

GDZIE SZUKAĆ POMOCY?

Szanowni Państwo!

Drodzy Uczniowie!

W sytuacji wystąpienia jakichkolwiek problemów informujemy, iż można zwrócić się o pomoc do dyrektora szkoły, pedagoga szkolnego, wychowawcy oraz nauczycieli naszej szkoły.

Pedagog Szkolny: Jolanta Rogulska - Panczykowska

Godziny pracy:

Wtorek: 9:15 – 14.15;

Środa 11:15 – 15:15

Piątek: 10.15 – 14.15

Poniżej przedstawiamy także wykaz instytucji , w których można uzyskać pomoc poza szkołą.

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna

To miejsce, gdzie udzielana jest pomoc min.: w przypadku wystąpienia kłopotów w nauce czy trudności z wyborem zawodu. Można również skorzystać z pomocy psychologicznej.

Pomoc w poradni udzielana jest bezpłatnie.

Nasza szkoła podlega Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 3. Można korzystać również bezpłatnie z dwóch poradni specjalistycznych, gdzie nie obowiązuje rejonizacja.

Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna Nr 3	ul. Szopienicka 58 32 255 70 51
Specjalistyczna Poradnia Rodzinna	ul. Okrzei 4 32 258 35 12
Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczna	ul. Sokolska 26 32 259 95 86

Poradnia Zdrowia Psychicznego

Jest to miejsce, gdzie można bezpłatnie skorzystać z pomocy psychologa i psychiatry. Można się tam udać, gdy pojawiają się problemy z emocjami lub zbyt długo trwa stan obniżonego nastroju.

Uczniowie niepełnoletni na pierwszą na wizytę w Poradni muszą pójść z rodzicem lub opiekunem.

Centrum Zdrowia Psychicznego Feniks Katowice

40-832 Katowice, ul. Witosa 21,
rejestracja NFZ: 32 413-16-19

Poradnia Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży

Katowice, ul. Lompy 16

Tel. 32 255 35 98

Centrum Psychiatrii

ul Korczaka 22, Katowice Szopienice (dla osób dorosłych)

Rejestracja osobista

Ośrodek Interwencji Kryzysowej

Świadczy pomoc osobom – zarówno młodzieży, jak i dorosłym – znajdującym się w sytuacji, z którą nie są w stanie sobie same poradzić i która wpływa na ich codzienne funkcjonowanie. Może ona wynikać ze zdarzenia losowego, sytuacji rodzinnej lub trudnych przeżyć osobistych. Ośrodek Interwencji Kryzysowej udziela pomocy bezpłatnie.

W naszym mieście:

Ośrodek Interwencji Kryzysowej MOPS

Ul. Mikołowska 13A Katowice

Tel. 32 251 15 99 lub 32257 14 82

Ośrodki Pomocy Społecznej

Celem działania Pomocy Społecznej jest wsparcie osób i rodzin w przezwyciężeniu trudnych sytuacji życiowych. Udzielają pomocy materialnej rodzinom mającym problemy finansowe, zapewniają posiłki oraz niezbędne ubrania osobom potrzebującym (zależnie od miejsca zamieszkania)

W naszym mieście:

Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 1, Katowice, ul. Andrzeja 10	32 251 60 99
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 2, Katowice, ul. Warszawska 42	32 253 66 12
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 3, Katowice, ul. Oblatów 24	32 203 63 13

Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 4, Katowice, ul. Gliwicka 96	32 353 02 75
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 5, Katowice, ul. Dębowa 16C	32 250 50 15
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 6, Katowice, ul. Czecha 2	32 209 00 23
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 7, Katowice, ul. Świdnicka 35A	32 252 56 35
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 8, Katowice, ul. Łętowskiego 6A	32 206 15 68
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 9, Katowice, ul. Krakowska 138	32 255 35 67
Terenowy Punkt Pomocy Społecznej Nr 10, Katowice, ul. Krakowska 138	32 209 97 13

Policja

Na policję możesz zadzwonić (numer 112) lub udać się osobiście, zawsze, gdy grozi Ci jakieś niebezpieczeństwo. Jeśli więc ktoś robi Ci krzywdę lub kogoś się obawiasz, masz prawo powiadomić policję.

Najbliższy **Komisariat V Szopienice, ul. Lwowska 7, Tel. 32 609 47 00**

W naszym mieście: (zależnie od miejsca zamieszkania)

Komenda Wojewódzka Policji, Katowice, ul. Lompy 19. Tel. 32 200 22 22 lub 32 200 24 44

Komenda Miejska Policji, Katowice, ul. Lompy 19. Tel. 32 200 22 22

Komisariat I Śródmieście, ul. Żwirki i Wigury 28, Tel. 32 251 17 49

Komisariat II Koszutka, ul. Hłakiewiczówny 2, Tel. 32 356 36 50

Komisariat III Ligota, ul. Książęca 20, Tel. 605 38 00

Komisariat IV Piotrowice, ul. Policyjna 7, Tel. 32 609 47 50

Komisariat VI ul Stawowa 8, Tel. 32 253 87 58

Sąd Rodzinny

To wydział sądu zajmujący się sprawami osób nieletnich i rodzin. Gdy rodzice nie wywiązują się w sposób odpowiedni z opieki nad dzieckiem, sąd rodzinny może zaangażować w sytuację rodziny i zbadać jak ona wygląda. Wniosek do Sądu Rodzinnego może napisać każda osoba, która podejrzewa, że dobro dziecka jest zagrożone lub gdy dziecko nie realizuje obowiązku nauki czy narusza zasady ładu publicznego, przejawia zachowania wskazujące na demoralizację itp.

W naszym mieście:

Sąd Rejonowy, V Wydział Rodzinny i Nieletnich, Katowice ul. Warszawska 45, Tel. 32 60 75 81 – 83

Telefony Zaufania



116 111 - Telefon Zaufania Dla Dzieci i Młodzieży

Zadzwoń lub napisz, gdy coś Cię martwi, masz jakiś problem, nie masz z kim porozmawiać lub wstydziś się o czymś opowiedzieć. Od 1 stycznia 2018 roku jest czynny codziennie od godziny 12.00 do 2.00 w nocy, wiadomość przez stronę www.116111.pl możesz przestać całą dobę. Pomoc świadczona przez konsultantów Telefonu 116 111 jest całkowicie bezpłatna.

Pomoc dla dzieci i młodzieży.



800 100 100 - Telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci bezpłatna i anonimowa pomoc telefoniczna i online dla rodziców i nauczycieli, którzy potrzebują wsparcia i informacji w zakresie przeciwdziałania i pomocy psychologicznej dzieciom przeżywającym kłopoty i trudności takie jak: agresja i przemoc w szkole, cyberprzemoc i zagrożenia związane z nowymi technologiami, wykorzystanie seksualne, kontakt z substancjami psychoaktywnymi, depresja i obniżony nastrój, myśli samobójcze, zaburzenia odżywiania. Ponadto terapeuci i prawnicy Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę

udzielają konsultacji w zakresie podejmowania interwencji w przypadku podejrzenia przestępstw wobec dzieci, w szczególności wykorzystywania seksualnego, oraz pomocy psychologicznej dla dzieci doświadczonych przemocą i wykorzystywaniem seksualnym i uczestniczących w charakterze świadków i pokrzywdzonych w procedurach prawnych. Telefon dostępny jest od poniedziałku do piątku w godzinach 12:00 - 15:00.
Pomoc dla dorosłych w sprawach dzieci



800 12 12 12 - Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka

Tu również możesz zadzwonić, gdy nie wiesz z kim porozmawiać, a coś bardzo Cię martwi. Możesz tam także zgłaszać takie sytuacje, które według Ciebie są niesprawiedliwe i masz poczucie, że ktoś zachował się nie tak jak powinien - np. złamał prawo. Telefon jest bezpłatny i jest czynny od poniedziałku do piątku od godziny 8:15 do 20:00 (połączenie bezpłatne). Jeśli zadzwonisz tam w godzinach nocnych i zostawisz informację o sobie i swój numer - konsultanci do Ciebie oddzwonią.

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



116 000 - Całodobowy, bezpłatny telefon w sprawie zaginionego dziecka. Telefon 116 000 jest skierowany do rodziców i opiekunów, którym zaginęło dziecko, do zaginionych dzieci oraz do wszystkich osób, które mogą pomóc w ich odnalezieniu. Telefon 116000 działa 24 godziny na dobę, 7 dni w tygodniu (połączenie bezpłatne). www.zaginieni.pl

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



800 120 002 - Ogólnopolski Telefon dla Ofiar Przemocy w Rodzinie „Niebieska Linia”

Zadzwoń, jeśli ktoś w Twojej rodzinie krzywdzi Cię - bije lub obraża. Możesz tam opowiedzieć o swojej sytuacji i dowiedzieć się gdzie szukać pomocy w Twoim otoczeniu. Bezpłatna pomoc dostępna przez całą dobę.

<http://www.niebieska linia.org/>

Pomoc dla dzieci i dorosłych.



800 676 676 - Infolinia Rzecznika Praw Obywatelskich

Na Infolinii Obywatelskiej można uzyskać podstawowe informacje o prawach człowieka i kompetencjach RPO oraz dowiedzieć się wszystkiego o prawie antydyskryminacyjnym. Doświadczeni prawnicy starają się udzielić niezbędnych informacji bądź pomóc skierować sprawę do właściwej instytucji. Telefon jest czynny w poniedziałki w godz. 10.00 - 18.00 oraz od wtorku do piątku w godz. 8.00 - 16.00 (połączenie bezpłatne z telefonów stacjonarnych i komórkowych).
Pomoc dla dorosłych.



116 123 - Telefon Zaufania dla Osób Dorosłych w Kryzysie Emocjonalnym
Skorzystaj z niego, jeśli jesteś osobą dorosłą i przeżywasz trudności osobiste, nie potrafisz poradzić sobie ze swoim zmartwieniem. Możesz tam dzwonić od poniedziałku do piątku od godz. 14.00 do 22.00 (połączenie bezpłatne). <http://116123.edu.pl/>
Pomoc dla dorosłych.



800 120 226 - Policyjny Telefon Zaufania ds. Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
Pod tym numerem telefonu można uzyskać wsparcie w sytuacji przemocy w rodzinie. Specjaliści obsługujący linię udzielają informacji na temat procedury "Niebieskiej Karty", np. jakie inne podmioty poza policją, mogą ją założyć. Telefon jest czynny od poniedziałku do piątku w godzinach 9.30 - 15.30 (połączenie bezpłatne).
Pomoc dla dzieci i dorosłych.



**Krajowe Biuro Do Spraw
Przeciwdziałania Narkomanii**

801 199 990 - Ogólnopolski Telefon Zaufania „Narkotyki - Narkomania”
Zadzwoń jeśli masz problemy z narkotykami, używasz ich, jesteś uzależniony lub martwisz się o kogoś z Twojego otoczenia. Możesz tam uzyskać fachową poradę, a także informację o tym, jak pomóc sobie lub bliskiej osobie. Telefon jest czynny codziennie w godzinach od 16.00 do 21.00. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
Pomoc dla dzieci i dorosłych.



Telefon Zaufania
uzależnienia behawioralne



800 70 2222
CENTRUM WSPARCIA DLA OSÓB
W STANIE KRYZYSU PSYCHICZNEGO

**FUNDACJA
NAGLE
SAMI**

800 108 108 - Bezpłatna linia wsparcia dla osób po stracie bliskich

Telefon wsparcia działa w dni powszednie od 14:00 do 20:00. Linia 800 108108 adresowana jest do wszystkich osób w żałobie, które potrzebują pomocy. Dzwoniący mogą anonimowo porozmawiać o swojej sytuacji, otrzymać wsparcie, zasięgnąć porady. Zadaniem dyżurujących psychologów jest podejmować interwencje w sytuacjach nagłych, a także pomagać w podejmowaniu decyzji o ewentualnej dalszej terapii.

Więcej informacji na stronie Fundacji Nagle Sami:
<http://www.naglesami.org.pl/>

801 889 880- Telefon Zaufania "Uzależnienia behawioralne"

Z telefonu mogą korzystać wszystkie osoby, które mają problem lub też zastanawiają się, czy mają problem z uzależnieniami behawioralnymi. Z konsultantami mogą rozmawiać również osoby bliskie osobom uzależnionym - rodzina, przyjaciele, znajomi. Infolinia jest czynna codziennie w godzinach od 17.00 do 22.00 z wyjątkiem świąt państwowych. Dzwoniąc płacisz tylko za pierwszy impuls połączenia.
www.uzaleznieniabehawioralne.pl

22 635 93 92 - Telefon grupy edukatorów seksualnych "PONTON"

Raz w tygodniu, w piątek pod tym numerem w godzinach 16:00-20:00 wolontariusze - edukatorzy seksualni Grupy "Ponton" odpowiadają na wasze pytania związane z seksualnością, dojrzewaniem, antykoncepcją itp. Opłata za połączenie z numerem zgodnie z cennikiem operatora.
www.ponton.org.pl
Pomoc dla młodzieży.

800 70 22 22 - Linia wsparcia dla osób w stanie kryzysu psychicznego

Całodobowa i bezpłatna pomoc psychologiczna przez telefon, email i czat. Dyżurujący konsultanci udzielają porad i kierują osoby dzwoniące lub piszące do odpowiedniej placówki pomocowej w ich regionie.

<https://liniawsparcia.pl/>

Pomoc dla dorosłych.