnie, praktycznie od początku Programu, od 1995 r., jako instruktor, oficer lub kapitan, głównie na „Kapitanie Głowackim”, „Jurandzie”, „Darze Szczecina”, i na innych jednostkach. Przeszkolił też wielu nauczycieli – Opiekunów Szkolnych Kół Edukacji Morskiej, za co łącznie wyróżniony został przez nas „Wyszakiem” (na zdjęciu), i Medalem 20-lecia Programu.



Przez całe dorosłe życie – prywatne i zawodowe – konsekwentnie łączył czynne uprawianie żeglarstwa z obowiązkami dziennikarza sportowego, gdyż zaraz po studiach dziennikarskich na Uniwersytecie Warszawskim podjął pracę w 1965 r. w szczecińskim oddziale Polskiej Agencji Prasowej, a po roku związał się z „Kurierem Szczecińskim”, w którym pracował aż do emerytury, także na stanowiskach kierowniczych. Oczywiście zajmował się głównie tematyką żeglarską, był najbardziej znanym „żeglarskim” dziennikarzem szczecińskim, a stałą popularną rubrykę żeglarską w „Kurierze” redagował zresztą nie tylko do emerytury, ale praktycznie do końca życia. Tak właśnie jako żeglarz i jako dziennikarz przez ponad 50 lat uczestniczył w żeglarskim życiu naszego Okręgu, osobiście startując i potem relacjonując na łamach „Kuriera” nasze imprezy i regaty, klu-

bowe, okręgowe i krajowe, z takimi najważniejszymi jak Morskie Żeglarskie Mistrzostwa Polski, Międzynarodowe Regaty Gryfa Pomorskiego, Etapowe Regaty Turystyczne, Regaty Unity Line, i wiele innych. Szczególne miejsce mają w tym organizowane od 1949 r. Regaty Jesienne o „Błękitną Wstęgę Jeziora Dąbie”, w których głównym trofeum jest Puchar Przechodni „Kuriera Szczecińskiego”; w regatach tych wielokrotnie startował, potem je sędziował, a w ostatnich latach corocznie dekorował zwycięzców w imieniu Redakcji (jak na zdjęciach). Był też członkiem i działaczem SDRP, a także Klubu Kawaleryjskiego im. Ułanów Podolskich.

Nasz Przyjaciół i Kolega, **śp. j.kpt.ż.w. Andrzej Gedymin**, na zawsze pozostanie w pamięci zachodniopomorskiej braci żeglarskiej, jako Wspaniały Człowiek Morza, Zasłużony Działacz Żeglarstwa Szczecińskiego i Polskiego, oznaczony Srebrnym i Złotym Krzyżem Zasługi, Złotą Odznaką „Gryfa Pomorskiego”, wyróżniony Medalami 65 i 70 Lat Żeglarstwa Polskiego na Pomorzu Zachodnim, uhonorowany Gwiazdą Białą Bractwa Wybrzeża Masy Kaprów Polskich, i innymi odznaczeniami, medalami i nagrodami...

Andrzej zmarł w Szczecinie 20 lipca 2018 roku.
Spoczywa na Cmentarzu Centralnym w Szczecinie
Żegnaj Przyjaciół! Spoczywaj w spokoju...
Wspominał: **Wiesław Seidler**



Pracownia Tańca Etnicznego
– Pałac Młodzieży

Tańczymy i podziwiamy świat

Zdjęcia: Monika Wilczyńska





Pracownia Tańca Etnicznego
– Pałac Młodzieży

Tańczymy i podziwiamy świat

Zdjęcia: Monika Wilczyńska

