

Program Profilaktyczny

Program jest integralną częścią programu wychowawczego. Zakłada on wdrożenie oddziaływań wychowawczych w codzienny plan pracy szkoły. Został opracowany na podstawie wieloletnich badań i obserwacji środowiska lokalnego przeprowadzonych przez pedagogów naszej placówki.

Adresat – uczniowie gimnazjum oraz ich rodzice.

Realizatorzy – nauczyciele, pedagog gminny, pracownicy Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej, higienistka szkolna, Policja, kuratorzy Sądu Rodzinnego, katecheta, pracownicy obsługi.

Celem programu jest:

- budowanie poczucia odpowiedzialności za swoje zdrowie,
- nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacji zagrożenia,
- nabycie umiejętności pozwalających radzić sobie z życiowymi trudnościami, stresem,
- umiejętność tworzenia obrazu siebie jako osoby wartościowej,
- rozwijanie autonomii i świadomości,
- uczenie podejmowania racjonalnych wyborów,
- umiejętność otwartego wyrażania własnych opinii i odmawiania w sytuacji presji grupowej,
- świadomość zagrożenia „złym dotykiem”, uzależnieniem fizycznym (mechanizmy uzależnień), uzależnieniem psychicznym (sekty, media),
- uświadomienie znaczenia więzi międzyludzkich
- uświadomienie zagrożeń wynikających z uczestnictwa w ruchu drogowym
- wypracowanie pożądanych zachowań związanych z uczestnictwem w ruchu drogowym.

Program - opiniują: Samorząd Uczniowski, Komitet Rodzicielski,
- zatwierdza Rada Pedagogiczna Gimnazjum w Jankowie Dolnym

Działalność profilaktyczna opiera się na następujących zasadach:

- Nie należy rozbudzać u dzieci niepotrzebnej ciekawości i chęci eksperymentowania z środkami uzależniającymi.
- Materiały muszą być przygotowane wcześniej, a prowadzący wcześniej przeszkoleni, świadomi wagi podejmowanych problemów, kompetentni.
- Zajęcia należy prowadzić z poszanowaniem podmiotowości uczestników w sposób aktywizujący ich.

- Cel zajęć formułujemy jasno, w sposób dający możliwość oceny czy został on zrealizowany i osiągnięty.
- Określamy czas, termin i miejsce zajęć jako warunki niezbędne do osiągnięcia celu.
- Po realizacji całości zadań przeprowadzamy ewaluację.

Strategie osiągnięcia celu to /za W.Hansen/:

- Przekształcenie przekonań, norm na temat używek.
- Konstrukttywne osobiste postanowienia.
- Aktywizowanie własnego systemu wartości.
- Dostarczanie wiedzy o konsekwencjach zachowań.
- Asertywne odmawianie.
- Alternatywne formy spędzania wolnego czasu.

Zajęcia są realizowane głównie podczas godzin wychowawczych, zajęć wychowania komunikacyjnego, Dni Promocji Zdrowia, debat uczniowskich, spotkań z rodzicami. Konstrukcję programu oparto o gotowe scenariusze programów profilaktycznych, takich jak:

- „**Dziękuję - Nie**” - program wychowania w trzeźwości.
- „**Spójrz inaczej**” - E. Czerniewskiej i A. Kołodziejczyka,
- „**Bezpieczna Szkoła**” - wielkopolski program prewencyjny,
- „**Jak mówić, żeby dzieci słuchały... czyli szkoła dla rodziców**” wg. A.Mazlish i E.Fawer.
- **Program profilaktyki zdrowotnej** w Gimnazjum w Jankowie Dolnym

Sposoby osiągnięcia celu to:

1. Bieżący monitoring całej społeczności szkolnej, w zakresie osób, miejsc i form przemocy w szkole, poprzez:
 - diagnozę wstępną nowych uczniów,
 - obserwację,
 - ankiety, sondaże,
 - wywiady środowiskowe,
 - rozmowy indywidualne z uczniami,
 - rozmowy indywidualne z nauczycielami,
 - rozmowy indywidualne z rodzicami.
2. Doskonalenie nauczycieli w zakresie rozpoznania problemu, przez:
 - szkoleniowe rady pedagogiczne,
 - polecanie literatury fachowej.
3. Ustalenie przejrzystego systemu kar za zachowania niepożądane i konsekwentne stosowanie ich wobec uczniów.
4. Motywowanie uczniów do rozwijania swoich mocnych stron na zajęciach dodatkowych.
5. Spotkania uczniów z przedstawicielami instytucji wspomagających rozwój ucznia i jego postaw.

6. Prelekcje, warsztaty dla zainteresowanych rodziców.
7. Kierowanie rodziców i dzieci z problemami do instytucji specjalistycznych i wspierających szkołę.
8. Szerokie propagowanie i przekazywanie uczniom wiedzy z zakresu przepisów ruchu drogowego.

Metody pracy:

- krąg uczuć,
- burza mózgów, piramida priorytetów,
- praca w małych grupach,
- plakat grupowy, metaplan,
- rysunek indywidualny,
- dyskusja,
- drama, etiuda pantomimiczna,
- gra dydaktyczna,
- metoda przypadku,
- prelekcja.

Zbadane czynniki ryzyka:

- duża dostępność używek, niskie ceny,
- uzależnienie w rodzinie /modelowanie zachowań/,
- środowisko nagradzające stosowanie używek,
- konflikty w rodzinie,
- doświadczenie izolacji w dzieciństwie,
- nadpobudliwość, agresja,
- wpływ dysfunkcyjnej grupy rówieśniczej,
- słabe wyniki w nauce,
- niskie oczekiwania życiowe,
- nieznajomość przepisów ruchu drogowego.

Zbadane czynniki chroniące:

- silna więź z rodzicami,
- szacunek dla norm i autorytetów,
- pozytywna grupa rówieśnicza,
- zainteresowania,
- dobre wyniki w nauce,
- praktyki religijne,
- umiejętność właściwego zachowania się na drodze.

I. CEL: PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

DLA KOGO	ZADANIA	FORMY I METODY	POZIOM PROFILAKTYKI	ODPOWIEDZIALNI
Uczniowie	<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzenie diagnozy na temat uzależnień wśród uczniów. • Zapoznanie uczniów z rodzajami uzależnień występującymi we współczesnym świecie. • Dostarczanie wiedzy na temat wpływu uzależnień od alkoholu, narkotyków na życie rodzinne i pełnienie ról społecznych. • Zapoznanie ze skutkami wszelkich uzależnień, omówienie sposobów ich zapobiegania. • Kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z używaniem środków uzależniających. • Zapobieganie niktynizmowi poprzez: <ul style="list-style-type: none"> - uświadamianie, że palenie jest szkodliwe dla zdrowia, - uwrażliwianie na szkodliwość dymu papierosowego, omówienie problemu biernego palenia, - asertywne reagowanie wobec osób, które przy nas palą. • Wykształcenie postawy odpowiedzialności za zdrowie. • Wyuczenie się praktycznych umiejętności chronienia siebie w tym niekonfliktowego odmawiania. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Ankiety, rozmowy w klasach. II. Prezentowanie filmów na temat wszelkich uzależnień. III. Utworzenie biblioteczki dotyczącej rodzajów uzależnień. IV. Redagowanie do gazetki szkolnej artykułów związanych z tą tematyką. V. Omawianie artykułów, dyskusje w klasach na powyższe tematy w ramach godzin wychowawczych. VI. Przygotowywanie przez uczniów referatów, plakatów dotyczących zapobiegania uzależnieniom . VII. Konkursy plastyczne, przedstawienia na temat szkodliwości substancji psychoaktywnych. VIII. Umieszczanie plakatów na tablicach informacyjnych na terenie szkoły. IX. Zorganizowanie warsztatów z psychologiem na temat uzależnień i zapobieganiu im. X. Prowadzenie zajęć według programów: „Dziękuję nie”. XI. Spotkania ze specjalistami zajmującymi się profilaktyką uzależnień. XII. Warsztaty zawierające elementy treningu asertywności, kształtujące umiejętność skutecznego odmawiania. XIII. Zapoznanie z zasadami interwencji w przypadku wystąpienia problemu. XIV. Prowadzenie gabloty profilaktycznej. 	trzeci etap edukacyjny	<ol style="list-style-type: none"> I. Pedagog, wychowawcy II. wychowawcy III. bibliotekarz. IV. redakcja gazetki szkolnej V. wychowawcy VI. wychowawcy VII. n-I biologii, pedagog, zaproszeni goście VIII. pedagog IX. pedagog X. osoby przeszkolone XI. zaproszeni specjaliści, pedagog, dyrekcja XII. pedagog, przeszkoleni n-le XIII. pedagog, dyrektor, XIV. pedagog

Uczniowie	<ul style="list-style-type: none"> Otoczenie opieką uczniów, u których występują zachowania ryzykowne. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Indywidualne rozmowy wychowawców i nauczycieli z uczniami. II. Indywidualne rozmowy z pedagogiem szkolnym. III. Spotkania z rodzicami uczniów mających problemy. IV. Informowanie o placówkach i instytucjach, w których uczniowie mogą uzyskać fachową pomoc. V. Informowanie o konsekwencjach jakie zostaną wyciągnięte za używanie substancji psychoaktywnych na terenie szkoły. VI. Kontaktowanie się z instytucjami, które mogą udzielić dalszej pomocy. 		<ol style="list-style-type: none"> I. wychowawcy II. pedagog III. pedagog, n-le IV. pedagog V. dyrekcja, pedagog, VI. psycholog
Rodzice	<ul style="list-style-type: none"> Zapoznanie rodziców z podstawowymi wiadomościami dotyczącymi uzależnień grożących ich dzieciom. Zapoznanie rodziców z pierwszymi sygnałami wpływu narkotyków i innych substancji na młodego człowieka. Przekazanie wiedzy o konsekwencjach zażywania substancji psychoaktywnych na rozwój fizyczny i osobowościowy. Zapoznanie z konsekwencjami jakie zostaną wyciągnięte wobec ucznia zażywającego narkotyki lub palącego papierosy. Poinformowanie rodziców do kogo mogą się zgłosić w razie wystąpienia wyżej wymienionych problemów. Uświadomienie roli jaką odgrywają rodzice w zapobieganiu sytuacjom problemowym. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Przygotowanie pogadanki z rodzicami w czasie zebrań klasowych. II. Zorganizowanie warsztatów na temat „Jak zapobiegać temu, aby dziecko nie sięgnęło po alkohol i narkotyki”. III. Przekazywanie rodzicom materiałów, telefonów, adresów instytucji, w których mogą szukać fachowej pomocy. IV. Rozmowy indywidualne z rodzicami zainteresowanymi bądź, u których w rodzinie wystąpiły zachowania problemowe. 		<ol style="list-style-type: none"> I. wychowawcy, pedagog, II. wychowawcy, pedagog III. pedagog, wychowawcy IV. dyrekcja, psycholog

Nauczyciele	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie nauczycieli z diagnozą w zakresie problemu uzależnień wśród uczniów naszej szkoły. • Zapoznanie się z oczekiwaniami, potrzebami nauczycieli, co do wiedzy i umiejętności z zakresu profilaktyki. • Przekazanie wiedzy na temat: <ul style="list-style-type: none"> - istoty uzależnień od substancji psychoaktywnych, ich wpływu na rozwój młodzieży, - pierwszych sygnałów (w zachowaniu, wyglądzie zewnętrznym) świadczących o zażywaniu tych substancji, - aspektów prawnych związanych z uzależnieniami. • Zapoznanie się ze sposobami zapobiegania nałogom w relacji nauczyciel – uczeń. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Dyskusja na Radzie Pedagogicznej; pomysły nauczycieli w zakresie doskonalenia działań profilaktycznych. II. Ankiety dotyczące oczekiwań nauczycieli na temat prowadzenia zajęć profilaktycznych. III. Prelekcje prowadzone przez specjalistów. IV. Warsztaty dla nauczycieli prowadzone przez psychologa szkolnego kształcącej umiejętność rozpoznawania problemu i reagowania, gdy on wystąpi. 		<ol style="list-style-type: none"> I. dyrekcja, psycholog II. psycholog III. psycholog, zaproszeni specjaliści IV. psycholog, zaproszeni specjaliści
-------------	---	---	--	--

II. CEL: PROMOWANIE ZDROWIA I ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Uczniowie	<ul style="list-style-type: none"> • Zorientowanie się w problemach zdrowotnych uczniów. • Dostarczenie uczniom wiedzy na temat różnych aspektów zdrowia. • Angażowanie uczniów w działania prozdrowotne. • Dostarczanie uczniom wiedzy na temat zapobiegania chorobom zakaźnym. • Dostarczanie wiedzy na temat zagrożeń dla rozwoju psychicznego (anoreksja, bulimia, depresja). • Dostarczanie wiedzy na temat stresu. • Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem 	<ol style="list-style-type: none"> I. Przeprowadzenie ankiety dotyczącej zdrowia uczniów i jej analiza. II. Utworzenie biblioteczki wiedzy o zdrowiu w czytelni (literatura, broszury, referaty). III. Projekcja filmów o tematyce zdrowotnej (właściwe odżywianie, profilaktyka chorób, pierwsza pomoc). IV. Redagowanie artykułów o w/w tematyce do gazetki szkolnej. V. Prowadzenie lekcji wychowawczych poświęconych tematyce zdrowia. VI. Organizowanie wśród uczniów konkursów wiedzy i konkursów plastycznych o tej tematyce. VII. Organizowanie spotkań z higienistką szkolną i lekarzem. 	trzeci etap kształcenia	<ol style="list-style-type: none"> I. higienistka II. bibliotekarz, n-I biologii III. n-I biologii IV. redakcja gazetki szkolnej V. wychowawcy VI. wychowawcy, n-I biologii VII. higienistka
-----------	--	--	-------------------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • Promowanie wśród uczniów racjonalnego odżywiania. • Zadbanie o właściwy rozwój fizyczny i kondycję uczniów. • Wyrabianie właściwych nawyków dotyczących spędzania wolnego czasu. • Szerzenie wiedzy na temat wpływu środowiska na zdrowie i życie człowieka. 	<p>VIII. Przygotowanie przez uczniów referatów, plakatów poświęconych tematyce chorób zakaźnych.</p> <p>IX. Projekcja filmów o tej tematyce.</p> <p>X. Prelekcje poświęcone chorobom brudnych rąk i chorobom przenoszonym drogą płciową.</p> <p>XI. Wskazanie znaczenia szczepień ochronnych.</p> <p>XII. Dostarczenie wiedzy na temat sposobów zabezpieczania się przed chorobami przenoszonymi drogą płciową.</p> <p>XIII. Przygotowanie przez uczniów gazetek poświęconych profilaktyce chorób zakaźnych.</p> <p>XIV. Zajęcia w formie warsztatowej dla uczniów: „Zagrożenia dla zdrowia psychicznego”, „Stres – wróg, czy sprzymierzeniec?”, „Jak radzić sobie ze stresem”.</p> <p>XV. Informowanie o instytucjach, specjalistach, do których można zgłosić się w razie wystąpienia problemów zdrowotnych.</p> <p>XVI. Zorganizowanie konkursów dotyczących właściwego odżywiania.</p> <p>XVII. Układanie jadłospisu, liczenie kalorii, analiza piramidy pokarmowej.</p> <p>XVIII. Zorganizowanie pokazu żywieniowego podczas festynów szkolnych pt. „Surówki i sałatki w roli głównej na naszym stole”.</p> <p>XIX. Udział uczniów w akcjach Sprzątania Świata i Dnia Ziemi.</p> <p>XX. Organizowanie szkolnych imprez sportowych (np. Dzień Sportu).</p> <p>XXI. Zapewnienie uczniom aktywnego udziału w różnego typu zawodach na różnych szczeblach.</p> <p>XXII. Organizowanie wycieczek pieszych,</p>	<p>VIII. n-l biologii, wychowawcy</p> <p>IX. n-l biologii</p> <p>X. higienistka, wychowawcy, n-l biologii</p> <p>XI. higienistka</p> <p>XII. n-l biologii, pielęgniarka</p> <p>XIII. n-l biologii</p> <p>XIV. psycholog zaproszeni specjaliści</p> <p>XV. Pedagog, higienistka</p> <p>XVI. n-l biologii, wychowawcy</p> <p>XVII. n-l biologii.</p> <p>XVIII. n-l biologii, wychowawcy, psycholog</p> <p>XIX. wychowawcy, n-l biologii</p> <p>XX. n-l w-f</p> <p>XXI. n-l w-f</p> <p>XXII. wychowawcy.</p>
--	---	--	---

		<p>rajdów, lekcji w terenie.</p> <p>XXIII. Rozmowy z nauczycielami wychowania fizycznego, lekarzami na temat znaczenia wypoczynku na świeżym powietrzu.</p> <p>XXIV. Organizowanie zajęć pozalekcyjnych, sportowych (piłka siatkowa, koszykówka).</p> <p>XXV. Dyskusja na lekcjach wychowawczych na temat form spędzania wolnego czasu.</p> <p>XXVI. Organizowanie wyjazdów do kina, na spektakle teatralne, do muzeum.</p> <p>XXVII. Nawiązanie współpracy z MDK i MOK celem zorganizowania wspólnych imprez kulturalnych.</p> <p>XXVIII. Organizowanie zajęć pozalekcyjnych (kół zainteresowań, zajęć warsztatowych) służących rozwojowi osobowemu.</p> <p>XXIX. Organizowanie imprez szkolnych z udziałem rodziców, uczniów i nauczycieli.</p> <p>XXX. Przygotowanie przez uczniów referatów dotyczących ekologii i ochrony środowiska.</p> <p>XXXI. Przeprowadzenie debaty z udziałem uczniów dotyczącej problemów ochrony środowiska w naszym rejonie.</p> <p>XXXII. Zorganizowanie konkursu dotyczącego tematyki ekologicznej.</p> <p>XXXIII. Udział uczniów konkursach wiedzy o tematyce ekologicznej.</p> <p>XXXIV. Przeprowadzenie wywiadu z ludźmi zajmującymi się profesjonalnie ochroną przyrody na terenie gminy.</p> <p>XXXV. Projekcja filmów o tematyce ekologicznej.</p> <p>XXXVI. Organizowanie wycieczek krajoznawczych.</p>		<p>XXIII. n-l w-f, higienistka, wychowawcy</p> <p>XXIV. n-l w-f, wychowawcy</p> <p>XXV. wychowawcy</p> <p>XXVI. wychowawcy</p> <p>XXVII. wychowawcy, n-l j. polskiego</p> <p>XXVIII. dyrekcja, psycholog</p> <p>XXIX. psycholog, n-l różnych przedmiotów</p> <p>XXX. opiekun SU</p> <p>XXXI. n-l biologii</p> <p>XXXII. n-l biologii</p> <p>XXXIII. n-l biologii, geografii, chemii</p> <p>XXXIV. n-l biologii, geografii, chemii</p> <p>XXXV. n-l biologii</p> <p>XXXVI. n-l biologii, wychowawcy, n-l geografii</p>
--	--	---	--	---

Rodzice	<ul style="list-style-type: none"> • Dostarczenie wiedzy na temat zagrożeń dla zdrowia fizycznego , AIDS, HIV, depresji młodzieńczej, anoreksji, bulimii. • Kształtowanie postaw rodziców zapobiegających powstawaniu zaburzeń psychicznych. • Zapoznanie rodziców podczas zebrań z głównymi problemami zdrowotnymi uczniów (wyniki ankiet). 	<ol style="list-style-type: none"> I. Prelekcje dla rodziców. II. Konsultacje indywidualne. III. Warsztaty umiejętności wychowawczych (umiejętność rozpoznania problemu, rozmowy z dzieckiem, udzielanie wsparcia emocjonalnego). IV. Informowanie o instytucjach, do których należy zwrócić się w przypadku problemu zdrowotnego. 		<ol style="list-style-type: none"> I. psycholog szkolny II. zaproszeni specjaliści III. psycholog IV. wychowawcy, psycholog
Nauczyciele	<ul style="list-style-type: none"> • Dostarczenie wiedzy na temat zagrożeń dla zdrowia psychicznego uczniów (bulimia, anoreksja, depresja młodzieńcza, uzależnienia, zaburzenia hormonalne). • Kształtowanie umiejętności rozpoznawania w/w problemów oraz udzielania pierwszej pomocy. • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem związanym z wykonywaniem zawodu nauczyciela. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Prelekcja dla nauczycieli o zagrożeniach wieku młodzieńczego. II. Warsztaty z zakresu komunikacji niewerbalnej i aktywnego słuchania. III. Poinformowanie o instytucjach, specjalistach, formach leczenia dotyczących zaburzeń rozwojowych. IV. Warsztaty „Jak radzić sobie ze stresem”. 		<ol style="list-style-type: none"> I. psycholog szkolny II. zaproszeni specjaliści, psycholog III. psycholog IV. zaproszeni specjaliści, psycholog
Uczniowie	<ul style="list-style-type: none"> • Udzielanie pomocy uczniom, u których wystąpiły zaburzenia o podłożu emocjonalnym. • Objęcie opieką i dostosowanie wymagań do indywidualnych potrzeb uczniów mających problemy zdrowotne, niepełnosprawnych. 	<ol style="list-style-type: none"> I. Rozmowy indywidualne. II. Terapia indywidualna. III. Elementy terapii rodzinnej. IV. Kierowanie do specjalistycznych instytucji. V. Objęcie uczniów nauczaniem indywidualnym. VI. Współpraca z lekarzami specjalistami. VII. Współpraca z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną. 		psycholog szkolny, wychowawcy