

**Szkolny program profilaktyczny**  
**Ogólnokształcącego Liceum**  
**Mistrzostwa Sportowego im. dr. Jerzego Krzysztofowicza**  
**w Słupsku**

Podstawa prawna:

1. Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991
  2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 12 sierpnia 2012 w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
  3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii
  4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno - pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach
- Statut szkoły
5. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.
  6. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego.
  7. Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii.
  8. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.

## **1. Wprowadzenie**

Profilaktyka- to zapobieganie nieprawidłowościom i dążenie do poprawy. Współczesna profilaktyka naukowa wyróżnia trzy poziomy profilaktyki:

Profilaktyka pierwszorzędowa (uniwersalna)- adresowana do ogółu młodzieży, promująca zdrowy styl życia, przekazująca informacje o konsekwencjach uzależnień, rozwijająca ważne umiejętności życiowe (radzenia sobie ze stresem, nawiązywania kontaktów z ludźmi, opierania się presji grupy, rozwiązywania konfliktów itp.);

Profilaktyka drugorzędowa (selektywna)- adresowana do grupy podwyższonego ryzyka, czyli do osób, które przeszły już inicjację i występują u nich liczne i poważne problemy różnego typu. Celem tej profilaktyki jest umożliwienie wycofania się z ryzykownych zachowań. Formy pomocy ustala się na podstawie wyników diagnozy ( zajęcia wyrównawcze, terapia indywidualna i rodzinna, socjoterapia itp.). Pomoc ta może być organizowana przez pedagoga, poradnię psychologiczno-pedagogiczną, świetlicę terapeutyczną, młodzieżowy ośrodek socjoterapii.

Profilaktyka trzeciorzędowa (wskazująca)- skierowana do osób z grup wysokiego ryzyka(uzależnionych), które ponoszą już poważne konsekwencje swoich zachowań. Jej celem jest ograniczenie głębokości i czasu trwania zaburzeń, a także zmniejszenia szkód związanych z ich ryzykownym trybem życia. Podejmowane działania (odtrucie, leczenie odwykowe, psychoterapia, rehabilitacja, resocjalizacja) organizowane są nie przez szkoły czy poradnie oświatowe, lecz przez wyspecjalizowane placówki.<sup>1</sup>

## **2. Cele i zadania szkolnego programu profilaktycznego.**

Cel programu, przygotowanego przez zespół wychowawczy po konsultacjach z rodzicami, uczniami i radą pedagogiczną, najogólniej sformułować można jako "przygotowanie do życia w społeczeństwie". Oznacza to, mówiąc bardziej szczegółowo, umiejętność samodzielnego zaspokajania swoich potrzeb (zarówno tych najprostszych jak i tych rozwojowych), w sposób respektujący prawa innych członków społeczności, a także umiejętności współpracy z innymi dla osiągnięcia celów wspólnych. Chodzi także o niezbędny poziom orientacji w otaczającej młodego człowieka rzeczywistości, co wyrażać się powinno zarówno zdolnością do osiągnięcia społecznie akceptowanych celów jak też wystarczającym poziomem zadowolenia z życia i z samego siebie. Także umiejętności radzenia sobie z emocjami (zwłaszcza emocjami negatywnymi), uznano za ważny przedmiot zainteresowania wychowawców.

Cała współczesna patologia społeczna- nadużywanie alkoholu, narkotyków, przestępczość itd. wyrasta z pierwotnych trudności w radzeniu sobie z emocjami. I zgodnie z tymi spostrzeżeniami terapeutyczne postępowanie w powyższych przypadkach polega nie, na czym innym, jak na żmudnej nauce pokonywania owych emocjonalnych trudności. To samo źródło mają trudności i niepowodzenia szkolne. W większości przypadków to nie intelekt a emocje (stosunek do nauki, nauczycieli, kolegów i siebie samego) wymagają uporządkowania, aby można było na powrót zacząć radzić sobie z nauką. To właśnie negatywne emocje w pierwszej kolejności skłaniają ludzi, w tym także dzieci, do sięgania po substancje psychoaktywne (alkohol, narkotyki, papierosy, środki uspokajające, używki), bo one zmieniają nastrój na lepszy, rozluźniają, uspokajają. Ale rozluźnienia i uspokojenia potrzebuje ktoś, kto jest napięty i niespokojny. Gdyby umiał sobie radzić ze swoim napięciem czy niepokojem, nie musiałby sięgać po środki chemiczne. Albo uciekać z sytuacji budzących zagrożenie: unikać niektórych ludzi, wagarować, porzucać rozpoczęte działania, szukać azylu w grupach nieformalnych.

---

<sup>1</sup> Ministerstwo Edukacji Narodowej o pomocy psychologiczno-pedagogicznej, Biblioteczka reformy, Warszawa 2001r.

Jeśli więc chcemy odpowiedzieć na pytanie, co to znaczy "umieć sobie radzić z negatywnymi emocjami", to odpowiedź brzmi: posiadać dobre pomysły na to jak się zachować, gdy pojawi się trudna sytuacja i oczywiście umieć te pomysły naprawdę zastosować. Z kolei pomagać ludziom w tym, aby lepiej radzili sobie z negatywnymi emocjami to tyle, co doskonalić ich umiejętności społeczne, dzięki czemu będą oni radzić sobie z tych kontaktach z innymi ludźmi, które dotąd były dla nich zbyt trudne, w których nie potrafili poradzić sobie tak, aby byli z siebie zadowoleni. Chodzi, zatem po pierwsze o to, aby być świadomym własnych emocji we wszystkich ważnych momentach życia. Aby, dalej, być świadomym, jakimi zachowaniami te emocje są wyzwalane. Aby umieć podejmować świadome decyzje, jak w tej sytuacji chce zareagować. I aby, na koniec, naprawdę tak zareagować. Przedmiotem zainteresowania powinny stać się, naszym zadaniem, nowe zjawiska, dotychczas w programie szkolnym nieobecne: ja, ty, moje i twoje emocje, moje i twoje zachowania, moje i twoje umiejętności, nasze wzajemne relacje. A także, co ciekawe, nasza wzajemna komunikacja: to, co i w jaki sposób do siebie mówimy.

To są właśnie konkretne umiejętności (oparte na świadomości zjawisk psychicznych), których rozwijanie staje się po prostu możliwym programem profilaktyczno- wychowawczym.

Działania edukacyjne i informacyjne realizujące w/w cele obejmują w szczególności:

- realizację programów profilaktycznych wśród uczniów, rodziców i nauczycieli,
- zajęcia rozwijające zainteresowania i uzdolnienia jako alternatywna forma spędzania czasu wolnego oraz zaspokajania podstawowych potrzeb,
- szkolenie rodziców i nauczycieli na temat prawidłowego rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży (lub ewentualnych zaburzeń rozwoju), rozpoznawania wczesnych objawów używania środków i substancji psychoaktywnych, a także suplementów diet i leków w celach innych niż medyczne oraz postępowania w takich sytuacjach,
- dostarczanie aktualnych informacji nauczycielom, wychowawcom i rodzicom na temat skutecznych sposobów przeciwdziałania używaniu środków i substancji psychoaktywnych,
- informowanie uczniów, rodziców o raz nauczycieli o prawnych konsekwencjach używania środków i substancji psychoaktywnych,
- informowanie uczniów oraz ich rodziców o procedurach postępowania nauczycieli i wychowawców oraz o metodach współpracy szkoły z Policją w sytuacjach zagrożenia narkomanią.

- Realizacja treści zawartych w szczegółowym planie szkolnego programu profilaktyki oraz w załączniku 1 do programu profilaktycznego.

### 3. Szczegółowy plan szkolnego programu profilaktycznego.

Rodzaj profilaktyki	Działania	Odpowiedzialni	Terminy
Profilaktyka pierwszorzędowa (uniwersalna)	1. Zapoznanie się i analiza dokumentacji uczniów klas pierwszych (teczki osobowe, karty zdrowia, orzeczenia poradni itp.);	Pedagog, wychowawcy	wrzesień
	2. Opracowanie ankiet i przeprowadzenia badań sondażowych w klasach pierwszych w celu zdobycia podstawowych informacji o uczniach. Uzupełnienie przez wychowawców Diagnostycznych Kart Klasy.	wychowawcy	wrzesień
	3. Sporządzenie diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących dla całej szkoły w oparciu o Diagnostyczne Karty Klasy.	pedagog	październik
	4. Diagnoza czynników chroniących i czynników ryzyka. Przeprowadzenie ankiet wśród uczniów i rodziców klas I.	pedagog	październik
	5. Opracowanie wyników dla poszczególnych klas oraz zbiorczego raportu dla szkoły.	pedagog	listopad
	6. Omówienie wyników diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących na spotkaniu zespołu wychowawczego.	pedagog, wychowawcy	październik
	7. Przedstawienie w/w wyników uczniom oraz rodzicom.	wychowawcy	I semestr
	8. Uwzględnienie w/w wyników podczas realizacji programów wychowawczych klas.	wychowawcy	cały rok

	<p>9. Obserwacja i w miarę wczesne rozpoznawanie uczniów z grupy ryzyka i kierowanie ich- w porozumieniu z rodzicami- do pedagoga, psychologa, poradni itp.;</p> <p>10. Tworzenie przyjaznego klimatu szkoły opartego na wzajemnym zaufaniu, dobrej komunikacji między uczniami a pracownikami szkoły, pomoc uczniom w trudnej sytuacji życiowej; diagnozowanie samopoczucia i potrzeb uczniów w klasie i szkole;</p> <p>11. Włączenie treści o charakterze profilaktycznym do zajęć: przygotowanie do życia w rodzinie, godziny do dyspozycji wychowawcy klasy, religia, etyka; informatyka, biologia</p> <p>12. Współpraca z rodzicami, włączenie ich w prace na rzecz szkoły, w realizację działań o charakterze wychowawczym i profilaktycznym;</p> <p>13. Utrzymywanie stałego kontaktu z rodzicami i informowanie ich o zaobserwowanych niekorzystnych zjawiskach w funkcjonowaniu ich dzieci;</p> <p>14. Udostępnianie uczniom i rodzicom informacji o specjalistycznej pomocy poza szkołą;</p> <p>15. Doskonalenie kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki oraz umiejętności wychowawczych;</p> <p>16. Realizacja wybranych programów informacyjno-edukacyjnych, rozwijających umiejętności interpersonalne, profilaktycznych dotyczących nikotynizmu, alkoholizmu, narkomanii i innych uzależnień, wg ustalonych na danym poziomie edukacyjnym treści (Zał. 1)</p> <p>Zaleca się korzystanie z programów profilaktycznych zawartych w Bazie Programów Rekomendowanych, zamieszczonych na stronie Krajowego Biura Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii <a href="http://www.kbpn.gov.pl">www.kbpn.gov.pl</a>. oraz działań prozdrowotnych prowadzonych przez Powiatową Stację Epidemiologiczno-Sanitarną w Słupsku</p> <p>17. Uczestnictwo w różnego rodzaju wydarzeniach i formach artystycznych, zawierających treści o charakterze profilaktycznym.</p>	<p>wychowawcy, nauczyciele wszyscy pracownicy szkoły nauczyciele dyrekcja, wychowawcy kadra pedagogiczna szkoły pedagog, wychowawcy pedagog, wychowawcy zaproszeni eksperci pedagog, wychowawcy dyrekcja, wszyscy nauczyciele</p>	<p>cały rok cały rok wg potrzeb wg potrzeb wg potrzeb w ciągu roku szk. w ciągu roku szk. cały rok w ciągu roku szk. cały rok</p>
--	---	---	---

	18.Organizowanie zajęć promujących zdrowy styl życia i spędzanie czasu wolnego bez używek: organizowanie wycieczek szkolnych, udział w rozgrywkach sportowych, organizowanie zajęć pozalekcyjnych, organizowanie konkursów promujących zdrowy styl życia, prezentacja prac plastycznych promujących zdrowy styl życia, włączenie się w ogólnopolskie akcje „Dzień bez papierosa”, „Światowy dzień walki z AIDS”, poszerzać ofertę zajęć pozalekcyjnych rozwijających zainteresowania i uzdolnienia uczniów	pedagog, wychowawcy dyrekcja, wszyscy nauczyciele pedagog, wychowawcy dyrekcja, wszyscy nauczyciele	w ciągu roku szk. cały rok
Profilaktyka drugorzędowa (selektywna)	1.Rozmowy indywidualne z uczniami; 2.Doraźne spotkania z klasami, w których zaobserwowano problem np. palenie papierosów, pici alkoholu, branie narkotyków itp.; 3.Spotkania i stała współpraca z różnymi instytucjami wspierającymi szkołę w działaniach wychowawczo-profilaktycznych: a. Policja b. Wydział zdrowia i opieki społecznej c. Poradnia Uzależnień, TZN, Poradnia Psychologiczno - Pedagogiczną d. Punkt Konsultacyjno-Informacyjno dla Ofiar Przemocy w Rodzinie, e. Zespół Interdyscyplinarny działający przy UM, f. Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych przy UM, Ośrodek Doskonalenia Nauczycieli w Słupsk, h. Powiatowa Stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Słupsku, i. Poradnia Terapii Uzależnień ZOZ Słupsk j. instytucje kultury	dyrekcja, w-cy pedagog, psycholog, pielęgniarka w-cy uzgodnieniu dyrekcją	wg potrzeb wg potrzeb cały rok w z

Profilaktyka trzeciorzędowa (wskazująca)	1.Przekazywanie informacji odpowiednim instytucjom: policja, sąd rodzinny, kuratorzy; 2.Pomoc w podejmowaniu przez osoby zainteresowane decyzji o skorzystaniu z różnych form wsparcia: leczenie odwykowe, resocjalizacja, psychoterapia itp.	dyrekcja, w-cy	wg potrzeb wg potrzeb
--	--	----------------	--------------------------

### Załącznik 1

Cele ogólne	Cele szczegółowe	Treści
Kszt. umiejętności niezbędnych w radzeniu sobie z problemami	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie rozpoznawać i nazywać emocje;</li> <li>-zna sposoby wyrażania uczuć;</li> <li>-potrafi wyrażać emocje w sposób nieraniący innych;</li> <li>-umie „kierować” emocjami;</li> <li>-potrafi odkładać zaspokojenie pragnień na później;</li> <li>-panuje nad impulsami;</li> <li>-umie redukować stres;</li> <li>-rozpoznaje różnice między emocjami a działaniami;</li> <li>-korzysta z poszczególnych kroków procesu skutecznego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji, takich jak: panowanie nad impulsami, ustanawianie sobie celów, dostrzeganie alternatywnych posunięć, przewidywanie skutków;</li> <li>-rozumie punkt widzenia innych;</li> <li>-zna normy zachowań, (co jest, a co nie jest dopuszczalnym zachowaniem) i przestrzega tych norm;</li> <li>-jest pozytywnie nastawiony do życia;</li> <li>-ma poczucie własnej wartości i wiary w siebie;</li> <li>-zachowuje się asertywnie</li> <li>-odznacza się samoświadomością, np. tworzy sobie realistyczne oczekiwania, co do własnej osoby;</li> <li>-kształt obyczajów związanych z organizowaniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• samoświadomość:</li> <li>-rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji i potrzeb;</li> <li>-akceptowanie swoich uczuć i nastrojów;</li> <li>-rozumienie przyczyn pojawiania się różnych emocji;</li> <li>-różnice między emocjami a działaniami;</li> <li>• panowanie nad emocjami:</li> <li>-sposoby znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością;</li> <li>-rodzaje agresji;</li> <li>-konsekwencje stosowania zachowań agresywnych;</li> <li>-wyrażanie złości w odpowiedni sposób, bez agresji;</li> <li>• odreagowywanie napięć emocjonalnych:</li> <li>-stres, pojęcie, przyczyny powstawania, konsekwencje;</li> <li>-sposoby radzenia sobie ze stresem;</li> <li>-poznanie wartości ćwiczeń fizycznych i różnych form relaksacyjnych;</li> <li>-nauka wybranych metod relaksacyjnych;</li> <li>• wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie:</li> <li>-moje mocne strony i słabe strony;</li> <li>-kształtowanie postawy szacunku dla siebie i innych;</li> <li>-rozwijanie poczucia własnej wartości;</li> <li>-kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie;</li> </ul>

	<p>młodzieżowych imprez;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• budowanie udanych relacji z innymi ludźmi i konstruktywnie rozwiązywanie problemów: <ul style="list-style-type: none"> <li>-przedstawienie sposobu jak uczciwie spierać się z ludźmi;</li> <li>-umiejętności zawierania kompromisów wg zasad, że wygrywają obie strony;</li> <li>-konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania nieporozumień;</li> <li>-asertywne przedstawianie swoich uczuć i trosk;</li> <li>-umiejętność przyjmowania krytyki</li> <li>-umiejętność obrony swoich praw bez agresji, lecz stanowczo;</li> </ul> </li> <li>• kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu: <ul style="list-style-type: none"> <li>-rozwijanie zainteresowań i hobby, w tym promowanie wolontariatu jako jednego z wzorców konstruktywnego spędzania czasu wolnego;</li> <li>-zalety „trzeźwego” sposobu spędzania czasu wolnego;</li> <li>-dochodzenie do satysfakcji osobowych bez zażywania substancji uzależniających;</li> <li>-uświadomienie wartości zdrowego życia oraz potrzeb troszczenia się o siebie;</li> </ul> </li> </ul>
<p>Dostarczanie informacji dotyczących środków uzależniających i mechanizmów uzależnienia oraz zjawiska przemocy</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-odczytuje i interpretuje sygnały społeczne, np. dostrzega wpływ otoczenia na zachowania jednostki i widzi siebie jako część społeczności;</li> <li>-posiada wiedzę na temat alkoholu i innych substancji uzależniających oraz zagrożeń towarzyszących ich zażywaniu;</li> <li>-zna mechanizmy powstawania uzależnień</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• informacje o alkoholu i środkach odurzających, w tym o tzw. „dopalaczach”: <ul style="list-style-type: none"> <li>-jakie są rodzaje środków uzależniających oraz jakie powodują zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego (fizjolog. i psych.);</li> <li>-używanie a nadużywanie;</li> </ul> </li> <li>• informacje o mechanizmach uzależnienia:</li> </ul>



	<p>-posiada wiedze na temat prawnych, społecznych, ekonomicznych, moralnych, emocjonalnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji uzależniających;</p> <p>-posiada podstawową wiedzę nt. problemów dzieci z rodzin alkoholowych;</p> <p>-wie, w jaki sposób i gdzie szukać pomocy przy wychodzenia z uzależnienia;</p> <p>-preferuje zdrowy styl życia;</p> <p>-potrafi dbać o własne zdrowie;</p> <p>-zna „trzeźwe” sposoby spędzania czasu wolnego;</p> <p>-dochodzi do satysfakcji osobistych bez zażywania substancji uzależniających;</p>	<p>-dlaczego ludzie sięgają po alkohol i narkotyki;</p> <p>-jakie są fazy uzależnienia i jak można sobie (innym pomóc);</p> <p>-czy i jak można wyjść z uzależnienia;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• informacje o konsekwencjach uzależnień:</li> </ul> <p>-wiedza na temat społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji uzależniających</p> <p>-wskazanie wpływu alkoholu i narkotyków na życie emocjonalne człowieka;</p> <p>-rodzina alkoholowa: problemy, role odgrywane przez poszczególnych członków rodziny, współuzależnienie, urazy emocjonalne;</p> <p>-konsekwencje prawne;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jak się nie dać nałogom:</li> </ul> <p>-czynniki „chroniące” przed uzależnieniami, sposoby ich wzmacniania;</p> <p>-wskazanie metod obrony przed naciskami otoczenia;</p> <p>-wskazanie sposobów pomocy osobom uzależnionym</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przemoc:</li> </ul> <p>-Przemoc szkolna i domowa-różne formy: psychiczna, fizyczna, cyberprzemoc, przemoc seksualna, jej przyczyny, mechanizmy i skutki, w tym skutki prawne;</p> <p>-Cyberprzemoc – zasady bezpieczeństwa w Internecie;</p> <p>-Alkohol i inne środki uzależniające a przemoc;</p> <p>-Stalking jako forma przemocy.</p> <p>-Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą; jak reagować w sytuacji cyberprzemocy</p>
<p>Kszt. umiejętności służących podejmowaniu racjonalnych</p>	<p>Uczeń:</p> <p>-rozpoznaje uczucia, jakie towarzyszą mówieniu „nie”;</p> <p>-rozwija umiejętności odmawiania;</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:</li> </ul> <p>-kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;</p> <p>-analizowanie podejmowanych działań i</p>

decyzji	-rozwijania umiejętność komunikacji werbalnej: reagowanie na uwagi krytyczne, opieranie się negatywnym wpływom itp.; -rozumie, czym jest obowiązek; -uczy się świadomego decydowania o sobie; rozpoznawanie konsekwencji własnych decyzji;	przewidywanie ich konsekwencji; -sztuka odmawiania; -ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań;
---------	--	--

Podział treści na lata nauki nie jest obligatoryjny dla wszystkich nauczycieli-mogą ją modyfikować zależnie od potrzeb klasy. Szczegółowe treści programu profilaktycznego mają wskazać nauczycielowi priorytety w realizowanych działaniach profilaktycznych, a nie zmuszać do ścisłego realizowania wszystkich wskazanych treści.

### **Klasa I**

- Samoświadomość

Rozpoznawanie i nazywanie własnych emocji i potrzeb,

Akceptowanie swoich uczuć i nastrojów

Rozumienie przyczyn pojawiania się różnych emocji

Różnice między emocjami a działaniami

- Panowanie nad emocjami

Sposoby znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością

Wyrażanie złości w odpowiedni sposób, bez agresji,

- Informacje o alkoholu i środkach odurzających w tym o tzw. „dopalaczach”

Jakie są rodzaje środków uzależniających oraz jakie powodują zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego (fizjolog. i psych.)

Używanie a nadużywanie

- Wzmacnianie pozytywnego obrazu siebie

Moje mocne i słabe strony

Kształtowanie postawy szacunku dla siebie i innych

Rozwijanie poczucie własnej wartości

Kształtowanie umiejętności śmiania się z siebie

- Kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu:

Rozwijanie zainteresowań i hobby, w tym promowanie wolontariatu jako jednego z wzorców konstruktywnego spędzania czasu wolnego

Dochodzenie do satysfakcji osobistych bez zażywania substancji uzależniających;

Uświadomienie wartości zdrowego życia oraz potrzeby troszczenia się o siebie;

- Nikotynizm:

Jakie zmiany w funkcjonowaniu organizmu ludzkiego powoduje palenie papierosów (fizjolog. i psych.)

Dlaczego ludzie sięgają po papierosy?

Czy i jak można wyjść z uzależnienia?

Wiedza na temat społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków palenia papierosów

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji;

Sztuka odmawiania;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań

- Przemoc

Przemoc szkolna i domowa-różne formy: psychiczna, fizyczna, cyberprzemoc, przemoc seksualna, jej przyczyny, mechanizmy i skutki, w tym skutki prawne;

Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą

## **Klasa II**

- Informacje o mechanizmach uzależnienia:

Dlaczego ludzie sięgają po alkohol i narkotyki?

Jakie są fazy uzależnienia i jak można sobie (innym pomóc)?

Czy i jak można wyjść z uzależnienia?

- Informacje o konsekwencjach uzależnień:

Wiedza na temat społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków zażywania substancji uzależniających

Wskazanie wpływu alkoholu i narkotyków na życie emocjonalne człowieka;

Rodzina alkoholowa: problemy, role odgrywane przez poszczególnych członków rodziny, współuzależnienie, urazy emocjonalne, konsekwencje prawne;

- Jak się nie dać nałogom:

Czynniki „chroniące” przed uzależnieniami, sposoby ich wzmacniania;

Wskazanie metod obrony przed naciskami otoczenia;

Umiejętność mówienia „nie”

Wskazanie sposobów pomocy osobom uzależnionym

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Analizowanie podejmowanych działań i przewidywanie ich konsekwencji;

Sztuka odmawiania;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań;

- Kształtowanie wzorców zdrowego życia i spędzania wolnego czasu:

Zalety „trzeźwego” sposobu spędzania czasu wolnego;

- Przemoc:

Cyberprzemoc – zasady bezpieczeństwa w Internecie, jak reagować w sytuacji cyberprzemocy

### **Klasa III**

- Przemoc:

Alkohol i inne środki uzależniające a przemoc;

Stalking jako forma przemocy.

Wiedza na temat: gdzie szukać pomocy i jak się skutecznie bronić przed przemocą;

- Panowanie nad emocjami:

Sposoby znoszenia frustracji i radzenia sobie ze złością;

Rodzaje agresji;

Konsekwencje stosowania zachowań agresywnych;

Wyrażanie złości w odpowiedni sposób, bez agresji;

- Odreagowywanie napięć emocjonalnych:

Stres, pojęcie, przyczyny powstawania, konsekwencje;

Sposoby radzenia sobie ze stresem;

Nauka wybranych metod relaksacyjnych;

- Budowanie udanych relacji z innymi ludźmi i konstruktywnie rozwiązywanie problemów:

Przedstawienie sposobu jak uczciwie spierać się z ludźmi;

Umiejętności zawierania kompromisów wg zasad, że wygrywają obie strony;

Konstruktywne sposoby rozwiązywania konfliktów i wyjaśniania nieporozumień;

Asertywne przedstawianie swoich uczuć i trosk;

Umiejętność przyjmowania krytyki

Umiejętność obrony swoich praw bez agresji, lecz stanowczo;

- Podejmowanie decyzji i odpowiedzialność:

Kierowanie się własnym zdaniem w sytuacji presji grupowej;

Ponoszenie konsekwencji swoich decyzji i działań;

#### **4. Metody i środki realizacji szkolnego programu profilaktycznego.**

W zakresie metody, służącej osiągnięciu celów założonych w programie profilaktycznym, należy oprzeć się na dostarczeniu okazji do przeżywania przez wychowanka konkretnych doświadczeń społecznych, nie zaś „podawania” informacji. Zasada ta jest realizowana dzięki odwoływaniu się do „metod aktywnych”, jednakże z równoległym respektowaniem podmiotowości wychowanka. W realizacji szkolnego programu profilaktyki można wykorzystać następujące metody aktywne:

-debaty

-dyskusje

-praca w parach lub trójkach

-dyskusja na forum klasy, debaty „za” i „przeciw”

-mini-wykłady

-burza mózgów

-odgrywanie scenek

-rundka- wypowiedzi uczestników kręgu

-rysunek

-pantomima

-opisy i opowiadania

-analiza przypadku

-gry i zabawy integracyjne

-ćwiczenia relaksacyjne

- warsztaty problemowe
- gry decyzyjne
- wywiady
- inscenizacje
- formy teatralne
- interaktywne wykłady
- treningi umiejętności
- warsztaty
- kampanie społeczne
- spoty
- happeningi
- pikniki edukacyjne

Wspomniane metody pracy powinny być wspierane przez odpowiednio dobrane formy pracy. Wskazane jest wykorzystanie następujących form pracy:

- praca indywidualna z uczniami
- praca z grupą
- praca ze społecznością szkolną
- współpraca z rodzicami

Spośród środków dydaktycznych, stosowanych w trakcie pracy z uczniami, wymienić można między innymi:

- audycje radiowe i telewizyjne
- nagrania magnetofonowe
- płyty
- filmy

-Internet

-plansze, modele, schematy

-inne w zależności od potrzeb i celu zajęć.