

Szkolny Program Profilaktyki

Liceum Ogólnokształcącego

im. Stefana Żeromskiego w Żyrardowie

I. Wstęp.

Program profilaktyki zgodnie z rozporządzeniem MENiS z dnia 31 stycznia 2002 roku jest częścią programu wychowawczego szkoły.

Zgodnie z p.9 § Statutu szkoły - Szkolny Program Profilaktyki zmierza do realizacji następujących celów:

- 1) rozpoznawanie sytuacji środowiskowej i indywidualnych potrzeb uczniów;
- 2) analizowanie przyczyn niepowodzeń szkolnych uczniów;
- 3) ukazywanie zagrożeń związanych z używaniem środków psychoaktywnych i uzależnieniami od nich;
- 4) zapewnienie uczniom bezpieczeństwa w szkole, ochrona przed przemocą, autoagresją i demoralizacją.

Uwzględniając wnioski ewaluacji wewnętrznej pracy szkoły, nową podstawę programową, wnioski Zespołu Wychowawczego przyjęto **cele główne**:

- 1) profilaktyka otyłości (zaburzenia odżywiania, racjonalny styl życia),
- 2) racjonalne wykorzystanie czasu pracy (nauki),
- 3) profilaktyka nadużywania leków,
- 4) profilaktyka eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi (w szczególności – nikotyną i alkoholem),
- 5) profilaktyka absencji na zajęciach szkolnych,
- 6) zmotywowanie młodzieży do większego korzystania z oferty wycieczek szkolnych.
- 7) kształtowanie u uczniów postaw warunkujących sprawne i odpowiedzialne funkcjonowanie we współczesnym świecie.

Ważnym zadaniem szkoły jest także edukacja zdrowotna, której celem jest rozwijanie u uczniów postawy dbałości o zdrowie własne i innych ludzi oraz umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu.

W procesie kształcenia ogólnego kształtuje u uczniów postawy sprzyjające ich dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu, takie jak: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowania inicjatyw oraz do pracy zespołowej.

W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także postawy poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje odpowiednie kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji.

Proponowany program jest spójny z Programem Wychowawczym szkoły, wspiera jego

działania zmierzające w kierunku wzmocnienia u uczniów postaw pożądanych społecznie, a jednocześnie uczy szacunku do samego siebie i pomaga w zbudowaniu właściwej hierarchii wartości.

Program profilaktyki zawiera również propozycje dotyczące dziedzin takich jak: problemy alkoholowe, narkotyki, nikotyna, wczesna inicjacja seksualna, agresja i przemoc. Ponadto, mieści w sobie także zagadnienia ogólnorozwojowe, psychoedukacyjne, mające na celu rozwój wewnętrznych kompetencji uczniów w radzeniu sobie z problemami osobistymi i społecznymi.

II. Podstawa prawne programu.

1. Ustawa o systemie oświaty z 7 IX 1991r. wraz z późniejszymi zmianami.
2. Rozporządzenie MEN z dn. 9 lutego 2007r. (Dz. U. z dnia 27 lutego 2007 r. Nr 35, poz. 222) w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół.
3. Rozporządzenia M E N z dnia 27 sierpnia 2012 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (Dz.U. z 2012 r., poz. 977).
4. Rozporządzenie MEN z dnia 17 lutego 2012 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie sposobu nauczania szkolnego oraz zakresu treści dotyczących wiedzy o życiu seksualnym człowieka, o zasadach świadomego i odpowiedzialnego rodzicielstwa, o wartości rodziny, życia w fazie prenatalnej oraz metodach i środkach świadomej prokreacji zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. (Dz. U. Nr 17, poz. 78, z późn. zm.)

Przepisy pozaoświatowe.

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej.
2. Konwencja o Prawach Dziecka ustawa z 1991r. nr 120 poz. 526, 527.
3. Ustawa z dnia 26 X 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi. Tekst ujednolicony uwzględniający nowelizację z dnia 1 lipca 2011r. (Dz.U. z 2007 nr 70, poz.473).
4. Ustawa z dnia 19 VIII 1994r. o ochronie zdrowia psychicznego Tekst ujednolicony z dnia 1 stycznia 2012r. (Dz.U. z 2011 nr 231, poz. 1375).
5. Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii z dnia 29 lipca 2005r. (Dz.U. 2005 nr 179, poz. 1485).

III. Ogólne zasady wprowadzanego programu.

- Treści wychowawcze i profilaktyczne powinny być realizowane przez wszystkich nauczycieli na każdym przedmiocie.
- Program musi być prowadzony systematycznie, aby wyzbyć się działań incydentalnych.
- Główny ciężar wprowadzania programu spoczywa na wychowawcach i jego treści muszą być uwzględnione w Planach pracy wychowawcy na każdy rok szkolny.
- Zajęcia sprzyjają otwartej komunikacji, czyli stwarzają sytuację, gdzie uczniowie i nauczyciele mogą i chcą mówić o wszystkich ważnych dla nich sprawach i mają pewność, że zostaną wysłuchani i zrozumiani.
- Na zajęciach panują jasne i zrozumiałe zasady obowiązujące wszystkich w takim samym stopniu.
- W szkole obowiązują możliwe do realizacji i jasno sformułowane przepisy dotyczące postępowania z uczniami handlującymi narkotykami oraz używającymi narkotyków, alkoholu i nikotyny zawarte w Procedurach postępowania nauczycieli w sytuacjach trudnych.
- Program realizowany przez wychowawców powinien mieć wbudowane procedury ewaluacyjne, pozwalające ocenić jego efektywność.

IV. Założenia programu.

Program profilaktyczny zakłada:

- Realizację celów głównych.
- Rozwijanie umiejętności chroniących uczniów przed zagrożeniami.
- Wzmocnienie u uczniów własnej samooceny.
- Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i społecznych.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Rozwijanie u uczniów dojrzałej odpowiedzialności.
- Pokazywanie, że zażywanie narkotyków nie jest normą wśród młodzieży.
- Informowanie na temat wpływu narkotyków, nikotyny, alkoholu na zdrowie fizyczne i psychiczne człowieka.
- Współpraca nauczycieli i rodziców w realizacji założeń programu.
- Przekazywanie rodzicom i nauczycielom rzetelnych informacji o zagrożeniu, którego profilaktyka dotyczy.
- Korzystanie z pomocy specjalistów: psychologów, lekarzy, pedagogów i terapeutów.
- Przekazywanie informacji dotyczących instytucji i placówek świadczących pomoc.

V. Działania wspierające program profilaktyczny w szkole:

- Opracowane zasady i reguły dotyczące zakazu używania narkotyków, alkoholu i nikotyny na terenie szkoły, na wycieczkach i innych imprezach organizowanych przez szkołę.
 - Jasne konsekwencje w przypadku używania środków psychoaktywnych.
 - Stworzenie w szkole środowiska bezpiecznego dla ucznia, wolnego od przemocy fizycznej i psychicznej.
 - Włączenie młodzieży w ustalenie tematyki godzin wychowawczych dotyczącej psychicznych skutków uzależnień.
 - Przyjazne nastawienie nauczycieli do uczniów.
 - Współpraca z rodzicami, prawnymi opiekunami i środowiskiem lokalnym wspierającym szkołę w realizacji programu profilaktyki..
 - Współpraca z lekarzami, psychologami, policją, kuratorami i pracownikami socjalnymi.
 - Częste monitorowanie metod nauczania i profilaktyki stosowanych w szkole, sprawdzanie ich skuteczności.
 - Kształtowanie umiejętności ucznia radzenia sobie ze stresem.
 - Wprowadzenie elementów programu zajęć wychowawczo-profilaktycznych „SPÓJRZ NACZEJ”, programu rówieśniczego doradztwa lub grupy wsparcia oraz Projektu KIK34 „zapobieganie nadwadze i otyłości oraz chorobom przewlekłym poprzez edukację społeczeństwa w zakresie żywienia i aktywności fizycznej.”

VI. Planowane osiągnięcia w zakresie profilaktyki.

Uczniowie

- Uczniowie, rodzice i nauczyciele rozumieją istotę profilaktyki, wdrażają podstawowe jej zasady do codziennego życia.
- Uczniowie mają poczucie odpowiedzialności za życie własne i innych.
- Uczniowie posiadają umiejętności podejmowania decyzji.
- Uczniowie identyfikują się ze środowiskiem szkolnym i dostrzegają korzyści płynące z prowadzenia zdrowego stylu życia.
- Uczniowie prawidłowo nawiązują relacje z innymi.

- Uczniowie umiejętnie korzystają z proponowanej pomocy
- Uczniowie potrafią wyszukiwać, selekcjonować i poddać krytycznej analizie informacje.

Rodzice

- Rodzice są świadomi ich roli w kształtowaniu właściwych postaw dzieci.
- Rodzice rozumieją korzyści płynące ze współpracy ze szkołą.
- Rodzice mają informacje o środkach i substancjach zmieniających świadomość
- Rodzice znają sposoby zaradcze w sytuacjach trudnych wychowawczo.

Nauczyciele

- Nauczyciele stanowią swoją osobą przykład dla uczniów
- Nauczyciele doskonalą umiejętności współpracy z rodzicami i uczniami.
- Nauczyciele pogłębiają swoją wiedzę i doskonalą umiejętności wychowawcze.
- Nauczyciele rozumieją istotę profilaktyki i pomagają uczniom wdrażać jej podstawy w życie.

VII. Realizacja programu.

Programem objęci są uczniowie wszystkich poziomów (klasa I, II, III). W zależności od sytuacji, potrzeb klasy i intuicji wychowawca wybiera do realizacji gotowy program z krótką charakterystyką w załączeniu), lub tematy z proponowanej „szkolnej listy”. Tutaj zagadnienia profilaktyczne ułożone zostały w IX bloków tematycznych. Każdy blok poprzedzony jest wprowadzeniem pokazującym jego związek z treściami profilaktycznymi. Zawiera również szczegółowe tematy do realizacji i wykaz pomocnej literatury.

Zajęcia odbywają się na godzinach wychowawczych lub spotkaniach pozalekcyjnych wycieczkach czy w ramach realizacji zajęć ścieżek edukacyjnych. Przy wyborze tematów kierowano się zasadą współtworzenia i realizacji z uczniami wyboru tematów profilaktycznych.

W oparciu o proponowaną listę tematów wychowawca może ułożyć własny, autorski, adekwatny do potrzeb klasy program działań profilaktycznych. Przy tworzeniu takiego programu pomocna będzie zasada: obserwowany problem-odpowiedni temat np.

Przykładowy rozkład zajęć profilaktycznych w klasach I-III

1. Problematyka poruszana w klasie pierwszej :

- adaptacja do nowego środowiska szkolnego,
- integracja zespołu klasowego,
- budowa więzi wewnątrz grupy,
- prezentowanie siebie,
- rozumienie siebie i innych
- rozwijanie umiejętności komunikacji interpersonalnej (komunikacja werbalna i niewerbalna.)
- samodyscyplina na lekcjach,
- prawa i obowiązki ucznia, przestrzeganie regulaminu szkoły,
- przemoc i agresja,

- zdrowy styl życia – zapobieganie otyłości,
- kultura osobista,
- radzenie sobie z napięciem emocjonalnym,
- problemy okresu dorastania,
- zachowania asertywne,
- efektywne uczenie się,
- przeciwdziałanie wczesnej inicjacji seksualnej, świadomość seksualna,
- przeciwdziałanie dyskryminacji.

LP	ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TERMINY
1.	Adaptacja do nowego środowiska szkolnego	- warsztaty integrujące klasę, - wycieczki szkolne, okolicznościowe (wycieczka szlakiem patrona) - imprezy klasowe - skrzynka anonimowych pytań	wychowawcy, psycholog, pedagog	wrzesień /październik
2.	Zapoznanie się z regulaminem szkoły	- prawa i obowiązki ucznia, - świadomość konsekwencji i odpowiedzialności (wagarowanie, dyscyplina), - kultura osobista, kultura słowa	wychowawcy	wrzesień, cały rok
3.	Propagowanie kultury osobistej	- dostarczanie pozytywnych wzorców zachowania się (kultura słowa, szacunek do drugiego człowieka), - dyskusja na temat kultury osobistej	wszyscy nauczyciele i pracownicy szkoły	cały rok
4.	Rozwijanie umiejętności uczenia się efektywnie oraz organizowania sobie czasu i miejsca nauki	- warsztaty na temat skutecznych sposobów uczenia się.	wychowawcy, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
5.	Rozwijanie świadomości uczuć własnych i innych ludzi	- warsztaty na temat rozpoznawania, nazywania, wyrażania uczuć. - akceptacja i rozumienie zachowań innych ludzi; - skrzynka anonimowych pytań - edukacja filmowa MASKA TWARDZIELA	psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie

6.	Umiejętne radzenie sobie z emocjami	- warsztaty na temat sposobów wyrażania emocji, - radzenie sobie ze złością	psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
7.	Agresja i przemoc a odpowiedzialność nieletnich	- prelekcja inspektora Zespołu ds. Nieletnich i Patologii Komendy Powiatowej Policji w Żyrardowie	funkcjonariusz, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
8.	Kształtowanie poczucia własnej wartości, wzmacnianie samooceny	- wzmacniania samooceny - budowanie poczucia własnej wartości	psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
9.	Rozwijanie umiejętności komunikowania się	- aktywne słuchanie - komunikaty typu ja - bariery komunikacyjne - znaczenie komunikacji niewerbalnej	psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
10.	Rozwijanie zachowań asertywnych.	- warsztaty na temat sposobów zachowań w różnych sytuacjach społecznych	wychowawcy, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
11.	Dbałość o higienę osobistą i zdrowy styl życia	- choroby cywilizacyjne (nowotworowych, układu krążenia, alergia, cukrzyca) - zaburzenia w odżywianiu (anoreksja, bulimia, nerwice, otyłość)	pielęgniarka szkolna, nauczyciele biologii, <u>wychowania</u> <u>fizycznego</u>	według planów pracy wychowawczej w klasie
12.	Rozwijanie świadomości konsekwencji przedwczesnej inicjacji seksualnej.	- inicjacja seksualna - choroby przenoszone drogą płciową - środki antykoncepcyjne - naturalne metody planowania rodziny - skrzynka anonimowych pytań	wychowawcy klas, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
13.	Pogłębianie świadomości problemów psychicznych pojawiających się u młodzieży	- rozwój empatii - kiedy, jak i gdzie należy szukać pomocy - skrzynka anonimowych pytań	psycholog	według planów pracy wychowawczej w klasie
14.	Zapoznanie uczniów z zagrożeniami wynikającymi z niewłaściwego korzystania z Internetu i innych możliwości komputera	- prelekcja na temat cyberprzemocy, - kształtowanie kultury słowa w sieci oraz odpowiedzialności moralnej i prawnej za nasze czyny	funkcjonariusz policji pedagog nauczyciel informatyki	według planów pracy wychowawczej w klasie

2. Problematyka poruszana w **klasie drugiej**:

- zdrowy styl życia,
- radzenie sobie ze stresem
- absencja,
- samoocena uczniów, poczucie własnej wartości,
- kontakty interpersonalne /relacje międzyludzkie/, uczestniczenie w wycieczkach szkolnych jako wykorzystywanie okazji do lepszego poznania siebie i innych w odmiennych od szkolnych warunkach
- używki i narkotyki, nadużywanie leków
- zachowania agresywne, uległe, asertywne,
- odpowiedzialność prawna,
- przeciwdziałanie dyskryminacji.

LP	ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TERMINY
1.	Propagowanie kultury osobistej	- dostarczanie pozytywnych wzorców zachowania się (kultura słowa, szacunek do drugiego człowieka), - dyskusja na temat kultury osobistej	wszyscy nauczyciele i pracownicy szkoły	cały rok
2.	Przypomnienie praw i obowiązków ucznia,	- pogadanka na temat odpowiedzialności za swoje czyny i konsekwencji w przypadku naruszenia prawa	wychowawcy klas	cały rok
3.	Budowanie poczucia własnej wartości,	Warsztaty na temat wzmacniania samooceny	pedagog, psycholog	według planów pracy wychowawczej w klasie
4.	Przeciwdziałanie konformistycznemu uleganiu złym wzorcom	- warsztaty asertywności, - film dydaktyczny „Asertywność”,	wychowawcy klas	według planów pracy wychowawczej w klasie
5.	Kształtowanie umiejętności odmawiania	- techniki asertywności - warsztaty na temat odmawiania w sytuacji gdy nie chcemy być częstowani alkoholem, papierosami, narkotykami	psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
6.	Poznanie szkodliwości nikotyny	- film dydaktyczny na temat nikotyny, - dyskusja	wychowawcy klas	według planów pracy wychowawczej w klasie
7.	Wczesne wykrywanie raka piersi.	- pogadanka na temat sposobów badania się	pielęgniarka szkolna	według planów pracy wychowawczej w klasie
8.	Poznanie konsekwencji zażywania narkotyków, alkoholu, dopalaczy, syndromu DDA i FSA	- film dydaktyczny - dyskusja	wychowawcy	według planów pracy wychowawczej w klasie

9.	Poznanie konsekwencji nadużycia narkotyków, alkoholu, leków przeciwbólowych, uspakajających i in.	- pierwsza pomoc w zatruciu narkotykami i alkoholem - dyskusja	wychowawcy, pielęgniarka szkolna, nauczyciele chemii i biologii	według planów pracy wychowawczej w klasie
10.	Poznanie zdrowych sposobów obniżania napięcia emocjonalnego	- techniki relaksacyjne, - sposoby spędzania wolnego czasu	wychowawcy, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
11.	Rozwijanie umiejętności rozwiązywania konfliktów	- sposoby rozwiązywania konfliktów, - mój styl reagowania na konflikt	wychowawcy klas, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie
12.	Kształtowanie świadomości na temat odpowiedzialności karnej nieletnich	- prelekcja prawnika na temat konsekwencji łamania prawa przez osoby nieletnie	prawnik, wychowawcy klas	według planów pracy wychowawczej w klasie

3. Problematyka poruszana w **klasie trzeciej** :

- zdrowy styl życia,
- hierarchia potrzeb
- radzenie sobie ze stresem,
- komunikacja interpersonalna,
- grupy nieformalne i sekty religijne,
- analiza rynku pracy
- problematyka bezrobocia
- poszukiwanie pracy
- kształtowanie ścieżki rozwoju zawodowego
- odpowiedzialność za siebie i innych
- racjonalne odżywianie – zaburzenia łaknienia
- przeciwdziałanie dyskryminacji.

LP	ZADANIA	SPOSÓB REALIZACJI	OSOBY ODPOWIEDZIALNE	TERMINY
1.	Propagowanie kultury osobistej	- dostarczanie pozytywnych wzorców zachowania się (kultura słowa, szacunek do drugiego człowieka), - dyskusja na temat kultury osobistej	wszyscy nauczyciele i pracownicy szkoły	Cały rok
2.	Przypomnienie praw i obowiązków ucznia,	- dyskusja na temat świadomości konsekwencji i odpowiedzialności za swoje czyny (Statut szkoły)	wychowawcy klas	Cały rok
3.	Zdrowe i racjonalne odżywianie się	- dbanie o zdrowie - choroby związane z nieprawidłowym	wychowawcy klas	według planów pracy wychowawczej

		odżywianiem się - skrzynka anonimowych pytań		w klasie
4.	Pogłębianie świadomości problemów psychicznych pojawiających się u młodzieży	- problemy psychiczne pojawiające się u osób młodych (smutek, załamanie nerwowe, depresja), - pogłębianie wrażliwości na problemy innych ludzi - skrzynka anonimowych pytań - kiedy, jak i gdzie należy szukać pomocy.	psycholog	według planów pracy wychowawczej w klasie
5.	Planowanie ścieżki rozwoju zawodowego	warsztaty dotyczące wyboru swojego zawodu , drogi dalszego kształcenia	psycholog, pedagog, wychowawca i nauczyciel przedsiębiorczości	według planów pracy wychowawczej w klasie
6.	Poznanie mechanizmów rynku pracy	- analiza zawodów deficytowych i nadwyżkowych na rynku pracy, - trendy na rynku pracy	wychowawcy klas	według planów pracy wychowawczej w klasie
7.	Kształtowanie umiejętności przygotowywania dokumentów aplikacyjnych	Ćwiczenie pisania CV, listu motywacyjnego, prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej.	pracownik urzędu pracy, wychowawcy klas, nauczyciel przedsiębiorczości i języka polskiego	według planów pracy wychowawczej w klasie
8.	Poznanie mechanizmów działania sekt	- film dydaktyczny dotyczący działalności sekt, - dyskusja.	wychowawcy, pedagog, psycholog, nauczyciel religii	według planów pracy wychowawczej w klasie
9.	Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem	„Stres pod kontrolą” - warsztaty dla maturzystów.	pedagog, psycholog	według planów pracy wychowawczej w klasie
10.	Kształtowanie umiejętności prezentowania siebie	- autoprezentacja - warsztaty dla maturzystów, - film edukacyjny	wychowawcy klas i nauczyciele języka polskiego	według planów pracy wychowawczej w klasie
11.	Konflikt z prawem i odpowiedzialność osób pełnoletnich	- spotkanie z pracownikiem Policji - prelekcja,	policjant, psycholog, pedagog	według planów pracy wychowawczej w klasie

VIII. Szkolna lista tematów z zakresu profilaktyki.

1. Poczujemy się bezpiecznie.

Blok zajęć integracyjnych nastawionych na podnoszenie poziomu zaufania i wzmacniania posiadanych umiejętności interpersonalnych. Celem zajęć jest zapoznanie się zespołu klasowego i zbudowanie empatii grupowej.

Numery w nawiasach kwadratowych oznaczają pozycje literatury dostępnej w bibliotece szkolnej.

Przykładowe tematy lekcji do realizacji.

1. Tworzenie zespołu klasowego.[4],[8].
2. Budowa empatii w grupie. [4], [8].
3. Jednostka, grupa społeczna, więzi międzyludzkie. [4]
4. Wzmacnianie więzi koleżeńskiej i grupowej
5. Akceptacja-czy za wszelką cenę ?
6. Nasze zachowania-analiza norm grupowych.
7. Tworzenie klimatu zaufania i życzliwości.

Wiadomości i umiejętności.

Uczeń:

- rozumie, na czym polega wartość przyjaźni, miłości,
- umie akceptować drugiego człowieka,
- potrafi nawiązywać i utrzymywać prawidłowe więzi z drugim człowiekiem,
- rozumie potrzebę włączania się w życie klasy i szkoły,
- zna i wskazuje dobre strony przynależności do grupy.

2. Jacy jesteśmy. Poznawanie siebie i innych ludzi.

Człowiek myślący pozytywnie o własnej osobie podejmuje dobre, przemyślane decyzje i odpowiedzialnie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętność podejmowania decyzji i radzenia sobie z problemem pozwala skutecznie opierać się naciskom środowiska w takich okolicznościach jak picie alkoholu czy eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi.

Przykładowe tematy lekcji do realizacji:

1. Tworzenie siebie. [4], [12]
2. Wzmacnianie poczucia własnej wartości [4], [8].
3. Odkrywanie własnych umiejętności i możliwości.[12].
4. Poszukiwanie wskaźników własnej tożsamości. [].
5. Skala wartości. [5]
6. Przewodnik po własnym życiu: mój zbiór marzeń, mój zbiór wartości, mój zbiór celów i zadań, mój zbiór zdolności i silnych stron. [1]
7. Jaki jest stopień twojej wrażliwością]
8. Inwentarz osobowości- gdzie jesteś?, dokąd zmierzasz? []
9. Problemy samoakceptacji- bulimia, anoreksja.[]
10. Budowanie pozytywnej samooceny

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- rozumie pojęcie osobowości,
- zna pozytywne i negatywne czynniki wpływające na kształtowanie swojej osobowości,
- potrafi określić własną hierarchię wartości,
- potrafi wskazać sposoby rozwijania pozytywnych cech własnego charakteru.

3 .Dlaczego tak trudno się dogadać?

Brak umiejętności porozumiewania się może prowadzić do samotności, poczucia bezsilności i rozczarowań w życiu osobistym, a w takiej sytuacji tylko krok od ucieczki w np. środki psychoaktywne. Picie i ćpanie staje się często metodą radzenia sobie z nieśmiałością i potrzebą akceptacji. Dobra komunikacja to niezbędny warunek, by uczeń mógł rozmawiać z dorosłym na temat uzależnień w sposób otwarty.

Przykładowe tematy lekcji do realizacji

1. Jak porozumiewać się z innymi. [8]
2. Jak słuchać i być słuchany. [8]
3. Komunikacja werbalna i niewerbalna.[8]
4. Podstawowe wiadomości o barierach w porozumiewaniu się.[8]
5. Poziomy komunikacji.[8]
6. Nieśmiałość - zły demon.

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- powinien być tolerancyjny
- potrafi komunikować się z innymi
- zna poziomy komunikacji
- zna zasady dobrego słuchania
- zna zasady komunikatywnego mówienia.

4. Uczucia - ich rozpoznawanie i wyrażanie.

W pracy z młodym człowiekiem dużo czasu należy poświęcić na rozpoznawanie uczuć. Zwykle wie on, że coś się w nim dzieje, trudno mu jednak rozróżnić, czy to złość, lęk czy smutek, przeżywając emocjonalny chaos lub pustkę próbuje się bronić przed tymi przeżyciami a narkotyk jest szybkim i mało pracochłonnym rozwiązaniem.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć. [8].
2. Relacje emocjonalne w rodzinie.[14]
3. Przemoc w rodzinie.
4. Przemoc fizyczna, psychiczna, seksualna.
5. Nauka empatii.[8]
6. Uczymy się rozumieć uczucia własne i innych
7. Przyczyny i skutki agresji

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- jest świadomy przeżywanych przez siebie uczuć
- prawidłowo nazywa przeżywane emocje
- potrafi nazywać uczucia inny
- zna sposoby konstruktywnego radzenia sobie z uczuciami smutku, złości, nudy.

5 .Narkotyki, alkohol, nikotyna- czy wiąże się z nimi jakieś ryzyko?

Zagadnienia tego bloku tematycznego sygnalizują w jaki sposób pojawia się uzależnienie. Dementują mity na temat narkotyków.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Co to jest uzależnienie (uzależnienie fizyczne, psychiczne, społeczne)
2. Biologiczne podstawy uzależnienia. [3], [17]
3. Fazy uzależnienia.
4. Mity na temat narkotyków.
5. Rys historyczno-kulturowy narkotyków.[5]
6. Charakterystyka grup narkotyków (zespół odstawienia, kultura narkotykowa). [3],[18]
7. Fizyczne, umysłowe i prawne zagrożenia związane z narkotykami.
8. Dlaczego sięgają po środki zmieniające nastrój- problem alkoholizmu.
9. Wpływ nałogu palenia na organizm człowieka. [10]
10. AIDS i narkotyki.
11. Co mogą zrobić rodzice lub przyjaciele osoby uzależnionej.
12. Grupy Anonimowych Alkoholików, Anonimowych Narkomanów, Dzieci Dorosłych Alkoholików - wsparcie dla uzależnionych [1]
13. Gdzie szukać pomocy- informacje o ośrodkach dla młodzieży z problemami.[18].
14. Zdrowe sposoby poprawiania sobie nastroju. [1]

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- wie co to jest profilaktyka,
- zna mechanizmy powstawania uzależnień,
- zna przyczyny powstawania uzależnień,
- zna konsekwencje uzależnień,
- świadomie podejmuje decyzje,
- wie jak radzić sobie w sytuacji namawiania i presji grupowej,
- wie gdzie szukać pomocy w razie problemów uzależnienia swojego, bądź innych,
- zna sposoby zdrowego poprawiania sobie nastroju.

6. Stres i co z nim zrobić?

Stres jest zjawiskiem naturalnym, dlatego właśnie trzeba nauczyć się wykorzystywać siłę jego oddziaływania na nasze ciało i psychikę. Stres jest niszczący wtedy, gdy osiąga zbyt wysoki poziom, jeżeli jednak jego poziom jest niższy, pomaga nam w wielu sytuacjach. Umiejętność opanowania stresu jest bardzo cenna.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Czy jesteśmy skazani na stres? [2]
2. Czym jest stres? [13]
3. Spirala stresu.[13]
4. Stres i nadwaga. [2]
5. Stres i zdrowie. [2]
6. Jak sobie radzić przed ważnymi egzaminami. [2]
7. Jak pokonać strach i uzyskać wewnętrzną harmonię
8. Akceptowanie swoich silnych stron i poczucie własnej wartości
9. Radzenie sobie ze stresem-ćwiczenia.[4]

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- zna pojęcie stres, konflikt,
- wie jak radzić sobie ze stresem,

7. Od kogo i od czego jesteśmy zależni.

W tym bloku tematycznym zebrane zostały zagadnienia dotyczące podejmowania decyzji i presji jakie może wywierać otoczenie. Jedno z ważniejszych zagadnień to asertywność. Asertywność jest umiejętnością kluczową kiedy trzeba oprzeć się naciskom między innymi w sprawie alkoholu czy narkotyków.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Rozwijanie zachowań asertywnych.[4], [8]
2. Kiedy używać umiejętności asertywnych.[8]
3. Przyjaźń czy zależność.[13]
4. Umiejętność oparcia się naciskowi. [8]
5. Kto ma na nas wpływ. [8]
6. Etapy podejmowania decyzji.[8]

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- umie wyjaśnić i zastosować pojęcie asertywność,
- wie, dlaczego dochodzi do konfliktu,
- zna sposoby łagodzenia i rozwiązywania konfliktów,
- umie dokonywać wyboru i podejmować decyzje,
- umie bronić własnych przekonań.

8.Promocja zdrowego stylu życia.

Tematy tego bloku programu podkreślają znaczenie promocji zdrowego stylu życia. Kładą nacisk na podkreślenie znaczenia aktywnego wypoczynku i dbałości o zdrowie fizyczne i psychiczne, przeciwdziałanie otyłości.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Odpowiedzialność za zdrowie własne i innych
2. W zdrowym ciele zdrowy duch
3. Czas wolny- różne formy aktywności

4. Możliwości realizowania swoich zainteresowań.
5. Styl życia chroniący przed otyłością.

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- wie, że przez określony styl życia można uniknąć zakażenia AIDS lub narazić swoje zdrowie,
- wie co oznacza i co daje aktywne spędzanie czasu,
- umie zaplanować aktywne spędzanie czasu wolnego,
- umie dbać o zdrowie własne i innych,
- wie jak zdrowo i kulturalnie spędzać wolny czas.
- wie jakie zachowania sprzyjają utrzymaniu zdrowej sylwetki

9. Agresja, przemoc, łamanie prawa.

Tematy mają na celu przedstawienie uczniom: mechanizmów powstawania zachowań agresywnych, odpowiedzialności: kary, konsekwencji łamania prawa. Zajęcia zapoznają uczniów ze sposobami interwencji, rozwijają umiejętność radzenia sobie oraz szukania pomocy w odpowiednich placówkach, instytucjach.

Przykładowe tematy lekcji:

1. Mechanizm powstawania przemocy.
2. Rodzaje i formy przemocy.
3. Gdzie po pomoc?
4. Ofiary przestępstw – profilaktyka ofiar przemocy.
5. Jak zapobiec przemocy?
6. Dysfunkcje rodziny.

Wiadomości i umiejętności

Uczeń:

- zna i rozumie pojęcia takie jak przemoc, agresja,
- wie jak dochodzi do przemocy
- rozróżnia formy i rodzaje przemocy,
- potrafi przewidywać skutki agresji,
- umie wskazać w jaki sposób zmniejszyć agresję,
- wie do kogo zwrócić się o pomoc

IX. Ewaluacja realizacji programu.

Na początku każdego cyklu nauki wśród uczniów klas pierwszych i ich rodziców należy przeprowadzić ankietę typu pretest (ankieta przeprowadzana przed zajęciami) tematycznie dostosowaną do założeń programu profilaktycznego. Jej wyniki pomogą w dokonaniu diagnozy środowiska uczniowskiego. Ankiety typu posttest (ankiety przeprowadzane w jakiś czas po zajęciach) będą przeprowadzane w każdej klasie kończącej szkołę. Opracowanie i porównanie wyników ankiet pozwoli stwierdzić, czy podejmowane przez nas działania odnoszą skutek.