

MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ ZAPOBIEGANIA NARKOMANII

Zapraszamy na spotkanie pt.: "DOBRY WYBÓR"

12 czerwca 2018 r., godz. 9:30, ul. Sniadeckich 2 - aula

9 września - Światowy Dzień FAS

Płodowy Zespół Alkoholowy (ang. FAS: Fetal Alcohol Syndrome)

Dzień 9 września, godzina 9.09 jest chwilą, gdy na całym świecie rozpoczynają się obchody Dnia FAS. Jego celem jest promocja abstynencji wśród kobiet ciężarnych. Dziewiątka jest symbolem 9 miesięcy ciąży, która powinna być wolna od alkoholu.

Warto zajrzeć:

www.ciazabezalkoholu.pl

www.fas.edu.pl

<http://dobryrodzic.fdn.pl/fas>

26 czerwca - Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii

ustanowiony w 1987 roku przez ONZ

„Narkotyk pozbawił mnie wszelkiej wrażliwości i uczuć. Pozostałem obojętny na to, co w życiu najdroższe”.

***Paweł Przecławski** , Uciec śmierci*

13 czerwca w Kampusie Politechniki przy ul. Śniadeckich 2 akcja "Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii".

Do akcji włączyli się studenci z kół naukowych:

Aqua, Bioanalityka, Imbio, JachtClub, Bez Oporu.

W debacie wezmą udział pracownicy Politechniki Koszalińskiej:

prof. Katarzyna Mitura - lekarz

dr Jacek Kowalczyk - psycholog

ks. Remigiusz Szauer - duszpasterz akademicki.

INAGURACJA SPORTOWEGO ROKU AKADEMICKIEGO 2016/2017

25.10.2016 (wtorek)

MIEJSCE: HALA WIDOWISKOWO - SPORTOWA ul. ŚNIADECKICH 4 KOSZALIN

GODZINA: 12.30-15.00

ORGANIZATOR: SWFiS oraz KU AZS POLITECHNIKA KOSZALIŃSKA

**GŁÓWNY PUNKT PROGRAMU - MIĘDZYWYDZIAŁOWE ZMAGANIE PIERWSZAKÓW O
PUCHAR REKTORA**

PROGRAM

12.30 - przywitanie uczestników i zaproszonych gości (**JM Rektor**)

12.35 – prezentacja uczestników

12.40 - rozgrzewka dla wszystkich - rozgrzewająca ZUMBA

13.00 - start zawodów/pierwsze dwie konkurencje/

13.10 - pokaz „body ball” (SWFiS)

13.20 - zawody/konkurencja 3 i 4/

13.30 - prezentacja sekcji sportowych KU AZS PK

13.40 - zawody/konkurencja 5 i 6/

13.50 - mecz Gwiazd WYKŁADOWCY kontra Żaki

14.15 - ogłoszenie wyników Wręczenie Pucharu /czas wywiadów, rodzinne zdjęcie uczestników/

14.30 - mecz FUTSALU Parlament kontra Sekcja KU AZS PK

15.00 - zakończenie

ZACHĘCAMY DO AKTYWNOŚCI SPORTOWEJ!

SEKCJE SPORTOWE KU AZS PK

hala sportowa przy ul. Raclawickiej

SEKCJA	PROWADZĄCY	DZIEŃ	GODZINA
Piłka siatkowa	mgr M. Garnuszeński	Wtorek	16.30 – 18.00
		Czwartek	16.30 – 18.00
Piłka koszykowa	mgr P. Bednarski	Wtorek	19.30-21.00
		Piątek	19.30-21.00
Piłka nożna halowa	mgr Ł. Drożdżał	Poniedziałek	19.30-21.00
		Czwartek	19.30-21.00
Siłownia	mgr M. Garnuszeński	Wtorek	18.00-19.30
	mgr D. Dworaczyk	Środa	17.30-19.00
	mgr W. Szafulski	Czwartek	19.30-21.00
Speedminton	mgr Dariusz Dworaczyk	Środa	19.00-20.30

WARTO ZAJRZEĆ:

[Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii o Koszalin](#)

[Państwowa Agencja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych](#)

Poradnia.narkomania.org.pl

[Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii](#)

[Uzależnienia behawioralne](#)

Zapraszamy na BIEG POLITECHNIKI KOSZALIŃSKIEJ

Szczegóły biegu i zapisy pod linkiem:

http://biegpolitechniki.pl/Bieg_Politechniki/index



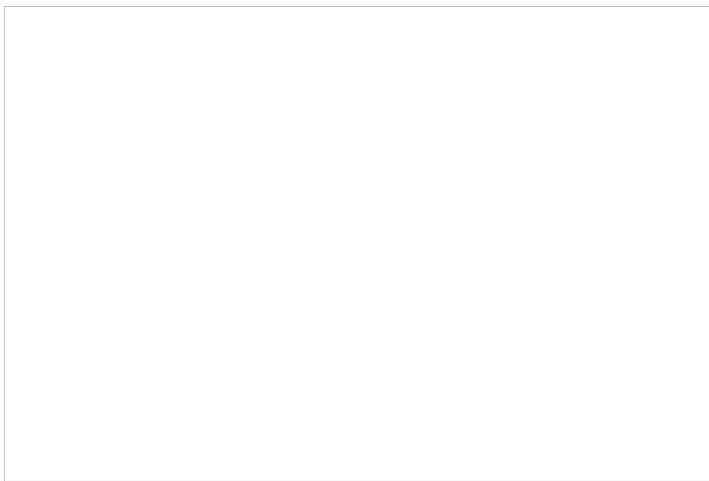
Każdy student biorący udział w akcji, otrzyma pamiątkową koszulkę.



18 czerwca / 2016 / godz. 11.00

Zapraszamy do obejrzenia zdjęć "wyBIEG@M z sieci" w ramach biegu "Akademicka 5", który odbył się 20 czerwca br. na terenie kampusu Politechniki Koszalińskiej przy ul. Śniadeckich 2.

GRATULUJEMY :)

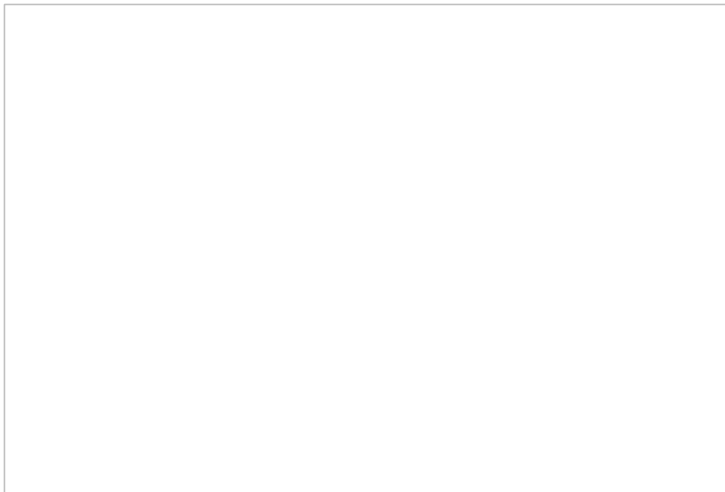


Zdjęcia:

<https://www.facebook.com/politechnikaKoszalin/photos>

Wyniki:

<http://biegnijmy.pl/artykuly/wyniki/wyniki/2015-06-20-KOSZALIN-Akademicka-5-5k.pdf>

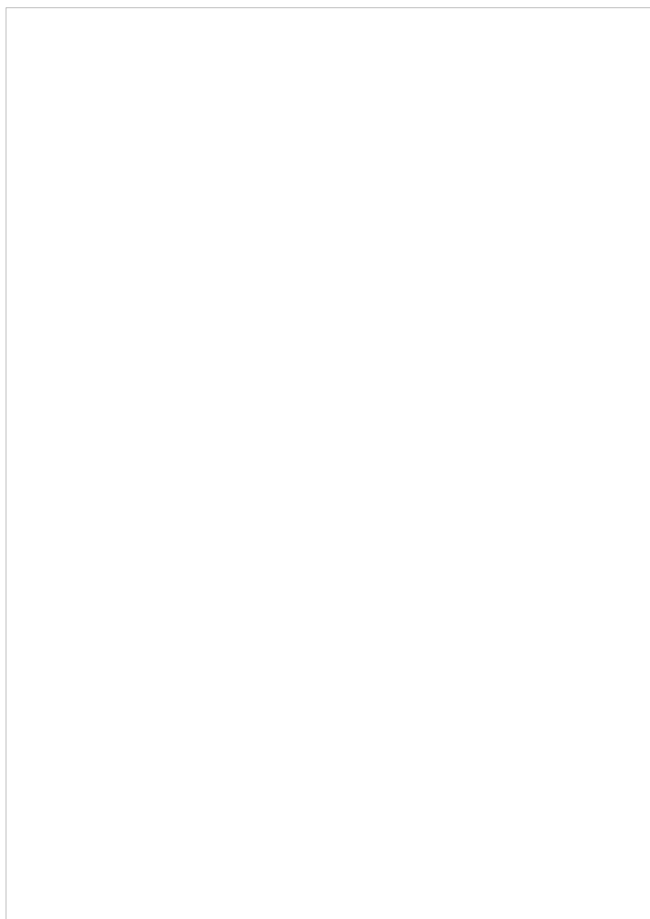


Zapisy:

<http://akademicka5.biegnijmy.pl/index.php?kat=/informacje/aktualnosci&plik=art20150520-1>

ZBIÓRKA KRWI na PK - 5 listopada 2014

Rejestracja potencjalnych dawców szpiku



Wykład 19.11.2013 r. (wtorek), godz. 16.15 - 17.30, aula 101B:

Granica za którą jest uzależnienie

Izabela Ciuńczyk - specjalista psychiatra

TYDZIEŃ POKONFERENCYJNY OCHRONA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Poniedziałek 18.11.2013r.

Dyżury: Poradnictwo

12.00 –14.00 Alicja Renczyńska s.106-5G

14.00 –16.00 Teresa Skibicka s.106-5G

Wtorek 19.11.2013r.

Wykłady

- 16.15 –17.30 Granica za którą jest uzależnienie

Izabela Ciuńczyk Aula 101B

- 17.35 –18.30 Pogmatwany świat relacji międzyludzkich, czyli po nitce do kłębka

Alicja Renczyńska Aula 101B

Środa 20.11.2013r.

Dyżury: Poradnictwo

13.00 –15.00 Monika Kraszewska s.106-5G 15.00 –17.00 Zofia Wiśniewska s.106-5G

Czwartek 21.11.2013r.

Wykłady

- 10.00 –11.00 Czy ja też taki się stanę – czyli czy przemoc rodzi przemoc?

Marta Wołoszyn Aula 101B

- 11.00 –12.00 Czuję, więc jestem – życie w zgodzie z emocjami

Witold Kędzierski Aula 101B

- 12.00 –13.00 Depresja – to nie wstyd, że nie mogę wziąć się w garść

Izabela Gębka Aula 101B

W imieniu organizatorów

serdecznie zapraszam

Agnieszka Hłobił

Party Team Koszalin w Klubie Studenckim KREŚLARNIA

Party Team Koszalin to zespół ludzi, których możesz spotkać w klubie, na festiwalu, koncercie.

Mogą udzielić informacji na temat substancji psychoaktywnych jeśli jesteś zainteresowany.

Mogą udzielić pierwszej pomocy jeśli jej potrzebujesz.

Szanują Twój wybór i nie kwestionują go.

Dla nich muzyka, taniec i pomysł na życie mogą być na freshu.

Partyworking to działalność wielu ludzi zaangażowanych w ideę bezpiecznej zabawy i zmniejszania ryzyka towarzyszącego wielu ludzkim wyborom.

FRESH MUSIC muzyka sama w sobie może być dla Ciebie źródłem silnych emocji

FRESH DANCE energia i siła przekazu są w Tobie

FRESH IDEA ludzie, zabawa, życie na freshu – możliwe

Party Team Koszalin

Partyworking wyrasta z filozofii redukcji szkód (harm reduction), która pozostawia przestrzeń do podjęcia wyboru w temacie substancji psychoaktywnych z naciskiem na bezpieczeństwo odbiorców, aby docelowo zmniejszyć koszty społeczne takich sytuacji. Partyworking działa z powodzeniem od kilku lat w wielu polskich miastach, natomiast w Koszalinie będzie zupełnie nową inicjatywą naszego zespołu "partyteam koszalin".

Marta Sokołowska-Mróz - Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii; Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Koszalinie.



PLAN MIĘDZYNARODOWEGO DNIA WALKI Z NARKOMANIĄ - 25 czerwca 2013

1 czerwca – DZIEŃ BEZ ALKOHOLU

UCHWAŁA SEJMU RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

z dnia 24 maja 2006 r. w sprawie ustanowienia dnia 1czerwca dniem bez alkoholu

Sejm Rzeczypospolitej Polskiej ze względu na szczególną wymowę Międzynarodowego Dnia Dziecka wzywa Rząd oraz jednostki samorządu terytorialnego do podjęcia wszelkich działań zmierzających do ograniczenia spożycia napojów alkoholowych oraz zmniejszenia dostępności do alkoholu w dniu 1 czerwca.

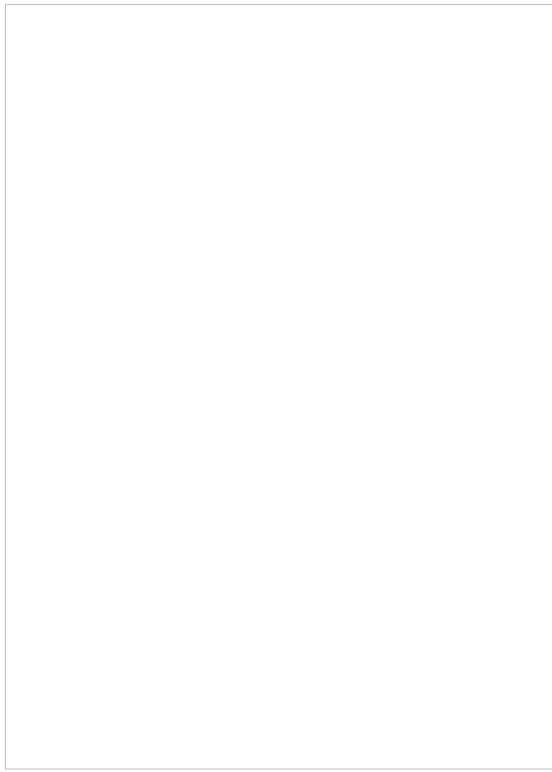
Zwracamy się do przedsiębiorców wykonujących działalność gospodarczą w zakresie wyszynku i sprzedaży napojów alkoholowych do powstrzymania się od sprzedaży i podawania alkoholu w tym dniu.

Wzywamy wszystkich Polaków do powstrzymania się w tym dniu od picia napojów alkoholowych. Radość i szczęście naszych dzieci to najważniejsza z idei, o której winniśmy pamiętać zawsze, a szczególnie w Międzynarodowym Dniu Dziecka.

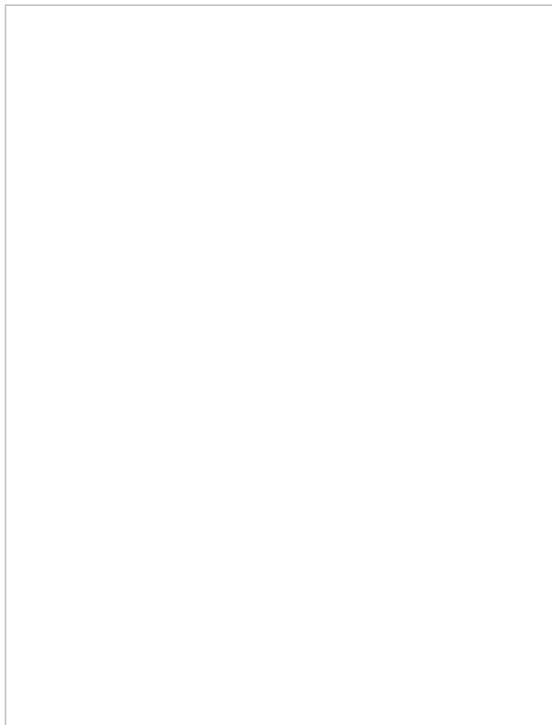
Marszałek Sejmu: M. Jurek

Studenci wspólnie przeciw białaczce

Rejestracja potencjalnych dawców szpiku odbędzie się na politechnice w 17 i 18 kwietnia br. 17 kwietnia będzie można zarejestrować się w kampusie przy ul. Kwiatkowskiego 6E. 18 kwietnia akcja odbędzie się w kampusie przy ul. Śniadeckich 2.



[Otwarta zbiórka krwi - 16.04.2013](#)
[Politechnika Koszalińska](#)



Wykład w ramach akcji "Uczelnia wolna od uzależnień"
pt. "Zafascynuj się trzeźwością" dotyczący zagrożenia FAS - Fetal Alcohol Syndrome (Płodowy Zespół Alkoholowy).

□

Płodowy Zespół Alkoholowy (ang. FAS: Fetal Alcohol Syndrome) jest zespołem uszkodzeń organizmu i związanych z tym zaburzeń rozwoju u dzieci matek pijących alkohol w czasie ciąży. Jest zespołem umysłowych i fizycznych zaburzeń, które mogą wyrażać się jako opóźnienie umysłowe, dysfunkcja mózgu, anomalie rozwojowe, zaburzenia w uczeniu się i zaburzenia psychologiczne. FAS jest skutkiem działania alkoholu na płód w okresie prenatalnym. Każda ilość alkoholu, nawet lampka wina działa toksycznie na rozwijające się w łonie matki dziecko.

Lekarze podkreślają, że nie da się określić dawki alkoholu, która poczyni szkody w organizmie dziecka -poważne zaburzenia mogą nastąpić zarówno po wypiciu jednego drinka, jak i w wyniku regularnego nadużywania alkoholu przez kilka miesięcy ciąży.

Z badań przeprowadzonych na zlecenie PARPA wynika, że **co trzecia kobieta (33%) w wieku prokreacyjnym (18-40) piła alkohol w czasie ciąży**. Jest to wynik niepokojący, zważywszy, że zdecydowana większość badanych (88%) jest zdania, iż nawet niewielka ilość alkoholu wypitego przez kobietę w ciąży może mieć negatywny wpływ na zdrowie jej dziecka. Zasięg FAS jest nieznany, gdyż brakuje badań z tej dziedziny. Zagrożone są jednak wszystkie dzieci matek pijących alkohol w czasie ciąży. Dzieciom urodzonym z FAS pomóc może szybka diagnoza i odpowiednia rehabilitacja, trzeba jednak pamiętać, że **uszkodzenia spowodowane alkoholem są trwale- nie można ich całkowicie wyleczyć**.

9 września - Światowy Dzień FAS

Dzień 9 września, godzina 9.09 jest chwilą, gdy na całym świecie rozpoczynają się obchody Dnia FAS. Jego celem jest promocja abstynencji wśród kobiet ciężarnych. Dziewiątka jest symbolem 9 miesięcy ciąży, która powinna być wolna od alkoholu.

Warto zajrzeć:

www.ciazabezalkoholu.pl

www.fas.edu.pl

www.lepszystart.com.pl

<http://dobryrodzic.fdn.pl/fas>

NIECH KIERUJE TOBĄ ROZSADEK !

PIŁEM = NIE JADE

□

Program PIŁEM = NIE JADE, kierowany jest głównie do studentów i ma na celu zwiększenie świadomości na temat konsekwencji związanych z jazdą samochodem pod wpływem alkoholu oraz zmniejszenie liczby przypadków prowadzenia pojazdów po użyciu alkoholu. Program propaguje całkowitą trzeźwość za kierownicą zgodnie z hasłem: „PIŁEM = NIE JADE”.

Akcja informacyjna w postaci plakatów, ulotek i konkursów zostanie przeprowadzona na terenie Politechniki Koszalińskiej, podczas imprez kulturalnych w Klubie Studenckim „Kreślarnia” oraz meczów piłkarek ręcznych - KU AZS Politechniki Koszalińskiej.

Organizatorzy: Politechnika Koszalińska, Klub Honorowych Dawców Krwi PK, Stowarzyszenie Studentów i Absolwentów PK „Millennium”, Parlamentu Studentów PK, Komenda Miejska Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie, Komenda Miejska Policji w Koszalinie, Współorganizatorzy: Zachodniopomorski Ośrodek Ruchu Drogowego w Koszalinie, KU AZS Politechnika Koszalińska, Grupa Ratownictwa PCK w Koszalinie, Radio Jantar PK, Bar Rogaliczek.

Program

20 marca 2012 r. (wtorek)

Godz.9:00 - 16:00

Zbiórka krwi w specjalnie przystosowanym do tego autobusie z Regionalnego Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa.

– *przed gmachem głównym PK przy ul.Śniadeckich 2*

Godz. 10:00 – 14:00

Symulator zderzeniowy

– *przed gmachem głównym PK przy ul.Śniadeckich 2*

Godz. 11:00-12:30

Wykład na temat wypadków samochodowych po użyciu alkoholu przeprowadzony zostanie przez funkcjonariuszy Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie oraz Komendy Miejskiej

Państwowej Straży Pożarnej w Koszalinie.
- aula PK (sala 101B) przy ul.Śniadeckich 2

Godz. 12:30 – 13:00

Pokaz ratownictwa medycznego z udziałem Państwowej Straży Pożarnej oraz Grupy Ratownictwa PCK (ewakuacja poszkodowanego z wraku samochodu).

- parking PK przy ul. Śniadeckich 2

23 kwietnia 2012 r. (poniedziałek)

Godz.19:00

Występ Abelarda Gizy z Kabaretu LIMO oraz Zespołu „4 PIĘTRO”

Klub Studencki „Kreślarnia” (osiedle akademickie) ul. Rejtana 17

Wystawa zdjęć powypadkowych:

Kampus PK przy ul.Śniadeckich od 20 marca do 3 kwietnia 2012 r.,

Kampus PK przy ul. Kwiatkowskiego od 4 kwietnia do 18 kwietnia 2012 r.,

Kampus PK przy ul. Raławickiej od 19 kwietnia do 30 kwietnia 2012 r.

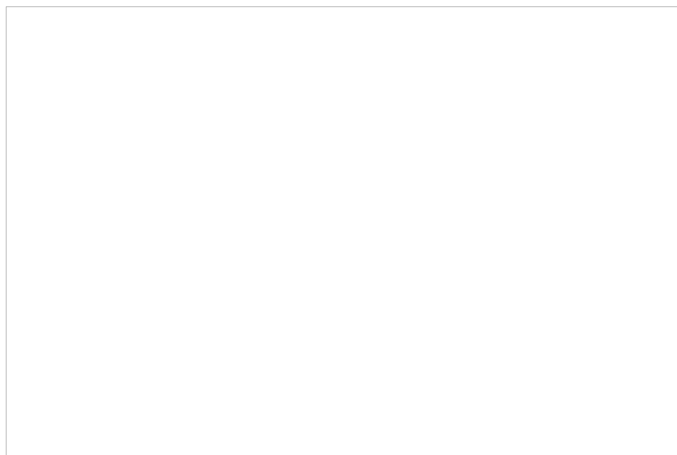
Konkurs na prezentację multimedialną dotyczącą profilaktyki problemów alkoholowych w środowisku akademickim:

- „Piłem = nie jadę”.

- „Używanie i nadużywanie alkoholu przez studentów”.

- „Cięża i alkohol - Zespół Alkoholowy Płodu (FAS - Fetal Alcohol Syndrome)”.

--	--	--



26 czerwca - Międzynarodowy Dzień Zapobiegania Narkomanii

W Koszalinie jak zawsze o tym dniu przypomina Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii Oddział Koszalin. Marta Sokołowska-Mróż, pracownik PTZN napisała: „To taka przysłowiowa "przypominajka" o tych, którzy borykali się z problemem narkotykowym lub nadal w nim tkwią; to również zaproszenie do refleksji nad ludzkimi wyborami i działaniami.

Oficjalne świętowanie Dnia Zapobiegania Narkomanii mamy już za sobą (<https://picasaweb.google.com/nielot.13/DzienZapobieganiaNarkomanii>) dzięki kilkunastu zapaleńcom działającym m.in. przy Polskim Towarzystwie Zapobiegania Narkomanii Oddział Koszalin. Akcja odbyła się pod egidą: **W wolnym ciele, wolny duch** w myśl znanego porzekadła " W zdrowym ciele, zdrowy duch". Uczymy się szanować decyzje, które podejmują otaczający nas ludzie, nasi bliscy - myślę jednak, że każda ludzka aktywność wpływająca z poczucia wewnętrznej wolności i nastawienia na rozwój sprzyja naszemu dojrzewaniu i sięganiu po rzeczywiste jakości życia. Czy kontakt z substancjami psychoaktywnymi nawet na drodze eksperymentalnej lub okazjonalnej sprzyja naszej wolności?..."

Szanowni Studenci PK

W imieniu Zachodniopomorskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektoratu Sanitarnego w Szczecinie uprzejmie informuje, że realizowane jest nowe zadanie w zakresie zdrowia publicznego, jakim jest przeciwdziałanie zażywaniu modyfikowanych narkotyków (tzw. dopalaczy) przez młodzież szkolną i studencką. Główny Inspektor Sanitarny przygotował badanie ankietowe dotyczące zachowań zdrowotnych młodzieży.

Anonimowy kwestionariusz ankiety zawiera pytania dotyczące postaw wobec substancji psychoaktywnych, w tym tzw. dopalaczy, tytoniu i alkoholu oraz aktywności fizycznej i diety. Celem badania jest oszacowanie zagrożeń wynikających z używania substancji psychoaktywnych.

Udział w badaniu ma charakter indywidualny i anonimowy, ponieważ zorganizowany jest interaktywnie, na stronie internetowej Instytutu Medycyny Wsi w Lublinie: WWW.imw.lublin.pl/student.html. Badania trwają do końca marca 2011 r. Wyniki badań poddane zostaną opracowaniu naukowemu i pozwolą oszacować skalę ryzykownych zachowań zdrowotnych, podejmowanych przez współczesną młodzież w kraju oraz stworzyć skuteczne metody profilaktyki, w zakresie niepokojących zjawisk społecznych.

W związku z powyższym zwracam się z uprzejmą prośbą o wypełnienie ankiety.

**Pełnomocnik Rektora
Politechniki Koszalińskiej
ds. Profilaktyki Uzależnień**

Agnieszka Rydzkowska

Publiczna zbiórka krwi

Klub Honorowych Dawców Krwi PK wraz z Polskim Czerwonym Krzyżem w Koszalinie zorganizował 22 marca 2011 r. publiczną zbiórkę krwi na terenie Politechniki Koszalińskiej. Oddawanie krwi odbywało się w specjalistycznym autobusie udostępnionym przez Regionalne Centrum Krwiodawstwa i Krwiolecznictwa w Słupsku. Podczas zbiórki zostały zorganizowane pokazy z zakresu I pomocy przez Grupę Ratownictwa PCK w Koszalinie. Akcja została rozszerzona o prelekcję na temat **jazdy po spożyciu alkoholu przez młodych ludzi i wykorzystania w praktyce alkogogli.** Alkogogle to okulary o specjalnej konstrukcji, imitują sposób widzenia pod wpływem alkoholu.

Prelekcję poprowadził kom. Robert Faryniarz z Komendy Miejskiej Policji w Koszalinie.

Celem akcji było propagowanie zdrowego trybu życia wśród studentów i pracowników Uczelni oraz zachęcenie do cyklicznego oddawania krwi.

Organizator: Konrad Michaluk



Praktyka i autopsja uzależnień

W dniu 25 listopada 2010 roku w auli Politechniki Koszalińskiej odbyły się **Warsztaty Profilaktyczne – Praktyka i autopsja uzależnień.** Prelekcję poprowadziła Pani Jagoda Władoń dyrektor Ośrodka MONAR w Wyszowie k/Warszawy z udziałem młodych pacjentów MONAR, którzy opowiedzieli o swoim życiu, kontakcie z narkotykami oraz leczeniu. Każda historia była inna, ale wszystkie były bardzo poruszające, pokazały jak wielkie spustoszenie w ich krótkim życiu spowodowały narkotyki. Lekcja ta z pewnością długo zostanie w pamięci studentów i powinna być ostrzeżeniem nie tylko dla młodzieży ale i starszych, którzy eksperymentują z różnymi środkami psychoaktywnymi.

Organizatorzy: dr Agnieszka Hłobił oraz studentka Aleksandra Wolejsza

„Pamiętaj, że wszystko, co uczynisz w życiu, zostawi jakiś ślad. Dlatego miej świadomość tego, co robisz.”

- Paulo Coelho

W dniach 18 – 19 października 2010 r. Politechnika Koszalińska wraz ze Stowarzyszeniem Studentów i Absolwentów Politechniki Koszalińskiej Millennium, przy współpracy z Polskim Towarzystwem Zapobiegania Narkomanii Oddział w Koszalinie, zorganizowała akcję pod hasłem: „Politechnika Koszalińska – STOP UZALEŻNIENIOM”. Wspólnie poruszyliśmy trudny temat, jakim jest profilaktyka uzależnień w środowisku akademickim. Mieliśmy na celu:

Zachęcanie młodzieży do organizowania i uczestnictwa w imprezach bez środków odurzających.

Przygotowanie młodzieży do radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych.

Informowanie młodzieży o skutkach i konsekwencjach okazjonalnego zażywania środków psychoaktywnych, w tym dopalaczy.

Uwrażliwianie młodych ludzi na problemy swoich kolegów i koleżanek, którym może być potrzebna pomoc specjalistyczna.

Zachęcanie młodzieży do podejmowania wspólnych działań promujących aktywny i zdrowy styl życia.

W ramach akcji Politechnika Koszalińska – STOP UZALEŻNIENIOM młodzież uczestniczyła w imprezie bezalkoholowej, podczas której wystąpił Kabaret LIMO. Po występie Kabaretu LIMO odbyła się debata, dzięki której uczestnicy mieli okazję bliżej poznać problem, jakim jest uzależnienie. Tematami przewodnimi były:

Okazjonalne używanie substancji psychoaktywnych, w tym dopalaczy – nieszkodliwy nawyk czy problem?

Dzisiaj student jutro rodzic – czy chcemy chronić siebie, a w przyszłości nasze dzieci?

Nowelizacja ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii – szansa czy zagrożenie?

Do udziału w dyskusji zostali zaproszeni: Włodzimierz Wawrzynowski – przewodniczący PTZN O/Koszalin, psycholog kliniczny; Maria Kosińska – dyrektor Miejskiej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Koszalinie; kom. Robert Faryniarz oraz podkom. Beata Majewska - Komenda Miejska Policji; Małgorzata Borek – pełnomocnik Prezydenta Miasta ds. Uzależnień; studenci Politechniki Koszalińskiej oraz nauczyciele akademicy. Moderatorem dyskusji była redaktor Alicja Górka – dyrektor Radio ESKA Koszalin.

Film http://www.studianet.pl/stream/stop_nar/

Akcja została zakończona warsztatami:

Bądź asertywny

Zostań PARTYWORKEREM

8. Objazdowy Festiwal Filmowy WATCH DOCS

Prawa Człowieka w Filmie

Koszalin, 31 maja – 3 czerwca 2010

Organizowany przez Centrum Kultury 105 oraz Parlament Studentów Politechniki Koszalińskiej.

W ramach Festiwalu 2 czerwca w Politechnice Koszalińskiej studenci zorganizowali panel dyskusyjny „Środki odurzające a młodzież” z udziałem zaproszonych gości oraz studentów Politechniki Koszalińskiej. W sali Kina Kryterium został wyświetlony film: „Heroina w Kabulu”, na którym licznie zgromadziła się koszalińska młodzież. Wieczorem w Klubie Studenckim Kreślarnia odbył się koncert: „Erijef Massiv”.

Organizator: Dominik Mróz

Warsztaty - 28.04.2010 r.

Bycie *LIDEREM* zobowiązuje ...

... do wskazania dobrych przykładów i kierunku dobrego rozwoju społeczności akademickiej.

Wiele mówi się o zapobieganiu uzależnieniom od środków psychoaktywnych, internetu, gier czy hazardu w szkołach podstawowych, gimnazjalnych i szkołach ponadgimnazjalnych, a bardzo niewiele o profilaktyce w środowisku akademickim.

Zapobieganie uzależnieniom powinno być realizowane na każdym etapie życia, również dorosłego człowieka. Świadomość młodych ludzi, a przede wszystkim przyszłych matek i ojców powinna być wzmacniana. Wiemy, że wsparcia wymaga każdy młody człowiek nawet, jeżeli jest już pełnoletni i w pełnym zakresie odpowiada za swoje czyny. Jeszcze niedawno w świadomości opinii społecznej zjawisko zażywania substancji psychoaktywnych dotyczyło marginesu społecznego, osób z tzw. środowisk patologicznych, ludzi z „ulicy i dworca”. Wiele mówiono o narkotykach wśród nastolatków - na podwórkach, dworcach, parkach i w szkołach. Tego typu informacje odwracają uwagę od zjawiska zażywania substancji psychoaktywnych wśród dorosłych, a w szczególności od młodych, studiujących osób, które wbrew pozorom świetnie radzą sobie w życiu, a nawet osiągają pierwsze sukcesy.

***Warsztaty studenckie dla Parlamentu Studentów
i Samorządów Studenckich PK***

28.04.2010 (środa) godz. 19⁰⁰

ul. Rejtana 15 (DS1) Parlament Studentów PK

Czego się nauczysz? Czego dotkniesz? Co poznasz?

Jak skuteczniej rozumieć siebie.

Jak być asertywnym czyli ani agresywnym, ani uległym.

Jak komunikować się w odmiennych środowiskach.

Jak pracować w zespole i poza nim.

W tle: problematyka społeczna i lokalna.

Warsztaty poprowadzi

**Marta Sokołowska-Mróż - Polskie Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii;
Ośrodek Profilaktyki i Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Koszalinie.**

Natalia Szałkowska – studentka III roku DiKS PK napisała o warsztatach:

28 kwietnia 2010 r. w sali konferencyjnej PSPK przy ul. Rejtana 15 w Koszalinie odbyło się „szkolenie dla liderów”. Spotkanie prowadziła pani Marta Sokołowska-Mróż - pogodna, kreatywna, otwarta; studentka resocjalizacji UAM w Poznaniu, pracownik Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii oraz Ośrodka Profilaktyki i Terapii Uzależnień dla Dzieci i Młodzieży w Koszalinie.

Studenci – liderzy, tworzący na co dzień wiele samodzielnych projektów, kierujący grupą ludzi oraz sami szkolący innych, mieli okazję wziąć udział w konstruktywnych ćwiczeniach, w których przede wszystkim mogli dowiedzieć się wiele o sobie, swoim charakterze, umiejętności słuchania i mówienia o swoich słabościach. Umiejętności te są niezwykle potrzebne w codziennej współpracy z ludźmi. Warto znać swoje reakcje, możliwości, słabe i mocne strony, gdyż jest to cenną wskazówką do autokreacji i rozwoju, na który przecież każdy z nas stawia. Ważnym elementem szkolenia było również poruszenie kwestii komunikacji, tego, co werbalne i niewerbalne, źródeł zakłócających jej sprawność, jej schematów (tj. kinestetyk, wzrokowiec, słuchowiec) i cech im przypisanych. Wiedza ta ma wspomóc komunikację w odmiennych środowiskach. Poruszone zostało również zagadnienie asertywności (niesamowicie jest to, jak ciężko ją wyjaśnić), krytyki aluzyjnej, domen towarzyszących na każdym etapie życia człowieka. Podjęto też próbę mówienia o swoich uczuciach (model informacji zwrotnej), a także formułowania i wyrażania opinii. Każdy lider musi wiedzieć, jak być asertywnym, czyli ani uległym, ani agresywnym. Wszystko to opatrzone było bardzo kreatywnymi ćwiczeniami. Była to nauka pracy w zespole oraz poza nim.

Warsztaty można nazwać kilkugodzinną podróżą do własnego wnętrza, poprzez świetną atmosferę stworzoną przez prowadzącą, ustalenie kontraktu współuczestnictwa w szkoleniu, otwartość, lojalność, a przede wszystkim wzajemne

słuchanie. Zakończenie szkolenia było dla wszystkich nadzieją na następne, równie ciekawe i kształtujące. W końcu musimy podzielić się spostrzeżeniami na postawione liderom pytanie, – czym są ludzkie granice?

Puentą szkolenia było podkreślenie „istotności constansu”, ważnego dla zdrowia psychicznego. Polega on na wewnętrznym monologu, pozwalającym na godzenie: nas samych z otoczeniem i zewnętrznymi czynnikami, kształtującymi naszą osobowość.

Uczestnicy mieli również okazję zapoznać się z najnowszymi planami Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Koszalinie. Modny i niesamowicie skuteczny, od dawna już funkcjonujący w głównych miastach kraju jest program wywodzący się od streetworkingu – tzw. **partyworker**, czyli osoba pracująca w klubach, jako terapeuta/ratownik, którego celem nie jest „łapanie” handlarzy narkotyków, lecz bezinteresowna rozmowa z ludźmi, którzy jej potrzebują, prowadzeniu kiosku z ulotkami i ewentualnej pomocy. Nie ma to współgrać z nachalnością, a być jedynie możliwością, tzw. „dostępną opcją” dla ludzi bawiących się na imprezie. Partyworker pilnuje również, by w klubie działała klimatyzacja i był stały dostęp do wody. Program, ciekawy w swych założeniach, jest finansowany, tzn., że nie jest wolontariatem, a ludzie, w nim pracujący przechodzą szkolenia i dostają wynagrodzenie.
