

**SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI**  
**w Zespole Szkół Ogólnokształcących**  
**i Zawodowych im. Króla Władysława**  
**Jagielli w Przeworsku**

**na lata**  
**2015/2016**  
**2016/2017**  
**2017/2018**

**Opracował zespół w składzie:**  
**Lucyna Kontek**  
**Joanna Komenda**  
**Krzysztof Mirkiewicz**

## ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

Profilaktyka – to proces, który ma wspierać zdrowie, poprzez umożliwienie osobom uzyskania pomocy potrzebnej do konfrontacji ze złożonymi, stresującymi warunkami życia oraz przez umożliwienie jednostkom osiągnięcia subiektywnie satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego, bogatego życia. Profilaktyka jest więc skierowana na:

- eliminację lub redukcję czynników ryzyka,
- wzmacnianie czynników chroniących.

Odpowiednio do stopnia zagrożenia profilaktyka prowadzona jest na trzech różnych poziomach:

- I. Profilaktyka pierwszorzędowa – adresatami jej są grupy niskiego ryzyka, dlatego ten rodzaj profilaktyki będzie miał zastosowanie właśnie w szkole. Profilaktyka ta ma dwa cele – promocję zdrowego stylu życia oraz opóźnienie wieku inicjacji. Na tym poziomie dostarcza się rzetelnych informacji, dostosowanych do specyfiki odbiorców.
- II. Profilaktyka drugorzędowa – adresowana jest do grupy podwyższonego ryzyka. Ma na celu ujawnienie osób o najwyższym ryzyku dysfunkcyjności oraz pomaganie w redukcji tego ryzyka, w wycofaniu się z tych zachowań.
- III. Profilaktyka trzeciorzędowa – adresowana do grup wysokiego ryzyka, ma na celu przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego i degradacji społecznej oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia w społeczeństwie. Polega ona głównie na leczeniu, rehabilitacji i resocjalizacji.

Na przedstawionych poniżej poziomach w praktyce wykorzystuje się kilka różnych strategii:

- 1) **Strategie, programy informacyjne.** Ich celem jest dostarczenie adekwatnych informacji na temat skutków zachowań ryzykownych oraz umożliwienie dokonywania racjonalnego wyboru. Zakłada się tu, iż wiedza o zgubnych skutkach używania różnego rodzaju substancji wytworzy negatywne postawy wobec odurzania się. Jednak działania tego typu są najskuteczniejsze wobec małych dzieci, a ich skuteczność maleje wraz ze wzrostem wieku odbiorców. Często obserwujemy sytuacje, gdy młody człowiek zna, posiada informacje o szkodliwości odurzania się, prezentuje też negatywne postawy, a jednocześnie podejmuje ryzyko i używa środków odurzających. Dlatego też konieczne jest stosowanie innych form działań zapobiegawczych.
- 2) **Strategie edukacyjne.** Celem ich jest pomoc w rozwijaniu ważnych dla każdej jednostki umiejętności psychologicznych i społecznych (np. umiejętność nawiązywania kontaktów z ludźmi, radzenia sobie ze stresem, poznania siebie). W myśl tej strategii dziecko odurza się w celu np. kompensacji niskiej samooceny lub braku umiejętności rozwiązywania problemów.

Na takich spotkaniach jednostka doświadcza własnej niepowtarzalności, ma możliwość porozmawiać o sobie. Rozwój, czy pogłębienie tego typu zdolności umożliwi młodym ludziom zaspokajanie najważniejszych potrzeb w sposób akceptowany społecznie. Nabywanie tych umiejętności, choć bardzo potrzebne dla każdego człowieka, nie zawsze jednak prowadzi do ograniczenia czy spadku ryzyka zachowań dysfunkcyjnych.

3) **Programy, strategie działań alternatywnych.** Celem ich jest pomoc w zaspokajaniu ważnych potrzeb (np. sukcesu, przynależności) oraz osiągnięcie satysfakcji życiowej przez stwarzanie możliwości zaangażowania się w działalność pozytywną, alternatywną np. społeczną, artystyczną, sportową. Działania te muszą dawać zadowolenie jednostce. Przyjmuje się, że działania alternatywne są czworakiego rodzaju i mogą:

- umożliwić młodym ludziom podejmowanie nowej, dotąd nie praktykowanej aktywności,
- powinno harmonizować potrzeby młodych ludzi z działaniami zaspokajającymi te potrzeby,
- wzmacniać już istniejące uczestnictwo w działaniach alternatywnych,
- wspierać formalne i nieformalne grupy młodzieżowe w inicjowaniu prospołecznych i rozwojowych działań.

4) **Programy, strategie wczesnej interwencji** – są to działania głębsze, bardziej zindywidualizowane, zastrzeżone dla poziomu drugiego i trzeciego profilaktyki. Ich odbiorcami są osoby z tak zwanego „wysokiego ryzyka”

#### LITERATURA

Dziewiecki Marek, Nowoczesna profilaktyka uzależnień, Kielce 2000, Jedność

Jakubowska Hanna, Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień, Warszawa- Łódź 2001,

Wydawnictwo Szkolne PWN

Szymańska Joanna, Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej profilaktyki,

Warszawa 200, Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN

Zapobieganie uzależnieniom uczniów, red. Bożena Kamińska-Buśko, Warszawa 1997,

Centrum Metodyczne Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej MEN

## I. Identyfikacja problemu.

Problemy i potrzeby uczniów zdiagnozowano na podstawie:

- anonimowych ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, nauczycieli i rodziców,
- rozmów indywidualnych z uczniami,
- rozmów z rodzicami,
- rozmów z nauczycielami i wychowawcami klas.

Na podstawie wstępnej diagnozy środowiska szkolnego zespół zaproponował działania w zakresie profilaktyki:

- uzależnień od środków psychoaktywnych (narkotyki, alkohol, dopalacze),
- sięgania po papierosy,
- sięgania po środki dopingujące,
- uzależnień od komputera, Internetu,
- zaburzeń odżywiania.

## II. Cele szkolnego programu profilaktyki.

### Uczniowie:

- Udzielanie uczniom klas pierwszych wsparcia psychicznego i wskazówek ułatwiających adaptację.
- Zapewnienie uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków nauki.
- Zapobieganie wszelkim przejawom patologii społecznej.
- Dostarczanie uczniom wiedzy dotyczącej szkodliwości środków uzależniających.
- Promowanie zdrowego stylu życia bez środków uzależniających.
- Zwrócenie uwagi na symptomy śmiertelnych chorób (anoreksja, bulimia, rak piersi, AIDS).
- Przygotowanie uczniów do życia w społeczeństwie (komunikacja, autoprezentacja, asertywność).
- Ochrona zdrowia psychicznego (m.in. walka ze stresem).
- Zapobieganie i zmniejszanie szkód występujących w związku z sięganiem młodzieży po substancje uzależniające.
- Reagowanie na próby podejmowania zachowań ryzykownych poprzez odwołanie się do specjalistycznej pomocy.
- Ograniczenie i eliminowanie zachowań problemowych, występujących wśród młodzieży takich jak: wagary, agresja i przemoc.
- Pomoc w rozwijaniu ważnych umiejętności społecznych i psychologicznych.
- Popularyzowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego.
- Stwarzanie uczniom możliwości przynależenia do pozytywnych grup rówieśniczych: kół zainteresowań, zespołów sportowych, muzycznych.

### Rodzice:

- Wypracowanie właściwych form współpracy z **rodzicami** w zakresie rozwiązywania problemów młodzieży.
- Zapoznanie rodziców z *Procedurami postępowania w sytuacji zagrożenia dzieci i młodzieży*.
- Przygotowanie pogadanek dla rodziców, broszur i ulotek informacyjnych.
- Porady, konsultacje i zajęcia edukacyjne.
- Informowanie o możliwościach uzyskania pomocy specjalistycznej.
- Zapoznanie rodziców z możliwościami korzystania ze specjalistycznej pomocy.
- Angażowanie rodziców w życie szkoły.

## **Nauczyciele:**

- Uczulanie grona pedagogicznego na narastające zagrożenie uzależnieniami wśród młodzieży.
- Organizowanie szkoleń i warsztatów dla nauczycieli nt. profilaktyki uzależnień i innych problemów młodzieży.
- Zapewnienie wymiany informacji pomiędzy pracownikami szkoły.
- Dzielenie się spostrzeżeniami dotyczącymi problemów pojawiających się w szkole.

## **Harmonogram działań profilaktycznych**

<b>ZADANIA</b>	<b>SPOSOBY REALIZACJI</b>	<b>OSOBY ODPOWIEDZIALNE</b>	<b>UWAGI</b>
<b>Poznanie środowiska rodzinnego uczniów</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ankieta diagnozująca sytuację rodzinną i materialną uczniów.</li><li>• Sporządzenie listy uczniów wymagających pomocy.</li><li>• Rozmowy z uczniami.</li><li>• Spotkania i rozmowy z rodzicami /opiekunami prawnymi/.</li><li>• Współpraca z kuratorami sądowymi.</li><li>• Analiza dokumentów szkolnych uczniów klas pierwszych.</li></ul>	pedagog wychowawcy pielęgniarka szkolna	
<b>Zapobieganie paleniu papierosów</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Realizacja tematyki antynikotyniowej na zajęciach – godziny wychowawcze, lekcje biologii, zajęcia z pedagogiem, pielęgniarką szkolną.</li><li>• Akcje antynikotynowe - plakaty, gazetki, pogadanki, ulotki.</li><li>• Filmy edukacyjne np. na lekcjach z wychowawcą.</li><li>• Przypomnienie i przestrzeżenie procedur postępowania w sytuacji, gdy uczeń pali papierosy na terenie szkoły i w jej otoczeniu.</li><li>• Rajd rowerowy "Zamień fajkę na rower".</li></ul>	pedagog pielęgniarka wychowawcy uczniowie nauczyciele rodzice/ opiekunowie prawni	
<b>Profilaktyka sięgania przez młodzież po narkotyki, dopalacze i alkohol</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ankiety diagnozujące problem sięgania po używki.</li><li>• Realizacja tematyki antyalkoholowej i narkotykowej na lekcjach.</li><li>• Stworzenie bazy scenariuszy zajęć, warsztatów do wykorzystania przez nauczycieli, wychowawców.</li><li>• Zajęcia z zakresu asertywności.</li><li>• Spektakle profilaktyczne, filmy edukacyjne.</li><li>• Spotkania z osobami kiedyś uzależnionymi.</li><li>• Zapoznanie uczniów z procedurami</li></ul>	wychowawcy nauczyciele pedagog pielęgniarka specjaliści	

	<p>postępowania w sytuacji zagrożenia.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spotkania ze specjalistami, psychologami, terapeutami, przedstawicielami KPP w Przeworsku, PSSE.</li> <li>• Przygotowanie pogadarek przez radiowęzeł.</li> <li>• Konkurs plastyczny.</li> <li>• Marsz antynarkotykowy, happening.</li> <li>• Zapoznanie z zapisami <i>Strategii działań wychowawczych i zapobiegawczych oraz interwencyjnych wobec dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem.</i></li> <li>• Angażowanie uczniów w działalność pozalekcyjną i pozaszkolną.</li> <li>• Konsekwentne stosowanie procedur postępowania z uczniami zagrożonymi uzależnieniem.</li> <li>• Realizacja programu "Żyję bez ryzyka AIDS".</li> <li>• Współpraca z Klubem Bratek.</li> </ul>		
<p><b>Zachęcanie młodzieży do aktywnego i zdrowego stylu życia</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obchody Światowego Dnia Zdrowia 7 kwietnia.</li> <li>• Akcja szkolna poświęcona zdrowemu odżywianiu.</li> <li>• Ogólnopolski Program Profilaktyki Raka Piersi - rozdawanie ulotek informacyjnych.</li> <li>• Filmy edukacyjne, gazetki, ulotki.</li> <li>• Promowanie zajęć sportowych i kół zainteresowań.</li> <li>• Propagowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego.</li> <li>• Lekcje na temat zasad racjonalnego żywienia – anoreksja, bulimia, otyłość.</li> <li>• Spotkania ze specjalistami.</li> <li>• Realizacja Programów Profilaktycznych we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno- - Epidemiologiczną.</li> </ul>	<p>wychowawcy nauczyciele wychowania fizycznego i biologii pedagog pielęgniarka</p>	
<p><b>Walka z cyberprzemocą oraz uzależnieniami behawioralnymi (komputer, Internet, telefon komórkowy, hazard)</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie z procedurami reagowania w szkole w sytuacji cyberprzemocy.</li> <li>• Organizowanie zajęć nt. bezpiecznego korzystania z cyberprzestrzeni.</li> <li>• Obchody Dnia Bezpiecznego Internetu.</li> <li>• Spotkania z osobami, które wyszły</li> </ul>	<p>wychowawcy nauczyciele informatyki pedagog</p>	

	<p>z uzależnienia, specjalistami, terapeutami.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Filmy edukacyjne, spektakle.</li> <li>• Pogadanki przez radiowęzeł, gazetka, ulotki, plakaty.</li> <li>• Konsekwentne przestrzeganie zakazu używania telefonów komórkowych w trakcie zajęć edukacyjnych.</li> <li>• Całkowity zakaz wnoszenia telefonów komórkowych na lekcje wychowania fizycznego.</li> </ul>		
<p><b>Podnoszenie kultury osobistej uczniów, przeciwdziałanie przemocy</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Prowadzenie zajęć, pogadanek na lekcjach wychowawczych.</li> <li>• Zajęcia dotyczące zjawiska agresji i sposobów jej zapobiegania.</li> <li>• Realizacja szkolnego programu przeciwdziałania agresji.</li> <li>• Pogadanki przez radiowęzeł, gazetki, ulotki.</li> <li>• Diagnozowanie sytuacji występowania przemocy w szkole i w domu.</li> <li>• Organizacja klasowych wyjść o charakterze kulturalno – oświatowym.</li> <li>• Zapoznanie z zapisami <i>Strategii działań wychowawczych i zapobiegawczych oraz interwencyjnych wobec dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem.</i></li> <li>• Projekcja filmów edukacyjnych.</li> <li>• Tydzień Pomocy Ofiarom Przestępstw – gazetka tematyczna, pogadanka.</li> <li>• Zajęcia dla uczniów klas pierwszych dotyczące przemocy domowej.</li> </ul>	<p>wychowawcy nauczyciele pedagog specjaliści zaproszeni goście</p>	

\*W *Harmonogramie działań profilaktycznych* uwzględniono rozwiązania zaproponowane przez uczniów w czasie zajęć wychowawczych (metoda 6-3-5), przeprowadzonych w czerwcu 2015 roku.

### III. Sposoby ewaluacji/ efekty działań/ wskaźniki:

- Wydanie i rozpowszechnienie broszur, ulotek na w/w tematy.
- Spotkania ze specjalistami, zaproszonymi gośćmi.
- Konkurs plastyczny: Światowy Dzień Zdrowia, Dzień Bezpiecznego Internetu, Światowy Dzień Walki z AIDS.
- Obserwacja zachowań uczniów.
- Analiza ankiet przeprowadzonych wśród uczniów, nauczycieli, rodziców.
- Sondáže wśród rodziców i uczniów.
- Rozmowy z uczniami, rodzicami, pracownikami szkoły.
- Analiza dokumentów (plan pracy wychowawcy, konspekty lekcji, dzienniki).
- Sprawozdanie z realizacji programu.

Pomocne strony:

<http://www.psychologia.net.pl/artykul.php?level=424>

<http://www.uzaleznieniabehawioralne.pl/>

<http://www.narkomania.gov.pl/portal>

[http://edukacja.fdn.pl/?option=com\\_szkolenia&optrs=1&fnd=&grupa=0&offset=3&sort=1&szkolenie=15328#opisszkolenia](http://edukacja.fdn.pl/?option=com_szkolenia&optrs=1&fnd=&grupa=0&offset=3&sort=1&szkolenie=15328#opisszkolenia)