

**PROGRAM PROFILAKTYCZNY  
PRZEWIDZIANY DO REALIZACJI  
W ZS im. JANA WYŻYKOWSKIEGO  
W GŁOGOWIE**

*Kierunki działań profilaktycznych:*

- I. Zdrowie i profilaktyka uzależnień:
  - Nikotynizm,
  - Alkoholizm,
  - Narkomania,
  - HIV i AIDS,
  - TV i komputer.
- II. Zagrożenia zdrowia psychicznego:
  - bulimia i anoreksja,
  - stres,
  - depresja.
- III. Profilaktyka niedostosowania społecznego:
  - profilaktyka przestępczości,
  - sekty,
  - przemoc i agresja.

*Cele programu:*

1. Ukazywanie zagrożeń, jakie niosą ze sobą uzależnienia, niedostosowanie społeczne, zaburzenia zdrowia psychicznego
2. Zapobieganie w/w zagrożeniom i zapoznanie ze sposobami radzenia sobie z nimi.
3. Przekazanie informacji gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.
4. Przygotowanie do świadomego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym.
5. Propagowanie zdrowego stylu życia.
6. Upowszechnienie wartości życia, hierarchizacja wartości, poszukiwanie właściwych wzorców.

*Metody pracy:*

- Ankiety, arkusze zdań niedokończonych, testy, psychozabawy.
- Burza mózgów.
- Debaty.
- Dyskusja.
- Opowiadania.
- Praca w grupach.
- Projekcja filmów wideo.
- Psychodrama.
- Sprawozdania.
- Spotkania ze specjalistami.
- Wykład.

*Sposób realizacji:*

- KLASA I – Uzależnienia, zagadnienia ogólne, uzależnienie od TV i komputera.  
Nikotynizm.  
Alkoholizm.  
Bulimia i anoreksja.  
Przestępczość.
- KLASA II - Narkomania: „Twoja decyzja”, „Mówię NIE!”, „Mój wybór”.  
Zagrożenie HIV i AIDS.  
Przemoc i agresja.
- KLASA III - Stres i depresja wieku młodzieńczego.  
Sekty.

*Uwagi do realizacji programu:*

Program profilaktyki uzależnień to specyficzne oddziaływania wychowawcze, podejmuje tematykę profilaktyki wśród młodzieży różnych zagadnień stanowiących zagrożenia w środowisku ucznia. Proponowane zajęcia będą prowadzone przez specjalistów: psychologów i pedagogów Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, terapeutów z Centrum Kompetencyjnego Fundacji „Maraton” i Poradni ds. Narkomanii, policjantów, kuratorów zawodowych oraz pedagoga szkolnego.

Program profilaktyczny ściśle współgra z programem wychowawczym szkoły w którym powinny być zawarte działania mające na celu rozwijanie umiejętności radzenia sobie z różnymi problemami, ucząc tego jak traktować innych ludzi, jak radzić sobie z konfliktami, nawiązywać właściwe relacje międzyludzkie, być odpowiedzialnym i świadomym własnych wartości i słabości. Na proponowanych zajęciach z profilaktyki, często prowadzący odwołuje się do w/w zagadnień i wykorzystuje nabyte wcześniej na zajęciach wychowawczych umiejętności uczniów, odnosząc je do konkretnego uzależnienia.

*Literatura:*

1. M. Braun-Gałkowska, A. Gutowska : *W tę samą stronę*, Warszawa 1994
2. T. Dimoff, S. Carper : *Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki ?*, Warszawa 1993
3. P. Fijewski, M. Król-Fijewska : *Nasze spotkania*, Warszawa 1994
4. G. Gajewska, A. Szczęsna, A. Doliński : *Warsztat pracy pedagoga: zbiór scenariuszy – zeszyt III*, Zielona Góra 2000
5. G. Gajewska, A. Doliński : *Warsztat pracy pedagoga*, Zielona Góra 1998
6. H. Hamer : *Klucz do efektywnego nauczania*, Warszawa 1994
7. *Jak żyć z ludźmi ?* – program profilaktyki dla młodzieży, Warszawa 1997
8. *Socjoterapia* praca zb. Pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999.

Program opracowała : Renata Napierała  
Przy współpracy w ustaleniu założeń programu p. Joanny Jacenik

## KLASA

Temat:	Cele:	Treści:	Osiągnięcia ucznia:
NIKOTYNIZM	<p>Przekazać dane o szkodliwości palenia.</p> <p>Zapoznać z chorobami tytoniozależnymi.</p> <p>Kształtować postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i negacji palenia.</p> <p>Wprowadzić modę na niepalenie tytoniu.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ustalenie przyczyn palenia.</li><li>2. Obalenie „+” i omówienie „-” .</li><li>3. Choroby tytoniozależne.</li><li>4. Wpływ reklamy.</li><li>5. Motywacja w walce z nałogami.</li><li>6. Ćwiczymy odmowę palenia papierosów.</li><li>7. Tworzymy klasową listę „Jak sobie radzić z nałogiem palenia?”</li><li>8. Sprawdzenie wiadomości lub ankieta, podsumowanie zajęć.</li></ol>	<p>-zna skutki palenia tytoniu,</p> <p>-zna substancje trujące znajdujące się w papierosie,</p> <p>-umie asertywnie odmówić zapalenia papierosa,</p> <p>-wie gdzie szukać pomocy w walce z nałogiem.</p>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
STRES I DEPRESJA WIEKU MŁODZIĘNCZEGO	<p>Przekazanie podstawowej wiedzy na temat stresu.</p> <p>Kształtowanie postawy aktywnej, dbającej o zdrowy styl życia.</p> <p>Poznawanie sposobów zachowania się w sytuacjach trudnych i rozwiązywania problemów.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Oznaki stresu – fizjologiczne, psychologiczne, somatyczne.</li><li>2.Poziomy stresu – psychotest badający optymalny poziom stresu.</li><li>3.Umiejętności radzenia sobie ze stresem.</li><li>4.Konsekwencje gromadzenia napięcia psychicznego, m.in. depresje.</li><li>5.Depresja wieku młodzieńczego – objawy.</li><li>6.Jak pomóc osobie chorej ?</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>-zna reakcje swojego organizmu na sytuacje stresowe,</li><li>-wie na jakim poziomie stresu funkcjonuje optymalnie,</li><li>-umie sobie radzić ze stresem nie pozostaje bierny, wie jak rozładować napięcie psychiczne,</li></ul>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIĘTNOŚCI UCZNI:
PRZEMOC I AGRESJA	<p>Przekazanie wiedzy na temat przemocy, zachowań agresywnych.</p> <p>Rozwijanie umiejętności asertywnego radzenia sobie z agresją.</p> <p>Kształtowanie postawy zrozumienia i życzliwości wobec innych i odpowiedzialności za siebie i innych</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Ustalamy znaczenie terminów: przemoc, agresja, ofiara, agresor.</li><li>2.Rodzaje, kategorie i cechy zachowań agresywnych.</li><li>3.Niedokończone historyjki-szukamy rozwiązań nie agresywnych.</li><li>4.Nazywamy negatywne emocje, poznajemy ich związek z temperamentem.</li><li>5.Jak sobie radzić z agresją? (burza mózgów, scenki, muzykoterapia...)</li><li>6.Przemoc i agresja w aspekcie prawa.</li><li>7.Poznajemy instytucje niosące pomoc ofiarom przemocy.</li><li>8.Układanie haseł przeciw przemocy i agresji np. z rozsypanek wyrazowych.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>-umie rozpoznać zachowania agresywne u siebie i innych,</li><li>-wie jak można radzić sobie z agresją,</li><li>-wie gdzie szukać pomocy w przypadku, kiedy jest ofiarą lub świadkiem przemocy,</li><li>-nie pozostaje obojętny na zachowania agresywne.</li></ul>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
ALKOHOLIZM	<p>Przekazać informacje o szkodliwym działaniu alkoholu.</p> <p>Kształtowanie właściwego stosunku do własnego zdrowia i życia uczuciowego.</p> <p>Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji związanych z piciem alkoholu.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Uświadomienie sobie potrzeb własnych i bliskich nam osób.</li><li>2. Przyczyny sięgania po alkohol.</li><li>3. Skutki nadużywania alkoholu.</li><li>4. Wpływ alkoholu na życie emocjonalne.</li><li>5. Rozpoznawanie uczuć obecnych w naszym życiu.</li><li>6. Jak odmawiać bez obawy przed odrzuceniem ?</li><li>7. Informacje o instytucjach niosących pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- zna rodzaje potrzeb,</li><li>- zna przyczyny i skutki sięgania po alkohol,</li><li>- umie rozpoznać różne uczucia i radzić sobie z negatywnymi uczuciami,</li><li>- wie jak asertywnie odmawiać picia alkoholu,</li><li>- podejmuje odpowiedzialne decyzje,</li><li>- dba o swoje zdrowie,</li><li>- wie gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnienia.</li></ul>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIĘTNOŚCI UCZNI:
<p>UZALEŻNIENIA INFORMACJE OGÓLNE.</p> <p>UZALEŻNIENIE OD TV I KOMPUTERA.</p>	<p>Poznanie mechanizmu uzależnienia.</p> <p>Kształtowanie postawy asertywnej.</p> <p>Kształtowanie właściwego stosunku do problemów związanych z uzależnieniami.</p> <p>Przygotowanie do świadomego korzystania ze środków multimedialnych.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Ustalenie definicji uzależnienia, mechanizmu oraz przyczyn uzależnień.</li><li>2. Lista „uzależniaczy”.</li><li>3. Kto się może uzależnić?</li><li>4. Ćwiczymy asertywne zachowania, scenki.</li><li>5. Wpływ TV i komputera na młodego odbiorcę.</li><li>6. Test ogólny na temat uzależnień.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>- wie na czym polega uzależnienie</li><li>- zna substancje i przedmioty od których możemy się uzależnić,</li><li>- wie jakie cechy należy w sobie wypracować, aby móc przeciwstawić się uzależnieniom.</li><li>- umie obronić własne zdanie nie raniąc innych,</li><li>- zna negatywny wpływ TV i komputera.</li></ul>

## KLASA

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
<p>NARKOMANIA</p> <p>Zorganizowane zostaną warsztaty zajęciowe „Twoja decyzja”, „Mój wybór”, „Mówię NIE!” w ramach programu Studium Profilaktyki Narkomanii i AIDS, będą prowadzone przez terapeutów Centrum Kompetencyjnego Fundacji „Maraton”.</p>	<p>Wyposażenie uczniów w wiedzę na temat zażywania środków zmieniających świadomość i szkodliwego wpływu na zdrowie i życie jednostki.</p> <p>Wyposażenie uczestników w niezbędne umiejętności odmowy w przypadku nacisku grupy.</p> <p>Promocja zdrowego stylu życia.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.ABC wiedzy o środkach uzależniających.</li><li>2.Asertywność.</li><li>3.Uczymy się nie narażać zdrowia będąc w zgodzie z sobą.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>-zna skutki zażywania środków zmieniających świadomość,</li><li>-potrafi asertywnie odmówić w przypadku nacisku grupy,</li><li>-zna instytucje niosące pomoc osobom uzależnionym.</li></ul>

## KLASA

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
<p>HIV i AIDS</p> <p>Warsztaty zajęciowe w Centrum Kompetencyjnym Fundacji „Maraton” w ramach Studium Profilaktyki Narkomanii i AIDS.</p>	<p>Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę na temat Wirusa HIV i choroby AIDS.</p> <p>Zapobieganie zakażeniom wirusem HIV.</p> <p>Promocja zdrowego stylu życia.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Prawdy i mity na temat HIV i AIDS.</li><li>2.Nabywanie umiejętności zdrowego stylu życia i promowanie go w swoim środowisku.</li><li>3.Jak można zapobiec Zakażeniu wirusem HIV ?</li><li>4.Zakażeni wirusem HIV i choroby na AIDS w świetle prawa rodzinnego.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>-wie jak uniknąć zakażenia wirusem HIV,</li><li>-zna sytuację zakażonych i chorych w świetle prawa,</li><li>-nabył umiejętności zdrowego i bezpiecznego stylu życia.</li></ul>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIĘTNOŚCI UCZNI:
SEKTY	<p>Uchronienie młodzieży przed wstępowanie do grup destrukcyjnych.</p> <p>Wyposażenie w podstawową wiedzę na temat grup destrukcyjnych.</p> <p>Kształtowanie silnej osobowości.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1.Zapoznanie z mechanizmami psychomanipulacji i sposobami oddziaływania grup destrukcyjnych.</li><li>2.Analiza sytuacji, zdarzeń i zachowań ludzkich na przykładach.</li><li>3.Destrukcyjny wpływ grupy na zdrowie psychiczne.</li><li>4.Konsekwencje poddania psychicznej manipulacji.</li><li>5.Jak uchronić się sektami ?</li><li>6.Sekty w Polsce.</li></ol>	<ul style="list-style-type: none"><li>-potrafi rozpoznać osoby agitujące do sekty,</li><li>-dba o swoich wartościowych przyjaciół i wzajemne wspieranie się,</li><li>-ma świadomość celów niszczących i zamiarów grupy,</li><li>-zna nazwy znanych w Polsce grup destrukcyjnych.</li></ul>

**KLASA**

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
BULIMIA I ANOREKSJA	<p>Przekazanie podstawowej wiedzy na temat zaburzeń łaknienia typu bulimia i anoreksja.</p> <p>Kształtowanie silnej osobowości, prawidłowej samooceny.</p> <p>Kształtowanie właściwego podejścia do stereotypów atrakcyjności fizycznej.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Omówienie możliwych przyczyn i powodów zaburzeń łaknienia.</li><li>2. Analiza przypadków.</li><li>3. Objawy fizyczne i psychiczne choroby.</li><li>4. Konsekwencje stanów chorobowych.</li><li>5. Formy przeciwdziałania ( relacje z rodzicami i rówieśnikami, budowanie pozytywnego obrazu siebie ).</li><li>6. Stereotypy atrakcyjności fizycznej w naszym społeczeństwie.</li></ol>	<p>-wie na czym polegają zaburzenia w przypadkach anoreksji i bulimii</p> <p>-wie jak ważne są zdrowe więzi w rodzinie i z rówieśnikami,</p> <p>-jest świadomy funkcjonowania stereotypów w naszym społeczeństwie.</p>

## KLASA

TEMAT:	CELE:	TREŚCI:	UMIEJĘTNOŚCI UCZNIĄ:
<p><b>PRZESTĘPCZOŚĆ</b></p> <p>Zorganizowane zostaną w tym zakresie spotkania z policjantami, kuratorami zawodowymi, prokuratorem oraz wyjścia na spotkanie z sędzią i rozprawy sądowe.</p>	<p>Podniesienie wiedzy i świadomości młodzieży na temat przestępstw i odpowiedzialności karnej za ich popełnienie.</p> <p>Zapoznanie z procedurą sądową.</p> <p>Kształtowanie odpowiedzialności uczniów za własne postępowanie.</p> <p>Profilaktyka przestępczości.</p>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. Wyjaśnienie i omówienie pojęć z zakresu prawa karnego.</li><li>2. Omówienie odpowiedzialności karnej za popełnione przestępstwa i wykroczenia.</li><li>3. Uczestnictwo w rozprawie sądowej.</li></ol>	<p>- zna podstawowe pojęcia : zbrodnia-występek, przestępstwo-wykroczenie</p> <p>- wie jakie są kary za popełnienie w/w czynów,</p> <p>- wie kto uczestniczy w rozprawie sądowej, jakie zajmuje miejsce na sali rozpraw, jak należy się zachować podczas rozprawy.</p>

