

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI

I. Założenia Programu

1. Wyposażenie gimnazjalisty w wiedzę i umiejętności pozwalające mu na prawidłowe i bezpieczne funkcjonowanie we współczesnym świecie.
2. Przygotowanie gimnazjalisty do prezentowania prawidłowych postaw wobec zagrożeń otaczającego świata.

II. Cele Programu:

1. Integrowanie zespołów klasowych i całej społeczności szkolnej.
2. Usuwanie bądź minimalizowanie przyczyn agresji, ucieczek z lekcji, wagarowania, uczestniczenia w grupach nieformalnych.
3. Kształcenie opanowania technik radzenia sobie z agresją swoją i innych.
4. Wyposażenie uczniów w wiedzę nt. „Dlaczego młodzież nie powinna pić alkoholu, palić papierosów, zażywać narkotyków”. Rozumienie pojęć: „używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienie”.
5. Poznawanie przyczyn uzależnień (alkohol, papierosy, narkotyki).
6. Poznawanie zagrożeń jakie wiążą się z uzależnieniami i ich wpływ na rodzinę i jej przyszłość.
7. Przygotowanie młodzieży do obrony przed społeczną presją, opanowanie mechanizmów typu: „ja nie biorę..., nie palę..., nie piję..”
8. Wskazanie form spędzania wolnego czasu bez doświadczeń z używkami
9. Promowanie zdrowego stylu życia (odżywianie, aktywność fizyczna).
10. Wskazanie na niebezpieczeństwa korzystania z Internetu ze szczególnym uwzględnieniem groźby uzależnienia.
11. Wyposażenie uczniów w wiedzę związaną radzeniem sobie z Cyberprzestrzenią.

III. Szkolny Program Profilaktyki – bloki działań profilaktycznych na poszczególnych poziomach nauczania

KLASA I

L.p.	TEMATYKA	CELE	METODY
1.	Poznawanie klasy-sposoby zbierania informacji	-zidentyfikowanie problemów dotyczących poszczególnych uczniów	-obserwacja, -techniki socjometryczne np. socjogram kołowy, -plebiscyt życzliwości i niechęci, -kwestionariusze, -mini-wykłady, -zdania niedokończone, -pytania otwarte,
2.	Integracja klasy. Praca z grupą.	-każdy w grupie czuje się dobrze i bezpiecznie	-mini-wykład, -dyskusja tematyczna, -rozmowy grupowe -zabawy integracyjne -zabawy edukacyjne -gry dydaktyczne -scenki i psychodrama -burza mózgów -rysunki, projekcja plastyczna,
3.	Integracja grupy oraz budowanie empatii	-skuteczna komunikacja (rodzaje komunikacji, bariery komunikacyjne)	-rysunki, -rundki niedokończonych zdań -rozmowy grupowe, -ćwiczenia w grupach i zespołach,
4.	Samopoznanie, kształtowanie u ucznia adekwatnego poczucia własnej wartości	-poznanie siebie, -akceptacja siebie, -analizowanie swoich możliwości	-zdania niedokończone, -rundki, -projekcje plastyczne,
5.	Zachowania asertywne, stres	-umiejętność radzenia sobie z presją rówieśników, -radzenie sobie ze stresem, napięciem w trudnych sytuacjach,	-odgrywanie scenek, -psychodramy, -projekcje plastyczne, -ćwiczenia indywidualne, -ruch rozwijający,
6.	Podejmowanie decyzji	-dokonywanie racjonalnych, świadomych wyborów,	-ćwiczenia indywidualne np. linia marzeń, -rundki zdań niedokończonych np. postanawiam, decyduję, -zabawy zespołowe np. bezludna wyspa, -rysunki w parach,

7.	Dlaczego młodzież nie powinna pić alkoholu, palić papierosów, zażywać narkotyków („używanie”, „nadużywanie”, „uzależnienie”).	-osobiste odpowiedzialności, zdrowie, bezpieczeństwo, -wpływ środków odurzających na organizm,	-rozmowa kierowana, -mini-wykład, -praca w grupach,
8.	Współpraca z rodzicami	- włączanie rodziców w proces edukacji -wspólne dobro dziecka	-zachęcanie do uczestnictwa w różnych obszarach życia szkoły, -podtrzymywanie gotowości rodziców do współpracy -umożliwianie dokonywania wyborów -gotowość do dzielenia odpowiedzialności,
9.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana
10.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> • czat, blogi, spotkania w sieci • jak mądrze korzystać z globalnej wioski • gdzie szukać pomocy - spektakl teatralno - tematyczny
11.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

KLASA II

L.p.	TEMATYKA	CELE	METODY
1.	Przepisy prawne dotyczące alkoholu. Mechanizmy uzależnienia.	-poznanie przepisów prawnych (alkohol) -poznanie mechanizmu uzależnienia od alkoholu,	-praca w grupach („Historia p. Jana Kowalskiego”) -dyskusja
2.	Wpływ alkoholu na funkcjonowanie młodego człowieka.	-uświadamianie negatywnego wpływu alkoholu w różnych obszarach życia człowieka,	-prawda-falsz (mity-alkoholowe „Tajemnice ETOH” J. Mellibruda) -mini-wykład
3.	Wpływ narkotyków na organizm.	-rozszerzenie wiadomości na temat narkotyków i ich wpływ na ludzkie organizmy,	-ankieta sprawdzająca wiedzę o narkotykach, -praca w grupach (działania określonego środka-krótki referat) -prezentacja prac,

4.	Agresja. Konsekwencje zachowań agresywnych.	-odróżnianie zachowań agresywnych od nieagresywnych (definicja agresji) -bilans korzyści i strat zachowań agresywnych,	-praca w grupach,
5.	Metody radzenia sobie ze złością i gniewem.	-lista umiejętności, warunków potrzebnych by radzić sobie z agresją swoją i kolegów,	-praca w grupach,
6.	Tolerancja jako zasada i wartość.	-szacunek dla odmienności innych, -poprawa relacji w klasie, rozwój osobowości uczniów,	Ćwiczenia: -rysunek symboli, -skojarzenia -mini-wykład -stereotypy, -refleksje indywidualne -burza mózgów, -prace w grupach,
7.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana
8.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> • czat, blogi, spotkania w sieci • jak mądrze korzystać z globalnej wioski • gdzie szukać pomocy - spektakl teatralno - tematyczny
9.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

KLASA III

L.p.	TEMATYKA	CELE	METODY
1.	Wpływ używania środków zmieniających świadomość na kontakty międzyludzkie.	-uświadamianie uczniom wpływu używania środków zmieniających świadomość na stosunki z innymi ludźmi,	-dyskusja, -przykłady sytuacji,

2.	Sekty	-otwarcie tematu oraz zmniejszenie ograniczenia ryzyka zetknięcia się młodzieży z tym	Zagrożeniem, -rozwój umiejętności dokonywania racjonalnych wyborów , -gdzie szukać pomocy,
3.	HIV/AIDS – moja postawa	-ograniczenie możliwości kontaktu z zagrożeniem, -rozwój umiejętności dokonywania racjonalnych wyborów oraz autorefleksja na temat swojej postawy,	-rysunek symboliczny, -skojarzenia, -dyskusja, -mini-wykład, -burza mózgów, -praca w grupach, -film,
4.	Moja wolność	-obrona tożsamości, wolności,	-skojarzenia, -opowiadanie tematu,
5.	Wybór kierunku kształcenia czyli pierwszej decyzji zawodowej.	-rozwój umiejętności dokonywania własnych wyborów,	-linia życia, -samoocena predyspozycji zawodowych, -autoprezentacja symboliczna, -określanie jaki jestem,
6.	Przemoc w rodzinie	-przełamanie mitów na temat przemocy, -przekazanie wiedzy, że możliwe jest uzyskanie skutecznej pomocy, -ćwiczenia umiejętności odmawiania dorosłym, -przekazanie informacji jak rozpoznać zagrożenie,	-zabawy integracyjne i kwizowe, -odgrywanie scenek, -praca w małych grupach, -pisanie listów. -ćwiczenie relaksacyjne, -techniki plastyczne, -mini-wykłady,
7.	Tolerancja, akceptacja drugiego człowieka	- kształtowanie postaw egalitarnych	- rundki niedokończonych zdań - film tematyczny - rozmowa kierowana
8.	Niebezpieczeństwa korzystania z Internetu (uzależnienia, Cyberprzemoc)	- uświadomienie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z Internetu	- rozmowy/zasady <ul style="list-style-type: none"> • czat, blogi, spotkania w sieci • jak mądrze korzystać z globalnej wioski • gdzie szukać pomocy - spektakl teatralno - tematyczny
9.	Edukacja rodziców – funkcjonowanie dzieci w sieci i zagrożenia z tego wynikające.	- uświadomienie rodzicom konieczności kontrolowania przebywania ich dzieci w sieci	- spotkanie informacyjne – mini wykład - ulotki

IV. Inne formy realizacji

1. Spotkania z policjantem w klasach II – Skutki prawne i zdrowotne zachowań ryzykownych.
2. Spotkania z całą społecznością szkolną – posumowanie – „Promocja Zdrowego Stylu Życia”
3. Spotkania z psychologiem – „Problemy okresu dojrzewania”(rodzice), „Jak pomóc uczniowi wybrać zawód”.
4. Procedury postępowania w sprawie nieletnich (rodzice, uczniowie, nauczyciele)
5. Realizacja Szkolnego Systemu Zapobiegania Problemowym Zachowaniom uczniów.
6. Zajęcia socjoterapeutyczne po rozpoznaniu potrzeb w tym zakresie.
7. Szkolenia warsztatowe RP
8. Ewaluacja programu.
8. Literatura pomocnicza

Literatura pomocnicza

- Z. Brzeškiewicz „Superumysł”. Warszawa Agencja Comes 1997
- J. Day „Twórcza wizualizacja dla dzieci”. Poznań Zysk i S-ka 1997
- „Jak żyć z ludźmi (umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży”. Warszawa Agencja Informacji Użytkowej na zlecenie MEN 1988.
- F.J. Paul-Cavallier “Wizualizacja”. Poznań REBIS 1997
- Ch. Schenk “Relaksacja sposób na stres. Warszawa J&BF 1996
- H. Teml „Relaks w nauczaniu”. Warszawa WSiP 1997
- H. Hamer „Nowoczesne uczenie się albo ściągą z metodyki pracy umysłowej”. Warszawa VEDA 1999
- H. Hamer „Rozwój umiejętności społecznych Jak skutecznie współpracować i dyskutować”. Podręcznik, szkoła średnia. Warszawa CMPP-P MEN 1999
- K. Lelińska, G. Sołtysińska „Kształcenie zawodowe a zawody na rynku pracy.” Warszawa CMPP-P MEN 1999
- K. Ostrowska „W poszukiwaniu wartości.” Gdańsk GWP 2000
- C. Pielok, G. Sołtysińska „Vademecum absolwenta szkoły ponadpodstawowej: dalsze kształcenie, zawód, praca.” Warszawa CMPP-P MEN 1995
- B. Sekuła, C. Pielok „Zajęcia warsztatowe dla uczniów szkół ponadpodstawowych” Warszawa CMPP-P MEN 1993
- J. Prokop „Uwaga Rodzice!- Sekty.” Warszawa Interspar 1999
- A. Pacewicz „Przemoc wobec dzieci”. Warszawa PARPA 1996
- „Rozwiązywanie problemów alkoholowych. Regulacje prawne i programy działania.” Warszawa PARPA 2001
- „Sobą być dobrze żyć. Gimnazjalny elementarz profilaktyczny.” Warszawa TORET 2000
- J. Szymańska „Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki. Warszawa CMPP-P MEN 2000
- „Zanim spróbujesz. Program profilaktyki uzależnień dla uczniów.” Warszawa PARPA 1990
- „Zapobieganie uzależnieniom uczniów.” Pod red. B. Kamińskiej-Buško. Warszawa CMPP-P MEN 2000
- M. Braun-Gałkowska „W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych.” Warszawa 1994
- „Czy istnieje społeczne przyzwolenie na stosowanie kar fizycznych wobec dzieci?” Komunikat z badań COBOS 1994
- „Drugi Elementarz, czyli program siedmiu kroków.” Warszawa PARPA 1997
- „Dziecko jako ofiara krzywdzenia.” Raport z badań. Warszawa PARPA 1997

J.K.Falewicz „ABC problemów alkoholowych.” Warszawa PARPA 1993
P. Fijewski „Jak rozwiązać skrzydła.” Warszawa W.A.B. 1997
H. Hamer „Oswoić nieśmiałość-scenariusze.” Warszawa VEDA 2000
S. Hassan „Psychomanipulacja w sektach.” Łódź RAVI 1997
„Ja -zdrowie-ruch.” Pod red. Z.Żukowskiej. Warszawa Polskie Towarzystwo Naukowe Kultury Fizycznej i Sportu 2000
D. W.Johnson „Podaj dłoń”. Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
J. Mellibruda „Tajemnice ETOH.” Warszawa PARPA 1995
P.T. Nowakowski „Sekty. Co każdy powinien wiedzieć.” Kraków Maternus Media 1999
F.J. Paul-Cavallier “Wizualizacja.” Poznań REBIS 1997
M. Pasek „Narkotyki przy tablicy.” Warszawa TORET 2000
I. Dzierzgowska „Rodzice w szkole.” Warszawa CODN 1999
J. Gut, W.Haman „Docenić konflikt.” Warszawa KONTRAKT 1993
M. Król-Fijewska „Trening asertywności.” Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
R. Sparks „Istota poczucia własnej wartości.” Łódź RAVI 1993
M. Chomczyńska-Miliszkievicz, D. Pankowska „Polubić szkołę” Warszawa WSiP 2002
E. De Bono „Naucz swoje dziecko myśleć.” Warszawa Świat Książki 1995
E. De Bono „Sześć butów, czyli sześć sposobów działania.” Warszawa MEDIUM 1997
J. Gut, W.Haman „Docenić konflikt.” Warszawa KONTRAKT 1993
C. Hannagord „Zmyślne ruchy, które doskonałą umysł.” Warszawa Polskie Towarzystwo Kinezylogów, Medyk Sp.z.o.o 1998
M. Jachimska „Scenariusze lekcji wychowawczych.” Wrocław UNUS 1997
„Jak żyć z ludźmi(umiejętności interpersonalne). Program profilaktyki dla młodzieży.” Warszawa Agencja Informacji Użytkowej na zlecenie MEN 1988
M. Król-Fijewska „Trening asertywności” Warszawa Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości 1992
J.Rojewska „Grupa bawi się i pracuje.” Wrocław UNUS 2000
H.Rylke, G.Klimowicz „Szkoła dla ucznia” Warszawa WSiP 1994
M. Bogdanowicz, B. Kisiel, M. Przasnycka „Metoda Weroniki Sherbone w terapii i wspomaganie rozwoju dziecka.” Warszawa WSiP 1994
M. Seligman „Optymistyczne dziecko.” Poznań Media Rodzina 1997

Lutomiersk, wrzesień 2010r.