

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np.: „pobieranie*/niepobieranie**” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „~~pobieranie~~*/niepobieranie**”.



I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	MIASTO OTWOCK PREZYDENT MIASTA OTWOCKA
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	OCHRONA ZDROWIA - PRZECIWDZIAŁANIE ALKOHOLOWI

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa oferenta: "Otwocka Czwórka" Forma prawna: Uczniowski Klub Sportowy, Stowarzyszenie Ewidencja uczniowskich klubów sportowych prowadzona przez Starostę Otwockiego pod numerem: 55, REGON: 369030989, NIP: 532 – 20 – 75 - 118 Adres siedziby: ul. Szkolna 31, 05 – 400 Otwock Adres do korespondencji: jw Adres e-mail: uksotwocka4@onet.pl Nr tel.: 22 779 24 63	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Mateusz Litwiniak – Prezes Zarządu adres e-mail: mateusz.litwiniak@gmail.com numer telefonu: 507014800

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Realizacja programów profilaktycznych dla dzieci z terenu Otwocka – Realizacja programu profilaktycznego dla dzieci z terenu Otwocka.			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	05.09. 2022 r.	Data zakończenia	30.11. 2022 r.
	3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			

Miejsce realizacji zadania:

Szkoła Podstawowa nr 4, ul. Szkolna 31, 05-400 Otwock.

Grupa docelowa:

Zadanie jest skierowane do dzieci z terenu Miasta Otwocka.

Łącznie w zadaniu uczestniczyć będzie ok. 70 osób.

Opis zadania:

„Otwocka Czwórka” jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym oraz sportowym dziecka.

Program profilaktyczny dla dzieci z terenu Otwocka

„Kontroluję to, co robię. W każdej chwili mogę przestać, ale robię to, bo sprawia mi przyjemność.” W taki sposób rozumują osoby uzależnione, niezdolne do rezygnacji z zażywania substancji lub wykonywania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach. Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.

Człowiek od wieków używa różnych substancji chemicznych, tzw. używek, które wpływają na jego nastrój, samopoczucie i postrzeganie rzeczywistości. Są wśród nich zarówno substancje powszechnie stosowane i akceptowane, jak kofeina zawarta w kawie czy teina – składnik herbaty oraz substancje szkodliwe, jak nikotyna. Do substancji niebezpiecznych zaliczany jest spożywany w większych ilościach alkohol oraz środki, których zażywanie jest zabronione. Do tych ostatnich należą substancje trwale wpływające na zdrowie: dopalacze, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami, narkotyki. Wszystkie z nich mogą stać się środkami uzależniającymi, w niektórych przypadkach tak silnymi, że aby je zdobyć, osoby uzależnione mogą posuwać się do kradzieży i innych przestępstw. Uzależnienie jest rodzajem choroby.

Człowiek może uzależnić się także od powtarzanych stale czynności, np. jedzenia słodczy, żucia gumy, robienia zakupów, gier hazardowych, oglądania telewizji, gier komputerowych czy korzystania z aparatu komórkowego. Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia, ale w nas samych. Często przedmiot uzależnienia pozwala znieść dotkliwą z punktu widzenia danej osoby pustkę wywołaną przez brak miłości, więzi z innymi ludźmi, celu życiowego, zdrowia, samoakceptacji. Dlatego, gdy w wyniku leczenia uzależnienia ustąpią jego fizyczne przejawy, a leczona osoba nadal negatywnie postrzega swoją sytuację, choroba powraca, nawet po latach. Uzależnienie jest chorobą przewlekłą.

Po alkohol i niedozwolone używki sięgają coraz młodsze osoby, nawet kilkuletnie dzieci. Trzeba pamiętać, że w okresie dojrzewania wahania nastroju zdarzają się często i są zjawiskiem naturalnym. Naturalne jest też, że czasem trzeba doświadczyć emocji negatywnych: smutku, rozpacz, zażenowania, złości. Stopniowe nabywanie umiejętności kierowania nimi, czyli akceptowanie tych stanów, zrozumienie, dlaczego się pojawiły i na przykład odracanie reakcji na sytuacje, które je wywołały, czyni nas ludźmi dojrzałymi. Przejawem dorosłości nie jest sięganie po używki i ignorowanie realnego zagrożenia zdrowotnego.

Uzależnienie wywołuje nieodpartą chęć zażywania określonych środków bądź wykonywania określonych czynności. Skutki uzależnienia mogą być niebezpieczne dla zdrowia i nieść liczne ograniczenia w codziennym życiu. Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy:

- eksperymentowanie – początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, a potem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego;
- zażywanie okazjonalne – używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań;
- zażywanie regularne – zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności; na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu – wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki;
- uzależnienie – ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki; do uzależnienia psychicznego dołącza uzależnienie fizjologiczne – reakcja organizmu na odstawienie, która powoduje bardzo złe samopoczucie: bóle głowy, mięśni, poczucie rozbicia, niepokój, a nawet agresję; jednym z pierwszych narządów uszkodzonych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

Uzależnienie psychiczne polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji. Towarzyszy temu samousprawiedliwianie się i wyszukiwanie ważnych powodów, które mają uzasadniać jej przyjmowanie. Równocześnie osłabia się zainteresowanie innymi aspektami życia i następuje zanik woli. Uzależnienie psychiczne pozostaje na całe życie, więc powrót do nałogu jest zawsze możliwy nawet u ludzi, którzy są abstynentami od wielu lat.

Uzależnienie fizjologiczne wynika z przystosowania się organizmu do działania przy określonym poziomie danej substancji. Obniżenie tego poziomu prowadzi do licznych dolegliwości zwanych zespołem odstawienia. Należą do nich bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość, suchość w ustach.

Dynamiczny rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień od Internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Uzależnienie od Internetu objawia się potrzebą stałego korzystania z jego zasobów i bycia w sieci (online). Internet wykorzystuje się na przykład do poszukiwania wirtualnych przyjaciół, znajomych, korzystania ze wsparcia w postaci lajków, a zawarte w ten sposób znajomości stają się ważniejsze niż znajomości realne. Część osób nałogowo gra w Internecie, inne stale przeglądają i komentują wiadomości. Aktywność w Internecie często powoduje niemożność oderwania się od komputera i prowadzi do utraty kontaktu z rzeczywistością i ograniczenia relacji społecznych.

Uzależnienie od telefonu komórkowego polega na nieustannej korespondencji za pomocą SMS-ów i prowadzeniu długich rozmów, a także na korzystaniu z gier, w które są wyposażone aparaty telefoniczne. Osoby uzależnione, jeśli nie mają przy sobie telefonu, czują niepokój i podenerwowanie.

Uzależnienia związane z rozwojem nowych technologii przypominają te związane z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu czy leków. Mogą również doprowadzać do osłabienia więzi z rodziną i rówieśnikami, izolacji od otoczenia. Młodzi ludzie, zdominowani wyłącznie przez Internet i aplikacje telefoniczne, rezygnują z pasji i zainteresowań. W Polsce i na świecie powstają ośrodki pomocy dla uzależnionych internautów i użytkowników telefonów komórkowych.

Pandemia COVID-19 miała ogromny wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży. Wiele godzin spędzonych przed komputerem, mało ruchu, złe nawyki żywieniowe, izolacja – tego wszystkiego młodzież i dzieci doświadczały przez wiele miesięcy pandemii. Lockdown i nauka zdalna miały ogromny wpływ na zdrowie najmłodszych.

Pogłębiły się wady postawy, pogorszył wzrok i koncentracja. Więcej dzieci ma nadwagę, dolegliwości bólowe i problemy psychiczne.

Z opinii Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej wynika, że mnóstwo dzieci ma problemy z koncentracją i nauką, czego dowodem są również oceny dzieci w szkole.

Lockdown i pandemia koronawirusa będzie doświadczeniem pokoleniowym dla dzieci, które musiały się przenieść ze szkolnych sal do swoich domów, przed ekrany komputerów. Kluczową rolą dla nas jako organizacji pozarządowej wspierającej szkołę i rodziców jest zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa oraz zminimalizowanie wpływu jaki miała pandemia na ich rozwój.

Chcemy, poza działaniami z zakresu profilaktyki uzależnień, zrealizować zajęcia doświadczalne z zakresu matematyki, fizyki i chemii i pokazać, że nauka może być alternatywą dla wszelkiego rodzaju uzależnień. Dzięki temu pomożemy dzieciom polepszyć wyniki w nauce i tym samym zwiększyć ich poczucie własnej wartości.

Przystąpienie do wdrażania programu zostało poprzedzone obserwacją negatywnych zjawisk związanych z pandemią COVID-19. Niepokój budzi również duża liczba uczniów, którzy korzystają prawie codziennie z Internetu, grają w gry komputerowe. Osoby te, spędzają większość swojego czasu przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna im brakować czasu na inne sprawy – na naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Należy zastanowić się nad tym problemem, dostrzegając zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Powoli staje się on takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania. Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnień. Dlatego w młodym wieku szczególnie ważny jest wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne uprawianie sportu, właściwe relacje z najbliższymi, przyjaciółmi i kolegami.

Działania programu mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, której celem jest rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania społecznego oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to ograniczenie występowania zachowań, powodujących problemy wychowawcze w środowiskach młodzieżowych.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (np. picie alkoholu, przyjmowanie narkotyków, palenie papierosów, zbyt częste korzystanie z telefonu, komputera czy internetu) jest charakterystyczną cechą ludzi młodych. Zapewnienie im alternatywnej formy spędzania czasu wolnego poprzez innowacyjne, ciekawe zajęcia pozalekcyjne zwiększy szanse na ochronienie przed uzależnieniami behawioralnymi, od alkoholu, narkotyków. Dlatego uznano za zasadne skoncentrowanie się również na oddziaływaniach profilaktycznych.

Cel główny programu:

1. Realizacja zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień.
2. Realizacja innowacyjnych zajęć pozalekcyjnych, które będą alternatywą dla uzależnień i pozwolą podnieść wyniki w nauce oraz zwiększyć poczucie własnej wartości i uwierzyć w siebie.
3. Tworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci z Otwocka.
4. Zapobieganie marginalizacji i patologiom społecznym.
5. Realizacja zajęć pomagających poprawić koncentrację i pomagających skutecznie się uczyć.

Cele szczegółowe programu:

1. Ograniczenie czynników zagrażających prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka, w tym przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom w środowiskach młodzieżowych oraz promowanie zachowań prozdrowotnych, tj. zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Przekazanie uczestnikom umiejętności współdziałania i współpracy w zespole.
3. Rozwijanie postaw aktywności i kreatywności wśród uczestników.
4. Integracja środowisk dziecięco-młodzieżowych.
5. Stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu kontaktów w grupach rówieśniczych.
6. Utrwalanie właściwych postaw uczestników wobec środków psychoaktywnych.
7. Podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
8. Rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
9. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb.
10. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych.
11. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi.
12. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności.
13. Wzbogacenie oferty pozaszkolnych zajęć.
14. Zapewnienie prawidłowego procesu wychowawczego dzieci.
15. Rozszerzenie oferty i poprawa funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej.

Założenia programu:

1. Programem zostaną objęte dzieci z Otwocka.
2. Zajęcia programu odbywać się będą w czasie wolnym od nauki.
3. Zajęcia programu określone w ofercie będą odbywać się w salach lekcyjnych.
4. Zajęcia programu będą realizowane przez specjalistów, w tym m. in.: nauczycieli matematyki, fizyki i chemii oraz psychologa.

W ramach programu prowadzone będą:

1. Zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień.
2. Innowacyjne zajęcia doświadczalne z zakresu matematyki, fizyki i chemii jako alternatywa dla wszelkiego rodzaju uzależnień, poprawiające koncentrację uwagi i polepszające wyniki nauki w szkole.

Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej:

Epidemia COVID-19 i związany z nią długi czas izolacji wpłynął na życie zarówno dorosłych, jak i dzieci, które w bardzo krótkim czasie musiały dostosować się do nowej rzeczywistości. Nauka zdalna a także ograniczenie innych dodatkowych aktywności była problemem w organizacji czasu wolnego dla dzieci.

W tym bardzo trudnym okresie niezbędne jest ich wsparcie w tej niełatwej dla nich sytuacji. Był to czas przymusowej izolacji, ograniczenia kontaktów z przyjaciółmi, w tym też utrudnionej możliwości uzyskania pomocy psychologicznej, do której wcześniej dzieci miały większy, a przede wszystkim bezpośredni dostęp zarówno w szkole, jak i poza nią.

Młodzi ludzie każdego dnia borykają się z problemami przemocy rówieśniczej i domowej, nadużyciami ze strony dorosłych, depresją, hejtem - również w cyberprzestrzeni, niesprawiedliwym traktowaniem, brakiem zrozumienia, trudnościami okresu dojrzewania, uzależnieniami, samotnością, a także innymi problemami, których rozwiązanie wymaga odpowiedniego wsparcia, opieki i troski osób dorosłych - nie zawsze jednak tę pomoc otrzymując. Lockdown i pandemia przyczyniły się do problemów dzieci z koncentracją oraz opuszczenia

wyników w nauce. Dzięki proponowanym przez nas innowacyjnym zajęciom programu pomożemy polepszyć wyniki w nauce, zwiększymy koncentrację i pokażemy, że nauka może być alternatywą dla uzależnień. Zajęcia programu w formie doświadczalnej są zupełnie innymi zajęciami niż w szkole, ale przyczynią się do zrozumienia matematyki, fizyki i chemii i przede wszystkim do polubienia tych przedmiotów.

Zadanie jest ujęte w Miejskim Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Otwocku na rok 2022. Priorytetem programu określonego w ofercie jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, szeroko pojęta profilaktyka uzależnień, wytworzenie motywacji do samorozwoju poprzez innowacyjne zajęcia doświadczalne, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników. Zadanie stworzy warunki do przybliżenia młodym ludziom wartości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej oraz kreowania ich kultury osobistej. Będzie to także narzędzie służące utrzymywaniu właściwego poziomu zdrowia wśród uczestników działań. Realizacja programu przyczyni się do rozszerzenia oferty zajęć pozalekcyjnych oraz wpłynie na poprawę wyników w nauce.

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez "Otwocką Czwórkę":

"Otwocka Czwórka" jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym, sportowym oraz profilaktycznym dzieci i młodzieży. "Otwocka Czwórka" w latach poprzednich realizowała zadania z zakresu ochrony zdrowia - profilaktyki uzależnień poprzez sport zlecone przez Miasto Otwock.

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja zajęć profilaktycznych z zakresu przeciwdziałania alkoholizmowi i uzależnieniom behawioralnym (internet, telefon, komputer).	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Realizacja innowacyjnych zajęć doświadczalnych z zakresu fizyki, chemii i matematyki jako element oddziaływań profilaktycznych.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Zdobycie umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, poprawy koncentracji i uwagi, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania

Wyposażenie uczestników w wiedzę na temat szkodliwości alkoholu i uzależnień behawioralnych.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania
Nabywanie przez uczestników umiejętności samodzielnego organizowania czasu wolnego.	70 dzieci	Listy obecności uczestników, sprawozdanie merytoryczne z realizacji zadania.

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystane w realizacji zadania
"Otwocka Czwórka" jest stowarzyszeniem działającym na rzecz rozwoju dzieci i młodzieży. Szczególny nacisk kładzie na realizację projektów, które pomogą w prawidłowym rozwoju społecznym, emocjonalnym, patriotycznym oraz sportowym dziecka. "Otwocka Czwórka" w latach poprzednich realizowała zadania z zakresu ochrony zdrowia - profilaktyki uzależnień zlecone przez Miasto Otwock.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Realizacja programu, w tym wynagrodzenie realizatorów zajęć określonych w ofercie	10 000,00		
	Suma wszystkich kosztów realizacji zadania	10 000,00	4 000,00	6 000,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(~~my~~), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(~~tów~~);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / ~~oferenci~~* składający niniejszą ofertę nie zalega(~~ją~~)* / zalega(~~ją~~)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / ~~oferenci~~* składający niniejszą ofertę nie zalega(~~ją~~)* / zalega(~~ją~~)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

Data ..26.05.2022a.....

Matysz Gafiniec

(podpis osoby upoważnionej lub podpis
osób upoważnionych do składania oświadczeń
woli w imieniu oferenta)

Oferta spełnia wymogi formalne
i merytoryczne w budżecie
miejscowości na 2022r.

Oferta nr. 31.05.2022r.

A. Gafiniec

Program profilaktyczny dla dzieci z terenu Otwocka

„Kontroluję to, co robię. W każdej chwili mogę przestać, ale robię to, bo sprawia mi przyjemność.” W taki sposób rozumują osoby uzależnione, niezdolne do rezygnacji z zażywania substancji lub wykonywania czynności, które pozwalają zapomnieć o codziennych trudnościach. Uzależnienia zaczynają się niewinnie: jeden kieliszek, jeden papieros, jeszcze godzinka przy komputerze.

Człowiek od wieków używa różnych substancji chemicznych, tzw. używek, które wpływają na jego nastrój, samopoczucie i postrzeganie rzeczywistości. Są wśród nich zarówno substancje powszechnie stosowane i akceptowane, jak kofeina zawarta w kawie czy teina – składnik herbaty oraz substancje szkodliwe, jak nikotyna. Do substancji niebezpiecznych zaliczany jest spożywany w większych ilościach alkohol oraz środki, których zażywanie jest zabronione. Do tych ostatnich należą substancje trwale wpływające na zdrowie: dopalacze, leki stosowane niezgodnie z zaleceniami, narkotyki. Wszystkie z nich mogą stać się środkami uzależniającymi, w niektórych przypadkach tak silnymi, że aby je zdobyć, osoby uzależnione mogą posuwać się do kradzieży i innych przestępstw. Uzależnienie jest rodzajem choroby.

Człowiek może uzależnić się także od powtarzanych stale czynności, np. jedzenia słodkiego, żucia gumy, robienia zakupów, gier hazardowych, oglądania telewizji, gier komputerowych czy korzystania z aparatu komórkowego. Problem uzależnienia nie tkwi w przedmiocie uzależnienia, ale w nas samych. Często przedmiot uzależnienia pozwala znieść dotkliwą z punktu widzenia danej osoby pustkę wywołaną przez brak miłości, więzi z innymi ludźmi, celu życiowego, zdrowia, samoakceptacji. Dlatego, gdy w wyniku leczenia uzależnienia ustąpią jego fizyczne przejawy, a leczona osoba nadal negatywnie postrzega swoją sytuację, choroba powraca, nawet po latach. Uzależnienie jest chorobą przewlekłą.

Po alkohol i niedozwolone używki sięgają coraz młodsze osoby, nawet kilkuletnie dzieci. Trzeba pamiętać, że w okresie dojrzewania wahania nastroju zdarzają się często i są zjawiskiem naturalnym. Naturalne jest też, że czasem trzeba doświadczyć emocji negatywnych: smutku, rozpacz, zażenowania, złości. Stopniowe nabywanie umiejętności kierowania nimi, czyli akceptowanie tych stanów, zrozumienie, dlaczego się pojawiły i na przykład odracanie reakcji na sytuacje, które je wywołały, czyni nas ludźmi dojrzałymi. Przejawem dorosłości nie jest sięganie po używki i ignorowanie realnego zagrożenia zdrowotnego.

Uzależnienie wywołuje nieodpartą chęć zażywania określonych środków bądź wykonywania określonych czynności. Skutki uzależnienia mogą być niebezpieczne dla zdrowia i nieść liczne ograniczenia w codziennym życiu. Uzależnienia od substancji chemicznych rozwijają się stopniowo. W procesie tym można wyróżnić etapy:

- eksperymentowanie – początkowo osoby są ciekawe skutków działania danej substancji i są przekonane o tym, że mogą ją zażyć raz bądź kilka razy, a potem z niej zupełnie zrezygnować; niestety pierwsze próby często prowadzą do zażywania okazjonalnego;
- zażywanie okazjonalne – używki przyjmowane są na przykład podczas spotkań z przyjaciółmi, a ich zażywanie daje poczucie integracji z grupą oraz akceptacji, i powtarza się podczas kolejnych spotkań;
- zażywanie regularne – zażywanie staje się częścią życia, wykorzystywane jest do osiągnięcia przyjemności; na tym etapie osoby są już uzależnione psychicznie, choć nieświadome tego faktu – wciąż wierzą, że mogą w każdej chwili zrezygnować z używki;
- uzależnienie – ilości używek przyjmowanych do tej pory stają się niewystarczające, więc chorzy sięgają po większe dawki bądź silniejsze środki; do uzależnienia psychicznego dołącza uzależnienie fizjologiczne – reakcja organizmu na odstawienie, która powoduje bardzo złe samopoczucie: bóle głowy, mięśni, poczucie rozbicia, niepokój, a nawet agresję; jednym z pierwszych narządów uszkodzonych przez używki jest wątroba, narząd odpowiedzialny za neutralizowanie trucizn.

Uzależnienie psychiczne polega na stałym myśleniu o zażywaniu i zdobywaniu danej substancji. Towarzyszy temu samousprawiedliwanie się i wyszukiwanie ważnych powodów, które mają uzasadnić jej przyjmowanie. Równocześnie osłabia się zainteresowanie innymi aspektami życia i następuje zanik woli. Uzależnienie psychiczne pozostaje na całe życie, więc powrót do nałogu jest zawsze możliwy nawet u ludzi, którzy są abstynentami od wielu lat.

Uzależnienie fizjologiczne wynika z przystosowania się organizmu do działania przy określonym poziomie danej substancji. Obniżenie tego poziomu prowadzi do licznych dolegliwości zwanych zespołem odstawienia. Należą do nich bóle, poczucie zimna, biegunki, wzrost ciśnienia krwi i zaburzenia rytmu serca, bezsenność, nadmierna potliwość, suchość w ustach.

Dynamiczny rozwój technologii spowodował pojawienie się uzależnień od Internetu, gier wideo, telefonu komórkowego, które zaburzają normalne funkcjonowanie w codziennym życiu.

Uzależnienie od Internetu objawia się potrzebą stałego korzystania z jego zasobów i bycia w sieci (online). Internet wykorzystuje się na przykład do poszukiwania wirtualnych przyjaciół, znajomych, korzystania ze wsparcia w postaci lajków, a zawarte w ten sposób znajomości stają się ważniejsze niż znajomości realne. Część osób nałogowo gra w Internecie, inne stale przeglądają i komentują wiadomości. Aktywność w Internecie często powoduje niemożność oderwania się od komputera i prowadzi do utraty kontaktu z rzeczywistością i ograniczenia relacji społecznych.

Uzależnienie od telefonu komórkowego polega na nieustannej korespondencji za pomocą SMS-ów i prowadzeniu długich rozmów, a także na korzystaniu z gier, w które są wyposażone aparaty telefoniczne. Osoby uzależnione, jeśli nie mają przy sobie telefonu, czują niepokój i podenerwowanie.

Uzależnienia związane z rozwojem nowych technologii przypominają te związane z uzależnieniem od narkotyków, alkoholu czy leków. Mogą również doprowadzać do osłabienia więzi z rodziną i rówieśnikami, izolacji od otoczenia. Młodzi ludzie, zdominowani wyłącznie przez Internet i aplikacje telefoniczne, rezygnują z pasji i zainteresowań. W Polsce i na świecie powstają ośrodki pomocy dla uzależnionych internautów i użytkowników telefonów komórkowych.

Pandemia COVID-19 miała ogromny wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży. Wiele godzin spędzonych przed komputerem, mało ruchu, złe nawyki żywieniowe, izolacja – tego wszystkiego młodzież i dzieci doświadczały przez wiele miesięcy pandemii. Lockdown i nauka zdalna miały ogromny wpływ na zdrowie najmłodszych. Pogłębiły się wady postawy, pogorszył wzrok i koncentracja. Więcej dzieci ma nadwagę, dolegliwości bólowe i problemy psychiczne.

Z opinii Powiatowej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej wynika, że mnóstwo dzieci ma problemy z koncentracją i nauką, czego dowodem są również oceny dzieci w szkole.

Lockdown i pandemia koronawirusa będzie doświadczeniem pokoleniowym dla dzieci, które musiały się przenieść ze szkolnych sal do swoich domów, przed ekrany komputerów. Kluczową rolą dla nas jako organizacji pozarządowej wspierającej szkołę i rodziców jest zapewnienie dzieciom poczucia bezpieczeństwa oraz zminimalizowanie wpływu jaki miała pandemia na ich rozwój.

Chcemy, poza działaniami z zakresu profilaktyki uzależnień, zrealizować zajęcia doświadczalne z zakresu matematyki, fizyki i chemii i pokazać, że nauka może być alternatywą dla wszelkiego rodzaju uzależnień. Dzięki temu pomożemy dzieciom polepszyć wyniki w nauce i tym samym zwiększyć ich poczucie własnej wartości.

Przystąpienie do wdrażania programu zostało poprzedzone obserwacją negatywnych zjawisk związanych z pandemią COVID-19. Niepokój budzi również duża liczba uczniów, którzy korzystają prawie codziennie z Internetu, grają w gry komputerowe. Osoby te, spędzają większość swojego czasu przed komputerem, co powoduje, że po prostu zaczyna im brakować czasu na inne sprawy – na naukę, odpoczynek, życie rodzinne czy kontakty towarzyskie. Należy zastanowić się nad tym problemem, dostrzegając zagrożenia, jakie ze sobą niesie. Powoli staje się on takim samym problemem społecznym, jak alkoholizm czy narkomania. Najważniejsze - to nie dopuścić do uzależnień. Dlatego w młodym wieku szczególnie ważny jest wypoczynek na świeżym powietrzu, aktywne uprawianie sportu, właściwe relacje z najbliższymi, przyjaciółmi i kolegami.

Działania programu mają równocześnie charakter profilaktyki pierwszorzędowej, której celem jest rozwój umiejętności życiowych potrzebnych do prawidłowego funkcjonowania społecznego oraz opóźnienie wieku inicjacji, a przez to ograniczenie występowania zachowań, powodujących problemy wychowawcze w środowiskach młodzieżowych.

Podejmowanie zachowań ryzykownych (np. picie alkoholu, przyjmowanie narkotyków, palenie papierosów, zbyt częste korzystanie z telefonu, komputera czy internetu) jest charakterystyczną cechą ludzi młodych. Zapewnienie im alternatywnej formy spędzania czasu wolnego poprzez innowacyjne, ciekawe zajęcia pozalekcyjne zwiększy szanse na uchronienie przed uzależnieniami behawioralnymi, od alkoholu, narkotyków. Dlatego uznano za zasadne skoncentrowanie się również na oddziaływaniach profilaktycznych.

Cel główny programu:

1. Realizacja zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień.
2. Realizacja innowacyjnych zajęć pozalekcyjnych, które będą alternatywą dla uzależnień i pozwolą podnieść wyniki w nauce oraz zwiększyć poczucie własnej wartości i uwierzyć w siebie.
3. Tworzenie warunków do aktywnego spędzania wolnego czasu przez dzieci z Otwocka.
4. Zapobieganie marginalizacji i patologiom społecznym.

5. Realizacja zajęć pomagających poprawić koncentrację i pomagających skutecznie się uczyć.

Cele szczegółowe programu:

1. Ograniczenie czynników zagrażających prawidłowemu rozwojowi młodego człowieka, w tym przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom w środowiskach młodzieżowych oraz promowanie zachowań prozdrowotnych, tj. zdrowego i aktywnego stylu życia.
2. Przekazanie uczestnikom umiejętności współdziałania i współpracy w zespole.
3. Rozwijanie postaw aktywności i kreatywności wśród uczestników.
4. Integracja środowisk dziecięco-młodzieżowych.
5. Stworzenie warunków sprzyjających nawiązywaniu kontaktów w grupach rówieśniczych.
6. Utrwalanie właściwych postaw uczestników wobec środków psychoaktywnych.
7. Podniesienie poziomu wiedzy na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych.
8. Rozwijanie u uczniów umiejętności radzenia sobie ze stresem i trudnościami, a także kształtowanie postaw optymizmu, empatii, wytrwałości i wiary w siebie.
9. Budowanie poczucia własnej wartości i prawidłowej samooceny na podstawie świadomości własnych uczuć i potrzeb.
10. Uczenie koncentracji i uważnego, świadomego podejścia do otaczającej rzeczywistości, do siebie i do innych.
11. Kształtowanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania bliskich relacji z innymi.
12. Rozwijanie kompetencji poznawczych i kreatywności.
13. Wzbogacenie oferty pozaszkolnych zajęć.
14. Zapewnienie prawidłowego procesu wychowawczego dzieci.
15. Rozszerzenie oferty i poprawa funkcjonowania bazy sportowo-rekreacyjnej.

Założenia programu:

1. Zajęcia programu odbywać się będą w czasie wolnym od nauki.
2. Programem zostaną objęte dzieci z Otwocka.
3. Zajęcia programu określone w ofercie będą odbywać się w salach lekcyjnych.
4. Zajęcia programu będą realizowane przez specjalistów, w tym m. in.: nauczycieli matematyki, fizyki i chemii oraz psychologa.

W ramach programu prowadzone będą:

1. Zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień.
2. Innowacyjne zajęcia doświadczalne z zakresu matematyki, fizyki i chemii jako alternatywa dla wszelkiego rodzaju uzależnień, poprawiające koncentrację uwagi i polepszające wyniki nauki w szkole.

Sposób rozwiązywania problemów/zaspokajania potrzeb grupy docelowej:

Epidemia COVID-19 i związany z nią długi czas izolacji wpłynął na życie zarówno dorosłych, jak i dzieci, które w bardzo krótkim czasie musiały dostosować się do nowej rzeczywistości. Nauka zdalna a także ograniczenie innych dodatkowych aktywności była problemem w organizacji czasu wolnego dla dzieci.

W tym bardzo trudnym okresie niezbędne jest ich wsparcie w tej niełatwej dla nich sytuacji. Był to czas przymusowej izolacji, ograniczenia kontaktów z przyjaciółmi, w tym też utrudnionej możliwości uzyskania pomocy psychologicznej, do której wcześniej dzieci miały większy, a przede wszystkim bezpośredni dostęp zarówno w szkole, jak i poza nią.

Młodzi ludzie każdego dnia borykają się z problemami przemocy rówieśniczej i domowej, nadużyciami ze strony dorosłych, depresją, hejtem - również w cyberprzestrzeni, niesprawiedliwym traktowaniem, brakiem zrozumienia, trudnościami okresu dojrzewania, uzależnieniami, samotnością, a także innymi problemami, których rozwiązanie wymaga odpowiedniego wsparcia, opieki i troski osób dorosłych - nie zawsze jednak tę pomoc otrzymując. Lockdown i pandemia przyczyniły się do problemów dzieci z koncentracją oraz opuszczenia wyników w nauce. Dzięki proponowanym przez nas innowacyjnym zajęciom programu pomożemy polepszyć wyniki w nauce, zwiększymy koncentrację i pokażemy, że nauka może być alternatywą dla uzależnień. Zajęcia programu w formie

doświadczalnej są zupełnie innymi zajęciami niż w szkole, ale przyczynią się do zrozumienia matematyki, fizyki i chemii i przede wszystkim do polubienia tych przedmiotów.

Zadanie jest ujęte w Miejskim Programie Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Otwocku na rok 2022. Priorytetem programu określonego w ofercie jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, szeroko pojęta profilaktyka uzależnień, wytworzenie motywacji do samorozwoju poprzez innowacyjne zajęcia doświadczalne, atrakcyjne formy przekazu wiedzy podczas zajęć pozalekcyjnych oraz wyeliminowanie negatywnych postaw wobec rówieśników. Zadanie stworzy warunki do przybliżenia młodym ludziom wartości niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania w społeczności lokalnej oraz kreowania ich kultury osobistej. Będzie to także narzędzie służące utrzymywaniu właściwego poziomu zdrowia wśród uczestników działań. Realizacja programu przyczyni się do rozszerzenia oferty zajęć pozalekcyjnych oraz wpłynie na poprawę wyników w nauce.



Uczniowski Klub Sportowy
„Otwocka Czwórka”
ul. Szkolna 31,05-400 Otwock
tel./fax. 22 779 24 63
Regon: 369030989 NIP: 5322075118

Starosta Otwocki

Wydział Organizacyjny i Spraw Społecznych
ul. Górna 13, 05 – 400 Otwock
tel. (22) 778-1-324
fax (22) 778-1-302



www.powiat-otwocki.pl
stowarzyszenia@powiat-otwocki.pl

S.OS.4221.55.2021.ET

Otwock, dnia 24 lutego 2021 r.

ZAŚWIADCZENIE

Na podstawie art. 217 § 2 pkt 2 i art. 218 § 1 ustawy z dnia 14 czerwca 1960 r. – Kodeks postępowania administracyjnego (j.t. Dz. U. z 2020 r., poz.256 ze zm.) zaświadcza się, że **Uczniowski Klub Sportowy „OTWOCKA CZWÓRKA”** został wpisany do ewidencji uczniowskich klubów sportowych, których statuty nie przewidują prowadzenia działalności gospodarczej prowadzonej przez Starostę Otwockiego pod pozycją nr **55**.
Data wpisu do ewidencji: 8 grudnia 2017 roku.

Teren działania:
Rzeczpospolita Polska.

Adres siedziby UKS:
05- 400 Otwock, ul. Szkolna 31

Władze stowarzyszenia:

Zarząd:

Mateusz Litwiniak – Prezes Zarządu
Małgorzata Tul-Jóźwicka – Wiceprezes Zarządu
Jolanta Tul – Skarbnik Zarządu

Komisja Rewizyjna:

Aldona Pleskot – Przewodniczący Komisji
Marcin Zakrzewski – Wiceprzewodniczący Komisji Rewizyjnej
Izabela Makos - Sekretarz Komisji Rewizyjnej

§ 33 statutu Uczniowskiego Klubu Sportowego „OTWOCKA CZWÓRKA”: „Do składania oświadczeń woli w zakresie praw i obowiązków majątkowych Stowarzyszenia oraz podpisywania umów i zobowiązań w jego imieniu jest wymagany podpis Prezesa lub Wiceprezesa i Skarbnika..

Opłatę skarbową w wysokości 17 zł uiszczono w dniu *24*..... lutego 2021 roku .

Otrzymują:

1. Wnioskodawca;
2. aa.

STAROSTA

Krzysztof Szczegielniak