



Szkolny Program Profilaktyki I Liceum Ogólnokształcącego im. Adama Mickiewicza w Węgrowie

Podstawa prawna

1. Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994r. (Dz. U. z 1994r. Nr 111 poz. 535 z późniejszymi zmianami);
2. Ustawa z dnia 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych. (Dz. U. z 1996r. nr 10 poz.55 z późniejszymi zmianami);
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. 2012 poz. 977 z późniejszymi zmianami);
4. Rozporządzeni MEN z 18 sierpnia 2015 r.w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz.U. 2015 poz. 1249);
5. Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 4 sierpnia 2016 r. w sprawie Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016 – 2020 (Dz. U. z 2016 r. poz. 1492);

Cele i zadania programu profilaktyki

Profilaktyka to proces, który wspiera zdrowie przez umożliwienie ludziom uzyskania pomocy potrzebnej im do konfrontacji ze złożonymi, stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcie subiektywnie satysfakcjonującego, społecznie akceptowanego, bogatego życia. (Z. Gaś, 1997)

Zapobieganie uzależnieniom może dokonywać się na różnych poziomach. W związku z tym wyróżnia się profilaktykę pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia.

Profilaktyka pierwszego stopnia to działanie mające na celu: z jednej strony – promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej strony zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcyjnymi. Szczególnie wyraźnie akcentuje się tutaj budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, albowiem deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane w populacji osób dysfunkcyjnych. Równie ważne jest dostarczenie rzetelnych informacji, dostosowanych do specyfiki odbiorców. Może być kierowana do wszystkich uczniów.

Profilaktyka drugiego stopnia ma na celu ujawnienie osób z grupy ryzyka dysfunkcyjności oraz pomaganie im w redukcji tego ryzyka (a więc zapobieganie rozwojowi zaburzeń).

Profilaktyka trzeciego stopnia rozumiana jako interwencja po wystąpieniu dysfunkcji. Ma ona na celu, z jednej strony – przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego, zaś z drugiej – umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia w nim satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia, wolnego od patologii. (Z. Gaś, 1997)

Szkolny program profilaktyki środowiskowej, to znaczy taki, w którym obiektem działań jest całe środowisko szkolne.

Cele programu profilaktycznego:

1. Kształtowanie prawidłowych postaw społecznych uczniów.
2. Rozwój osobowości i umiejętności interpersonalnych.
3. Przeciwdziałanie zjawiskom uzależnienia i zachowań patologicznych.
4. Uświadomienie i poszerzenie wiedzy uczniów o szkodliwości palenia tytoniu, spożywania alkoholu, zażywania narkotyków oraz ich negatywnym wpływie na organizm człowieka.
5. Wyrobienie nawyku troski i poszanowania zdrowia własnego i innych.
6. Przeciwdziałanie i redukcja przemocy w szkole, domu i środowisku lokalnym.
7. Przeciwdziałanie przejawom wandalizmu.
8. Aktywizacja środowiska szkolnego w zakresie oddziaływań profilaktycznych.
9. Zapewnienie młodzieży pomocy wychowawczej i terapeutycznej.
10. Szerzenie wiedzy zdrowotnej na temat chorób cywilizacyjnych.
11. Popularyzacja zdrowego żywienia.

Cele działań profilaktycznych są realizowane przez:

- Programy informacyjno – edukacyjne
- Programy profilaktyczne
- Zajęcia alternatywne
- Interwencje prowadzone w szkole i w poradniach profilaktycznych (wobec osób z grup ryzyka)
- Współpracę między instytucjami i organizacjami (szkołami, poradniami, policją, sądem, kuratorami, stowarzyszeniami, fundacjami itd.)

Sposoby osiągnięcia celów:

1. Podejmowanie środków zaradczych mających na celu zredukowanie negatywnych skutków wynikających z zagrożenia uczniów uzależnieniami, przemocą i wandalizmem.
2. Wpajanie właściwych zasad postępowania.
3. Przeprowadzenie zajęć edukacyjnych mających na celu wyrobienie prawidłowych postaw wobec zjawisk uzależnień, przemocy, wandalizmu.
4. Rozszerzenie współpracy z rodzicami w tym zakresie.
5. Współdziałanie z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną, Komendą Powiatową Policji, Sądem Rejonowym, Poradnią Uzależnień, Wojewódzkim Ośrodkiem Ruchu Drogowego, Sanepidem i innymi
6. Prowadzenie pedagogizacji rodziców.
7. Dostrzeganie i reagowanie za strony nauczycieli, pracowników szkoły, uczniów i rodziców na przejawy uzależnień, przemocy czy wandalizmu.
8. Wprowadzenie procedur antidopalaczowych.
9. Monitorowanie sytuacji narkotykowej i antidopalaczowej.
10. Powołanie zespołu wychowawczego składającego się z wychowawców wszystkich klas, pedagoga szkolnego oraz nauczyciela świetlicy szkolnej.

Szczegółowe sposoby osiągnięcia celów:

Ad. P. I

1. Realizacja programów profilaktycznych, w tym „Wybierz życie – pierwszy krok”, „STOP HCV”, „Podstępne WZW” „Znamię. Znam je”.
2. Prowadzenie przez nauczycieli lekcji do dyspozycji wychowawcy klasy i lekcji ukierunkowanych na problemy uzależnień.
3. Szeroko rozumiana pedagogizacja rodziców na temat uzależnień oraz zdrowego trybu życia ich dzieci.
4. Organizowanie dla uczniów i rodziców spotkań z przedstawicielami Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, Policji, Sądu, pracownikami służby zdrowia.
5. Przeprowadzenie ankiet diagnozujących wśród uczniów.
6. Poszerzenie warsztatu pracy nauczycieli w zakresie profilaktyki uzależnień oraz w zakresie umiejętności wychowawczych.
7. Realizacja programu profilaktycznego „ARS – sztuka miłości”
8. Zajęcia profilaktyczne na temat dopalaczy, anoreksji, narkotyków, uzależnień.
9. Przeprowadzanie ankiet monitorujących sytuację narkotykową i antydopalaczową w szkole.
10. Przeprowadzenie warsztatów „Cybernauci. Bądź bezpieczny w sieci” dla uczniów, nauczycieli i rodziców.

Ad. P. II

1. Uczenie nieużywania przemocy w kontaktach z innymi.
2. Kształtowanie postawy tolerancji wobec innych ludzi.

3. Uczucie zachowań bezpiecznych, które nie zagrażają zdrowiu fizycznemu i psychicznemu swojemu i innych ludzi.
4. Wyrabianie świadomości dotyczącej skutków przemocy.
5. Uczucie radzenia sobie z własną emocjonalnością.
6. Wdrażanie i umacnianie poczucia odpowiedzialności za mienie społeczne.
7. Egzekwowanie ogólnie przyjętych norm zachowań.
8. Zajęcia edukacyjne na temat zdrowego żywienia.

Sposoby realizacji programu – działania skierowane na uczniów:

1. Radzimy sobie z agresją – cykl lekcji wychowawczych
 - Dostrzeżenie agresywnych uczuć i ich wyrażanie.
 - Jak wyrażamy uczucie złości.
 - Złość może być wesoła, trzeba tylko umieć ją przerobić.
 - Gry i zabawy interakcyjne dla młodzieży Klaus W. Vopel.
 - Z agresją stykamy się wszyscy.
2. Umiejętność współżycia i współdziałania w grupie.
 - Tworzymy grupę.
 - Porozumiewamy się z ludźmi – ale jak?
 - Planujemy wspólne działania
 - Lepiej poznać i zrozumieć samego siebie oraz zaufać innym ludziom
 - Co mogę powiedzieć o moich kolegach z klasy.
 - Czy ktoś mi pomoże.
 - Je w relacjach z rówieśnikami.

- Gry i zabawy interakcyjne dla młodzieży Klaus W. Vopel.
- Sztuka porozumiewania się.
- Jak żyć z ludźmi J. Ballard.

3. Alfabet złości

- Agresja w nas i wokół nas – dlaczego zachowujemy się agresywnie?
- Sposoby obrony przed agresją.
- Zmieniamy uczucia.
- Jak wyrażam uczucie złości.
- Złość bez wyrzutów sumienia.
- Złość jako zatruwacz nerwów.
- Długie i piękne życie bez złości.

4. Wspomaganie i rozwijanie twórczego myślenia

- Myśli kształtują moja przyszłość.
- Jak uczyć się szybko, dobrze, bez wysiłku.
- Doskonalenie koncentracji uwagi.
- Jak powtarzać, żeby zapamiętać.
- Czas – mój sprzymierzeniec czy wróg?
- Czy każdy jest twórczy?
- Jestem człowiekiem myślącym.

5. Anoreksja nerwosa, bulimia nerwosa, rak piersi, rak szyjki macicy, wirus HPV.

- Anoreksja. Przyczyny i konsekwencje, ks. M. Dziewiecki.
- Uzależnienia - czy mnie dotyczą?

- Realizacja programu „Wybierz życie. Pierwszy krok.”

6. Przyczyny przemocy i nietolerancji

- Tolerancji – co to jest?
- Czy jestem osobą tolerancyjną?
- Granice tolerancji.
- Jak obronić się przed negatywnym wpływem innych osób? Stereotypy myślowe.

7. Nałogi i zapobieganie nałogom

- „Pułapka uzależnień” – film
- „Nie zamykaj oczu. Dopalacze.” – film
- Elementy programu „Zanim spróbujesz”
- Alkohol i dziecko
- Trzy kroki do mówienia „NIE”
- Narkotykom mówię „NIE”
- Alkohol – używanie, nadużywanie i uzależnienie
- Nikotyna, alkohol, narkotyki – powiedz „NIE”
- Jestem wolny, nie chcę się zniszczyć
- Czy masz szacunek do samego siebie
- Dlaczego ludzie piją alkohol? Kiedy alkohol szkodzi? Do czego prowadzi alkoholizm?
- Uzależnienia Cię nie dotyczą.

Osoby realizujące Szkolny Program Profilaktyki:

- Dyrekcja,
- Nauczyciele,
- Wychowawcy,
- Pedagog,
- Pielęgniarka szkolna,
- Bibliotekarka,
- Zaproszeni specjaliści.

Diagnoza problemów – zagrożenia dla młodzieży

Na diagnozę środowiska szkolnego składają się:

- Obserwacja zagrożenia uczniów,
- Analiza frekwencji w dziennikach lekcyjnych,
- Analiza przeprowadzanych ankiet,
- Analiza frekwencji rodziców na zebraniach organizowanych przez szkołę,
- Wywiady z nauczycielami, uczniami, rodzicami.

Pozwala to na wyłonienie uczniów z problemami takimi jak:

- Wagary,
- Palenie papierosów,
- Brak dyscypliny i niska kultura języka,
- Brak motywacji do nauki, niskie potrzeby edukacyjne uczniów, będących w trudnej sytuacji materialnej,
- Narkotyki,

- Wczesne rozpoczęcie współżycia,
- Dopalacze

Charakterystyka odbiorców – licealiści

Spośród wszystkich faz rozwojowych okres gimnazjum i liceum stanowi szczególną fazę w życiu człowieka. Z perspektywy psychospołecznej właśnie wtedy dokonują się najważniejsze zmiany w zakresie obrazu siebie i społecznej percepcji jednostki, formowane są nowe wzorce relacji interpersonalnych, gwałtownie wzrasta liczba nowych doświadczeń osobistych i społecznych, rozwijane są umiejętności pozwalające na kształtowanie się poczucia własnej kompetencji. Tempo oraz sposoby osiągnięcia celów rozwojowych zależą zarówno od mego nastolatka jak i od osób z którymi się kontaktuje. W tej fazie życia młodzi ludzie są bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi ludźmi, o nowych prawach i obowiązkach, mającymi nowe potrzeby i oczekiwania, wypełniającymi nowe zadania. W procesie tym niezwykle ważną rolę odgrywają znaczące osoby dorosłe, a zwłaszcza rodzice i nauczyciele. (Z. Gaś, 1997).

Działania skierowane do uczniów

Szkoła wspierając wszechstronny rozwój ucznia, musi zachować właściwe proporcje między wiedzą a umiejętnościami i wychowaniem. To trudne zadanie, bo też szczególnie jest wiek rozwojowy. Konieczne jest odpowiednie profilowanie celów w zakresie wiedzy, wartości oraz specyfiki podejmowanych oddziaływań.

W zakresie wiedzy dąży się do tego, aby młody człowiek otrzymał informacje:

- Dotyczące sposobów radzenia sobie z przeżywanymi lękami, wynikającymi zarówno z interakcji rówieśniczych, jak i z problemów osobistych
- Specyfice i chemicznej naturze poszczególnych środków odurzających i ich interakcjach
- Pozwalające rozumieć istotę wpływów środków odurzających na fizjologię układów: krążenia, oddechowego, nerwowego i rozrodczego

- Pozwalające rozumieć w jaki sposób środki odurzające wpływają na sprawność koordynacji psychoruchowej, co jest szczególnie ważne przy prowadzeniu pojazdów mechanicznych oraz uprawianiu sportu
- Pozwalające rozumieć społeczną problematykę uzależnień, a w szczególności koszty społeczne uzależnień
- Pozwalające rozumieć społeczną problematykę uzależnień, a w szczególności koszty społeczne uzależnień
- Pozwalające rozumieć związki między odurzaniem się a AIDS
- Przepisach prawnych i zarządzeniach lokalnych dotyczących środków odurzających i ich używania
- Pozwalające rozumieć istotę działania i wpływu środków społecznego przekazu na zachowanie człowieka
- Aby mieć pełne rozeznanie odnośnie do lokalnych problemów uzależnień oraz placówek niosących pomoc w zwalczaniu tego rodzaju problemów.

W zakresie wartości młodzież winna zrozumieć, że stopniowo zwiększa się jej stopień swobody, ale równocześnie zwiększa się poziom odpowiedzialności za własne działania i za innych.

Młodzież powinna:

- Być świadoma swojej odpowiedzialności za tworzenie i zachowanie środowiska wolnego od środków odurzających i to nie tylko w domu rodzinnym, ale również w szkole, na podwórku, w dzielnicy itd.,
- Akceptować pogląd, że społeczeństwo ma troszczyć się o siebie i liczy przede wszystkim na siebie, a więc między innymi nie toleruje używania środków odurzających,

- Mieć przekonanie, że uczestniczenie w działaniach organizowanych przez szkołę i sponsorowanych przez nią (np. zawody sportowe, spotkania towarzyskie, imprezy rekreacyjno – rozrywkowe) sprzyja zachowaniu wolności od środków odurzających
- Rozwijać poczucie własnej wartości i akceptować pozytywne aspekty własnego dojrzewania i rozwoju
- Być świadomym własnego społecznienia i podejmować działania na rzecz rozwijania i wzbogacania lokalnej społeczności

W zakresie działań konieczne jest:

- Włączenie młodzieży w organizowanie i odpowiedzialne kontrolowanie życia domowego i szkolnego (z uwzględnieniem problematyki wolności od środków odurzających).
- Umożliwienie nastolatkom kontaktu z placówkami przeznaczonymi do pomagania ludziom w pokonywaniu trudności, czemu winno towarzyszyć przekonanie młodzieży, że nie ona jest odpowiedzialna za problemy, jakie przeżywają inni ludzie, ale jakie jest zobowiązana do pomagania w ich rozwiązywaniu.

Efekty programu profilaktycznego

Spodziewane efekty podejmowanych działań w zakresie profilaktyki:

UCZNIOWIE

Zmiany w postawach, wiedzy i zachowaniu:

- Nabycie wiedzy o szkodliwości alkoholu i innych środkach odurzających,
- Nabycie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo,
- Zdobycie wiedzy na temat skutków prawnych i społecznych używania środków odurzających,
- Umiejętne radzenie sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami,

- Nauczanie się pozytywnych zachowań oraz właściwego postrzegania i rozumienia ludzi.

RODZICE

- Zdobywanie umiejętności dokonywania wartościowych i sensownych wyborów w życiu,
- Poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowości rozwojowych dziecka,
- Poszerzenie wiedzy na temat zagrożeń w środowisku lokalnym,
- Rozbudzenie czujności rodziców dotyczącej zażywania środków zmieniających świadomość,
- Wyposażenie w materiały edukacyjne i informacyjne o uzależnieniach i zdrowym stylu życia.

NAUCZYCIELE

- Poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie wspierania zdrowego rozwoju psychicznego uczniów,
- Zaktywizowanie nauczycieli na rzecz podejmowania oddziaływań o charakterze profilaktycznym,
- Udoskonalenie współpracy pomiędzy różnymi grupami społeczności szkolnej.

Instytucje wspierające szkołę w działaniach profilaktycznych

Nazwa instytucji	Telefon
Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna	792 47 00
Komenda Powiatowa Policji	792 12 00

Sąd Rejonowy, wydział Rodzinny i Nieletnich	792 24 78
SANEPID w Węgrowie	792 42 27
Ośrodek Interwencji Kryzysowej	792 02 90

Załącznikami do programu są:

- akty prawne na podstawie których opracowano program,
- scenariusze przykładowych lekcji w ramach godzin do dyspozycji wychowawcy klasy,
- literatura i nośniki danych (kasety video, płyty DVD) pomocne do realizacji programu (załączniki znajdują się w gabinecie pedagoga szkolnego).
- procedury antydopalaczowe