

S z k o l n y

Program profilaktyki

Rozdział I

Postanowienia ogólne

Zasadniczym celem niniejszego programu jest skonstruowanie systemu oddziaływań wychowawczych, który chroniłby uczniów naszej szkoły przed podejmowaniem zachowań ryzykownych (działań niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego jednostki oraz dla jej otoczenia społecznego) a przynajmniej obniżałby prawdopodobieństwo ich wystąpienia; uczniów zaś znajdujących się w strefie ryzyka diagnozowałby i kierował do specjalistycznych placówek pomocy. Przedsięwzięcia zapobiegawcze muszą się zawierać w dwóch, wzajemnie się uzupełniających nurtach: w celowym i konstruktywnym procesie nakierowanym na promowanie rozwoju uczniów realizującego ich potencjalne możliwości (wzmacnianie czynników chroniących) oraz w przeciwdziałaniu czynnikom destrukcyjnym (eliminacja lub redukcja czynników ryzyka). Osiągnięcie tego celu nastąpi poprzez wielokierunkowe działania, zawsze w zgodzie z obowiązującym prawem i z akceptacją opiekunów prawnych, w tym:

- 1.) prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej,
- 2.) kształtowanie postaw sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji związanych z zachowaniami ryzykownymi,
- 3.) wyuczenie uczniów praktycznych umiejętności chronienia siebie przed wszelkimi rodzajami zagrożeń,
- 4.) zapewnienie dostępności pomocy psychologiczno-pedagogicznej przy współpracy z poradniami psychologiczno-pedagogicznymi i innymi poradniami specjalistycznymi np. poradniami zdrowia psychicznego, leczenia osób uzależnionych etc.,
- 5.) współpracę z organizacjami i stowarzyszeniami statutowo prowadzącymi działalność w dziedzinie zapobiegania zagrożeniom, podmiotami realizującymi te zadania na terenie dzielnicy; współdziałanie z Ośrodkiem Pomocy Społecznej, Policją, Strażą Miejską, służbą zdrowia, Kościołami.

Rozdział II

Zadania szkolnego programu profilaktyki

1. Tworzenie warunków koniecznych dla skuteczności oddziaływań profilaktycznych:
 - a) stwarzanie przyjaznego klimatu szkoły (dobra komunikacja, osobowe relacje pomiędzy nauczycielami i uczniami, udzielanie emocjonalnego wsparcia młodzieży w trudnych dla nich sytuacjach itp.); odbudowa więzi między nauczycielami a uczniami przełamującej podział życia szkolnego na świat nauczycieli i świat uczniów – oba oparte na odrębnych zasadach, różnych systemach wartości, ukierunkowanych na odmienne cele, podział skazujący uczniów na organizację własnej społeczności w oparciu o obojętność bądź przemoc, glorifikującej wszystko, co pozwala zakwestionować normy i wartości werbalizowane przez nauczycieli a tym samym zbudować własny autorytet i zapomnieć o tym, z czym nie można sobie poradzić,
 - b) budowanie dobrej współpracy z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników działań profilaktycznych prowadzonych przez wszystkich nauczycieli i wychowawców, w tym udzielanie rodzicom wszechstronnej informacji o istniejących zagrożeniach i ich genezie (przede wszystkim o rodzinnych uwarunkowaniach zachowań ryzykownych, o wadze socjalizacyjno-wychowawczej i psychologicznej funkcji rodziny) oraz sposobach przeciwdziałania im, w tym o specjalistycznej pomocy poza szkołą,
 - c) wpajanie szacunku dla prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych,
 - d) wypracowanie spójnej polityki szkoły wobec palenia tytoniu, picia alkoholu, posiadania, używania i udostępniania na terenie szkoły narkotyków oraz konsekwentne jej wdrażanie (jasne określenie wymagań co do zachowań uczniów oraz reakcji szkoły na zachowania nieprawidłowe, informowanie o tym uczniów i ich rodziców); uczynienie szkoły strefą wolną od dymu tytoniowego dla wszystkich przez wszystkich,
 - e) analiza własna postaw i zachowań nauczycieli, rezygnacja z takich, które mogą powodować negatywne zachowania uczniów,
 - f) uatrakcyjnianie form nauczania, kreowanie zainteresowań uczniów wokół przedstawianych treści programów nauczania,
 - g) eliminowanie niepowodzeń szkolnych wynikających z deficytów rozwojowych poprzez dostosowanie wymagań edukacyjnych do potrzeb ucznia,
 - h) inspirowanie i stwarzanie młodzieży możliwości integracji wokół pozytywnych

- celów, wspieranie takich grup tworzonych oddolnie,
- i) walka z błędnymi przekonaniami normatywnymi (np. wszyscy kradną) uruchamiającymi mechanizm autoprzymusu (jak wszyscy to ja też); rozważa w przekazywaniu młodzieży informacji o zachowaniach ryzykownych, by nie powodować obiektywnego wzrostu występowania takich zachowań,
 - j) wyrzeczenie się w pracy dydaktyczno-wychowawczej naznaczania społecznego tzw. etykietowania uczniów np. mianem "narkoman" jako mogącego rzutować na jego przyszłość na zasadzie odreagowania i często w efekcie mającego moc samospełniającą,
 - k) znajomość i zapobieganie powstawaniu motywów podejmowania zachowań ryzykownych przez młodzież,
 - l) wzmożenie wysiłków katechetów na rzecz podejmowania przez młodzież uczęszczającą na lekcje religii regularnych praktyk religijnych,
 - m) szkolenie się kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki zagrożeń oraz umiejętności wychowawczych.
2. Propagowanie zdrowego stylu życia, alternatywnych wobec szkodliwych obyczajów i mód form aktywności usuwających niedosyt pozytywnej stymulacji, nienasycenie istnieniem samym.
3. Uczenie umiejętności psychologicznych i społecznych, których posiadanie chroni skutecznie przed podejmowaniem zachowań niepożądanych:
- a) umiejętności psychologiczne:
 - zdolność automotywacji,
 - wytrwałość w dążeniu do celu,
 - umiejętność panowania nad popędami i odkładania na później ich zaspokajania,
 - umiejętność regulowania nastroju poprzez rozum i nie poddawanie się emocjom upośledzającym zdolność myślenia,
 - umiejętność rozpoznawania i nazywania własnych emocji,
 - umiejętność odczytywania nastrojów i emocji innych osób (empatia, mowa ciała),
 - zdolność zachowania optymizmu na przyszłość,
 - umiejętność wyznaczania celów życiowych,
 - umiejętność podejmowania decyzji,
 - umiejętność budowania adekwatnej samooceny,
 - umiejętność radzenia sobie ze stresem.
 - b) umiejętności społeczne:
 - umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z presją mediów i rówieśników (rozumienie mechanizmów nacisku społecznego),

- asertywność z uwzględnieniem koordynacji uczuć, myśli i zachowań, poprzedzona klasyfikacją wartości – trudno kształtować nie agresywne zachowania, jeśli np. czyjaś godność nie jest wartością samą w sobie, przekazywaniem norm, budowaniem empatii,
 - umiejętność rozwiązywania konfliktów,
 - umiejętność dobrego komunikowania się z innymi,
 - umiejętność tworzenia sojuszy (poszukiwania i udzielania wsparcia i pomocy).
4. Uświadomienie młodzieży mechanizmów podejmowania zachowań ryzykownych, ich instrumentalny charakter w złudny sposób umożliwiający :
- zaspokojenie najważniejszych potrzeb psychologicznych (miłości, akceptacji, uznania, bezpieczeństwa, przynależności),
 - realizację ważnych celów rozwojowych (np.określenia własnej tożsamości, uzyskanie niezależności od świata dorosłych),
 - radzenie sobie z przeżywanymi trudnościami życiowymi (redukcja lęku i frustracji).
5. Udzielanie pomocy uczniom zagrożonym i ich rodzinom

Rozdział III

Źródła i zasady programu profilaktyki.

1.Podstawy prawne działalności profilaktycznej na terenie szkoły stanowią:

- Konwencja o ochronie praw człowieka i podstawowych wolności,
- Konwencja o prawach dziecka,
- Konstytucja RP,
- Ustawa o systemie oświaty,
- Karta Nauczyciela,
- Kodeks rodzinny i opiekuńczy,
- Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych,
- Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi,
- Ustawa o przeciwdziałaniu narkomanii,
- Kodeks karny,
- Rozporządzenie MEN w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w szkołach,
- Rozporządzenie MEN w sprawie szczegółowych zasad działania publicznych poradni psychologiczno-pedagogicznych i innych publicznych poradni specjalistycznych,
- Rozporządzenie MEN w sprawie zasad oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów,

- Rozporządzenie MEN w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem,
- Podstawy programowe włączające treści profilaktyczne do programów nauczania poszczególnych przedmiotów,
- Szkolny program wychowawczy łączący działania wychowawcze i profilaktyczne.

2. Zasady działań profilaktycznych:

- profilaktyka jest wszechstronnie ukierunkowana w związku z wielością czynników wpływających bezpośrednio i pośrednio na pojawianie się zaburzeń psychospołecznych i sięga do przyczyn podejmowania przez uczniów zachowań ryzykownych,
- lepszy jest całkowity brak działań niż działania przygotowane i zrealizowane nieprawidłowo,
- osobiste zaangażowanie, dialog i aktywne uczestnictwo młodzieży znacznie zwiększa efektywność profilaktyki (aktywne metody pracy z grupą),
- odpowiedzialność za zapobieganie zagrożeniom i za promocję zdrowia rozkłada się stosownie do pełnionej roli, możliwości i istniejących potrzeb,
- żadna interwencja wobec ucznia nieletniego nie może się odbyć bez wiedzy i zgody opiekuna prawnego a w wypadkach szczególnych sądu rodzinnego i nieletnich i od powiadomienia wyżej wymienionych jest rozpoczynana,
- każda interwencja jest podejmowana po gruntownym przeanalizowaniu faktów i rozpoznaniu sygnałów zagrożenia; należy unikać pochopnych wniosków i nieprzemyślanych działań.

Rozdział IV Adresat programu

Program obejmuje swym działaniem wszystkich uczniów ze specjalnym zwróceniem uwagi na uczniów, których uwarunkowania lub problemy czynią szczególnie podatnymi na zagrożenia. Ich identyfikację ułatwia znajomość przyczyn zachowań ryzykownych, które tkwią w samej jednostce i w jej otoczeniu społecznym. Najważniejsze z nich to:

- na poziomie wewnętrznym – wysoki poziom lęku oraz napięcia psychicznego, niskie poczucie własnej wartości, mała tolerancja na frustrację, niepowodzenia, brak celów życiowych, motywacji, nieumiejętność rozładowania napięć, brak stałości woli, wahania nastroju, niezrównoważenie emocjonalne, obniżone poczucie sensu życia, myśli samobójcze,
- na poziomie interpersonalnym – brak umiejętności nawiązywania i podtrzymywania satysfakcjonujących kontaktów z ludźmi np. w obrębie szkolnych grup rówieśniczych, osamotnienie, konflikty z nauczycielami, nieumiejętność przeciwstawienia się naciskom otoczenia;

- na poziomie społecznym- negatywne normy społeczno-obyczajowe związane ze stosowaniem używek, negatywne wzorce, brak oparcia w środowisku rodzinnym, niezadowolenie z kontaktów z rodzicami (brak bliskiej więzi uczuciowej, konflikty, niemożność porozumienia się w podstawowych sprawach, brak poczucia zrozumienia i oparcia psychicznego, akceptacji, poczucie odrzucenia, uczucia niechęci czy nienawiści do rodziców), trudności i niepowodzenia szkolne, złe wyniki w nauce.

Rozdział V

Obszary objęte działaniem profilaktycznym szkoły.

Działania profilaktyczne, choć ściśle związane z procesem wychowania, nie spełniają warunku integralnego rozwoju osoby; są nakierowane na zapobieganie złu w określonych obszarach. Obejmują one następujące zagrożenia dla zdrowia i życia poszczególnych jednostek oraz bytu społeczeństwa:

- nikotynizm
- alkoholizm,
- narkotyki, dopalacze i inne środki psychoaktywne,
- agresja,
- przemoc w rodzinie (przemoc fizyczna, przemoc psychiczna, przemoc seksualna, przemoc ekonomiczna),
- przemoc w mediach, bezkrytyczny odbiór treści zawartych w programach
- zachowania przestępcze,
- przedwczesna inicjacja seksualna
- HIV, AIDS, wirusowe zapalenie wątroby typu C
- bulimia, anoreksja,
- syndrom nałogu internetowego, komputerowego,
- pracoholizm,
- myśli i próby samobójcze.

W skład działań zapobiegawczych wchodzi też umiejętne postępowanie nauczycieli wobec uczniów przejawiających obiektywne trudności przystosowawcze, np. z zespołem ADHD- dziedzicznej nadpobudliwości psychoruchowej, nakierowane na tonowanie ich zachowań.

Rozdział VI

Realizatorzy

Realizatorami profilaktyki pierwszorzędowej, którą obejmuje się wszystkich uczniów, i która ma dwa podstawowe cele: promocję zdrowego stylu życia oraz opóźnianie wieku inicjacji a przez to zmniejszenie zasięgu zachowań ryzykownych są wszyscy nauczyciele i wychowawcy wspierani, kiedy to konieczne, przez psychologów i innych specjalistów. Młodzież z grupy podwyższonego lub wysokiego ryzyka kieruje się do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej specjalistycznej stosownie do zaistniałych okoliczności na stałych zasadach (za wiedzą i zgodą opiekunów prawnych).

Realizacja programu wymaga szczególnych cech nauczyciela prezentowanych w kontakcie wychowawczym oraz respektowania przez niego warunków ułatwiających rozwój wychowanka:

1. Cechy osobiste wychowawcy prezentowane w kontakcie wychowawczym:

- świadomość siebie i swojego systemu wartości,
- przeżywanie i okazywanie uczuć,
- dostarczanie wychowankowi wzorców zachowań,
- zainteresowanie ludźmi i sprawami społecznymi,
- jasne zasady etyczne,
- poczucie odpowiedzialności,
- wiarygodność – zgodność zachowań z głoszonymi treściami.

2. Warunki ułatwiające rozwój wychowanka:

- poczucie akceptacji, szacunku i zaufania,
- poczucie bezpieczeństwa i wolności w realizacji siebie,
- poczucie odpowiedzialności za środowisko, które współtworzy,
- poczucie empatycznego zrozumienia,
- doświadczenie ciepła i opiekuńczości ze strony wychowawcy,
- spostrzeganie otwartości wychowawcy i odpowiadanie na nią własną otwartością,
- doświadczenie konkretności i specyficzności wychowawcy.

Rozdział VII

Modele szkolnej profilaktyki

1. Model informacyjny bazujący na założeniu, że dostarczanie rzetelnej wiedzy prowadzi do zmiany postaw. Skuteczność działań tego typu jest ograniczona, gdyż wiedza nie zawsze współgra z podejmowanymi działaniami, często dochodzi do zmiany postaw, nie zachowań (zmiana postawy często nie ma związku ze zmianą zachowania, gdyż ważniejsze od negatywnych następstw jest odniesienie jakiejś doraźnej korzyści np. uniknięcie kary lub śmieszności). Istnieje za to ryzyko instruktażu i promocji zachowań ryzykownych a więc skutków odwrotnych od założonych. Model ten ma raczej walor pomocniczy, konieczne jest jego uzupełnienie innymi formami zapobiegawczymi.
2. Model afektywnej edukacji zakłada, że pobudzanie rozwoju osobowego np. pomoc w rozwijaniu ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych osłabia ryzyko angażowania się młodego człowieka w zachowania dysfunkcyjne, gdyż główną przyczyną patologii tkwi w dziecku np. bierze ono narkotyki w celu kompensacji niskiej samooceny. Ten trudny w realizacji, wymagający współpracy z poradnią psychologiczno-pedagogiczną, model owocuje wychowankom wzrostem samooceny i nabyciem umiejętności radzenia sobie z trudnymi sytuacjami, co obniża ryzyko zachowań ryzykownych, zaś nauczycielom daje możliwość refleksji nad ich wpływem na samoocenę uczniów a w konsekwencji

na podejmowanie przez nich działań szkodliwych w wymiarze jednostkowym i społecznym.

3. Model kształtowania kompetencji społecznej kładący nacisk na rozwój umiejętności funkcjonowania w życiu społecznym (nawiązywania kontaktów z ludźmi, rozwiązywania konfliktów, opierania się naciskom otoczenia itp) ale nie ograniczający się tylko do nich; ważny jest też odpowiedni zakres wiedzy (kiedy, gdzie, jak stosować poszczególne umiejętności), zdolność rozumienia i sądzenia oraz elementarny poziom zrównoważenia emocjonalnego. Jest jednym z najskuteczniejszych sposobów walki z zagrożeniami.
4. Model propagowania działań alternatywnych, u podstaw którego leży założenie, że wielu uczniów nie ma możliwości zrealizowania swych potrzeb: aktywności, osiągnięcia sukcesów, uzyskania satysfakcji osobistej; że brak im warunków do konstruktywnego eksperymentowania, poznawania swoich możliwości i ograniczeń dokonywanego w bezpiecznych warunkach i w sposób społecznie akceptowany i że takie możliwości należy im stworzyć np. w działalności artystycznej, społecznej, sportowej np. sporty ekstremalne.
5. Model wczesnej interwencji skoncentrowany na identyfikowaniu młodzieży doświadczającej pierwszych trudności oraz zapewnieniu jej takich form pomocy, które zapobiegą powstawaniu poważnych zaburzeń.

Rozdział VIII

Charakter profilaktyki w szkole

Na profilaktykę w szkole składają się:

- działania długofalowe, zintegrowane z programem nauczania i wychowania realizowanym w szkole, wykorzystujący jego treści do podnoszenia samoświadomości uczniów,
- samodzielne programy profilaktyczne skoncentrowane wobec specyficznych celów i zadań,
- działania incydentalne odpowiadające na konkretne zdarzenia zaistniałe w środowisku szkolnym.

Rozdział IX

Zajęcia w ramach oddziaływań profilaktycznych.

1. Zajęcia adaptacyjno-integracyjne dla klas pierwszych.
2. Zajęcia antystresowe.
3. Profilaktyka problemowa (wspomaganie efektywności uczenia się, nabywanie umiejętności rozwiązywania konfliktów i problemów itp).
4. Teatr profilaktyczny.
5. Zajęcia edukacyjne dla nauczycieli; specjalistyczne konsultacje dotyczące wielorakich spraw ucznia udzielanych przez pracowników poradni psychologiczno-pedagogicznej,
6. Zajęcia dla rodziców.

Rozdział X

Działalność diagnostyczna i postdiagnostyczna

W trakcie procesu dydaktyczno-wychowawczego mogą ujawnić się uczniowie z grupy podwyższonego ryzyka. Każdy z nich wymaga indywidualnej diagnozy i ewentualnego podjęcia działań interwencyjnych. Są oni kierowani przez pedagoga szkolnego za wiedzą i akceptacją opiekunów prawnych do poradni psychologiczno-pedagogicznej i innych poradni specjalistycznych.

Działalność diagnostyczna na rzecz uczniów zagrożonych ma na celu ustalenie motywów zachowań ucznia, mechanizmów powstawania zagrożenia i jego genezy oraz dobór właściwych metod postępowania eliminującego a przynajmniej minimalizującego jego skutki i polega na:

- psychologicznych badaniach indywidualnych problemów uczniów (zaburzenia emocjonalne, zaburzenia kontaktów interpersonalnych, zaburzenia w kształtowaniu osobowości),
- rozpoznawaniu objawów i charakteru kontaktów ze środkami psychoaktywnymi (alkohol, narkotyki, leki, tytoń) – czy, jak często, czym i z jakiego powodu uczeń się odurza?,
- rozpoznawanie sytuacji rodzinnej (więź uczuciowa między członkami rodziny, miejsce i rola dziecka w rodzinie, stawiane mu przez rodziców wymagania, system kar i nagród, charakter komunikacji w rodzinie, konflikty) i szkolnej (uzdolnienia ucznia, oceny, aktywność, relacje z innymi uczniami, pozycję w klasie),
- badania opóźnień w pracy szkolnej.

W wyniku diagnozy, której podstawowym narzędziem jest wnikliwy wywiad przeprowadzony z uczniem, jego rodzicami i nauczycielami, potrzebujących obejmuje się:

- pomocą terapeutyczną,
- interwencją w klasie, rodzinie, środowisku,
- poradnictwem specjalistycznym z zakresu zapobiegania uzależnieniom,
- leczeniem.

Rozdział XI

Ocena skuteczności programu

1. Zasoby, jakie są używane w trakcie realizacji programu (realizatorzy, nakłady finansowe, pomoce i materiały, kontakty formalne i nieformalne).
2. Zastosowane strategie oddziaływań profilaktycznych (informacyjne, edukacyjne, działań alternatywnych, wczesnej interwencji, zmian środowiskowych, zmian przepisów).
3. Osiągnięte wyniki bezpośrednio i odroczone (co najmniej po upływie roku):
 - czy uczniowie poznali podstawowe fakty dotyczące zagrożeń ?
 - czy potrafią unikać zachowań ryzykownych, jeśli zaś je uprzednio przejawiali to czy od nich odstąpili ?
 - czy uczniowie potrafią utrzymać styl życia bez zagrożeń ?

Lista zmian w postawach, wiedzy, zachowaniu

1. Pozytywne zmiany w zakresie samooceny.
2. Nabycie umiejętności przeciwstawiania się presji środowiska w zakresie przejmowania zachowań ryzykownych; rozumienie istoty presji rówieśniczej.
3. Zachowanie zdrowego stylu życia wolnego od zagrożeń.
4. Nabycie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo.
5. Nawiązywanie kontaktów rówieśniczych z osobami nie przejawiającymi zachowań ryzykownych.
6. Nabycie rzetelnej wiedzy o szkodliwych skutkach zachowań ryzykownych.
7. Nabycie prawidłowych postaw wobec zagrożeń.
8. Zmiana postaw wobec rówieśników z zachowaniami ryzykownymi.
- 9.

Pozytywne zmiany w funkcjonowaniu szkolnym

1. Wzrost osiągnięć szkolnych.
2. Wartościowe plany edukacyjne.
3. Uczestnictwo w zajęciach sportowych i innych działaniach pozalekcyjnych.
4. Wysoka frekwencja szkolna.
5. Koleżeństwo.

Dyscyplina szkolna

1. Liczba kar dyscyplinarnych.
2. Liczba przypadków porzucenia szkoły.
3. Liczba uczniów wydalonych.
4. Liczba spóźnień.
5. Absencja szkolna.

Bibliografia

1. Bożena Kamińska-Buśko (red.) „ Zapobieganie uzależnieniom uczniów.”
2. Joanna Szymańska „ Programy profilaktyczne. Podstawy profesjonalnej psychoprofilaktyki.”
3. MEN o pomocy psychologiczno-pedagogicznej - Biblioteczka reformy

Aneks

Treści profilaktyczne zawarte w programach nauczania poszczególnych przedmiotów do realizacji na zajęciach lekcyjnych w trakcie trwania roku szkolnego.

biologia

Rozpoznawanie zagrożeń dla zdrowia człowieka i znajomość zasad postępowania na rzecz jego ochrony

- I Układ krążenia
Najczęstsze choroby układu krwionośnego (miażdżyca, nadciśnienie, zawał mięśnia Sercowego, choroba wieńcowa – profilaktyka i leczenie).
- II Układ immunologiczny
Choroby układu odpornościowego, w tym AIDS; zapobieganie (unikanie zachowań ryzykownych, szczepienia ochronne, seroterapia).
- III Układ oddechowy
Współdziałanie układu krwionośnego i oddechowego przy wysiłku fizycznym; zależność między ciśnieniem krwi, tętnem a intensywnością i objętością oddechu; najczęstsze choroby (szczególna rola niktynizmu) i zapobieganie im; wychodzenie z nałogu palenia tytoniu.
- IV Układ pokarmowy
Utrwalanie wiedzy o zależności poziomu funkcjonowania organizmu od jakości odżywiania się; przyczyny zaburzeń wagi ciała (w tym bulimia, anoreksja), ich skutki oraz możliwości leczenia; najczęstsze choroby układu pokarmowego i zapobieganie im.

- V Układ wydalniczy
Objawy i skutki chorób układu wydalniczego; profilaktyka
- VI Układ narządów ruchu
Aktywność ruchowa i jej znaczenie dla zdrowia człowieka, szkodliwość „drogi na skróty” (doping, sterydy etc.) w osiąganiu wyników sportowych; profilaktyka nabytych wad układu kostnego.
- VII Układ nerwowy
Kontrolno-integracyjna funkcja układu nerwowego; stres jako fizjologia i patologia; zaburzenia emocji i jak je opanować; narządy wzroku i słuchu – możliwości korekty
- VIII Układ płciowy
Aktywność seksualna człowieka i odpowiedzialność z nią związana; konsekwencje przedwczesnego rodzicielstwa; skutki przerywania ciąży; dojrzałe zachowania seksualne; choroby przenoszone drogą płciową-profilaktyka.
- IX Choroby cywilizacyjne
Charakterystyka, mechanizmy powstawania, możliwości uniknięcia.
- X Człowiek a środowisko
Zagrożenia dla ludzkości wynikające z dewastacji środowiska przez człowieka; zasady zrównoważonego rozwoju.

Tematyka ścieżek edukacyjnych związana z treściami programu profilaktycznego

1. Zagrożenia dla psychicznego i moralnego rozwoju człowieka płynące z mediów. Różne formy uzależnień.
2. Wywieranie wpływu na ludzi. Metody i techniki perswazji i manipulacji stosowanej w reklamie zewnętrznej, prasowej, radiowej i telewizyjnej.
3. Ekonomiczne i społeczne aspekty związków między człowiekiem i jego działalnością a środowiskiem. Wartość środowiska i straty związane z jego eksploatacją. Zasoby odnawialne o nieodnawialne.
4. Sposoby ochrony różnorodności biologicznej.
5. Problemy bezpieczeństwa biologicznego, np.inżynieria genetyczna.
6. Problemy polityki ekologicznej państwa.
7. Styl życia i jego związek ze zdrowiem i chorobą. Koncepcje i cele promocji zdrowia. Zdrowie jako wartość dla człowieka i społeczeństwa.

8. Pielęgnacja ciała i urody. Dbłość o utrzymanie odpowiedniej masy ciała, sylwetki, dobrej sprawności i wydolności fizycznej. Chronienie się przed zanieczyszczeniami środowiska.
9. Praca i wypoczynek, aktywne spędzanie wolnego czasu. Aktywność ruchowa, zabawa i poczucie humoru a zdrowie.
10. Identyfikacja i podejmowanie ryzyka. Zachowanie bezpieczne w codziennym życiu. Troska o bezpieczeństwo innych.
11. Zasady racjonalnego żywienia w różnych okresach życia. Żywność a samopoczucie i zdolność do pracy oraz zapobieganie chorobom. Skutki niewłaściwego odchudzania się i stosowanie diet eliminacyjnych. Wybór sprzyjających zdrowiu produktów spożywczych i ich przechowywanie. Prawa konsumenta żywności.
12. Korzystanie z pomocy medycznej, psychologicznej i innych form wsparcia. Znaczenie profilaktycznych badań medycznych. Zachowanie się w chorobie. Postawy wobec osób przewlekle chorych, niepełnosprawnych i osób starszych.
13. Uwarunkowanie podaży i popytu na substancje psychoaktywne. Rodzaje tych substancji i ich wpływ na organizm, psychikę oraz rozwój społeczny i duchowy człowieka. Formy pomocy dla osób eksperymentujących i uzależnionych.
14. Osobowe i społeczne umiejętności życiowe niezbędne dla ochrony, poprawy i utrzymania zdrowia.
15. Tożsamość i wielowymiarowość człowieka. Poczucie sensu życia.
16. Komunikacja interpersonalna, asertywność, techniki negocjacji, empatia.
17. Tolerancja wobec odmienności kulturowych, etnicznych, religijnych, seksualnych.
18. Rozwój psychoseksualny człowieka w kolejnych fazach życia.
19. Dojrzewanie: rozumienie i akceptacja kryteriów dojrzałości biologicznej, psychicznej i społecznej. Problemy okresu dojrzewania i sposoby radzenia sobie z nim.
20. Wartości i pojęcia związane z płciowością człowieka: męskość, kobiecość, miłość, rodzina, rodzicielstwo. Znaczenie odpowiedzialności w przeżywaniu własnej płciowości i budowaniu emocjonalnych więzi. Role kobiet i mężczyzn a panujące stereotypy.
21. Inicjacja seksualna, jej uwarunkowania i następstwa. Argumenty biomedyczne, psychologiczne i moralne za opóźnieniem wieku inicjacji seksualnej.
22. Istota seksualności człowieka i jej aspekty. Integracja seksualna.

23. Komplementarność płci – wzajemne dopełnianie się płci w sferze fizycznej, psychicznej, emocjonalnej i społecznej. Rozumienie, akceptacja i szacunek dla osób płci odmiennej.
24. Istota, rodzaje i etapy rozwoju miłości. Różnice w przeżywaniu miłości.
25. Metody rozpoznawania płodności.
26. Metody i środki antykoncepcji. Sposoby ich działania i zasady doboru.
27. Choroby przenoszone drogą płciową i zapobieganie im. AIDS: profilaktyka, aspekt społeczny i etyczny, chory na AIDS w rodzinie.
28. Trudności w osiągnięciu tożsamości płciowej, możliwości pomocy.
29. Normy zachowań seksualnych. Przemoc i przestępstwa seksualne; możliwości zapobiegania, sposoby obrony. Informacja o ośrodkach pomocy psychologicznej, medycznej i prawnej.
30. Przygotowanie do małżeństwa. Problemy wierności, zaufania i dialogu.
31. Małżeństwo – jego fazy; trudności i konflikty oraz sposoby ich rozwiązywania; wartość małżeństwa. Macierzyństwo i ojcostwo. Przygotowanie do ról rodzicielskich. Adopcja. Bezdzielnosc.
32. Funkcje rodziny, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci w rodzinie. Znaczenie prawidłowych postaw rodzicielskich dla rozwoju dziecka. Samotne rodzicielstwo.
33. Nieplanowana ciąża; sposoby szukania pomocy w sytuacjach trudnych.
34. Aborcja jako zagrożenie dla zdrowia psychicznego i fizycznego – aspekty: prawny, medyczny, etyczny.
35. Konflikty w rodzinie i ich przyczyny. Sposoby rozwiązywania konfliktów.
36. Przemoc w rodzinie. Wykorzystywanie seksualne. Profilaktyka. Możliwości uzyskania pomocy.
37. Zagrożenia życia społecznego: alkoholizm, narkomania, agresja, sekty, pornografia.
38. Człowiek wobec niepełnosprawności, starości, choroby, umierania i śmierci, w tym w aspekcie życia rodzinnego.
39. Poradnictwo młodzieżowe i rodzinne w Polsce.

Proponowana tematyka godzin wychowawczych

WYCHOWANIE ZDROWOTNE I PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

1. Zdrowotne i społeczne skutki nikotynizmu.
2. Alkohol jako zagrożenie dla jednostki, rodziny, społeczeństwa i narodu.
3. **Narkomania, dopalacze – złudny sposób na szczęście (mechanizmy podejmowania zachowań ryzykownych).**
4. Jak uchronić się przed AIDS?
5. Jak udzielić pierwszej pomocy? (kasetą wideo).
6. *Nienasycenie istnieniem samym* (Witkacy) – alternatywne wobec szkodliwych obyczajów i mód sposoby wypełniania niedosytu pozytywnej stymulacji (np. sporty ekstremalne).

PROBLEMY WŁASNEGO ROZWOJU

1. Motywacja jako wewnętrzny motor myśli, wysiłku, wytrwałości.
2. Po co się uczyć? Jak robić to efektywniej? (cele i metody uczenia się).
3. Higiena pracy umysłowej.
4. Dokąd zaprowadzi nas ciekawość?
5. „Ośmiel się być mądrym” (Horacy)
6. Poznaj swoją wartość.
7. Jak poznać i polubić siebie?
8. Jaki jestem w opinii własnej a jaki w opinii kolegów?
9. Czy akceptuję siebie?
10. Co robić, gdy jestem niezadowolony z siebie?
11. Projektowanie lepszego „ja”.
12. Jak radzić sobie ze stresem?
13. Jak walczyć z nieśmiałością?
14. Asertywność – skuteczność w porozumieniu się.
15. Jak radzić sobie z samotnością?
16. Co to jest sukces i jak go osiągnąć?
17. „Bo kto się sensu domacać nie zdoła...” (Franciszek Morawski). Pytanie o sens życia.
18. „Być czy mieć” (Erich From). Źródła wyborów stylów życia.
19. Czy masz cel w życiu?
20. Żyć dla siebie czy dla innych?
21. Co jest dla mnie najważniejsze w życiu?
22. „Szuka się tego, co jest powabne” (Norwid). Jak korzystać z powabów życia?
23. „Życie nie dało niczego śmiertelnym bez wielkiej pracy” (Horacy).

24. Wartości jako drogowskazy.
25. „Co raz bardziej otaczająca nas rzeczywistość” (Kazimierz Rudzki). Deficyt czy alternatywa wartości?
26. „Gdzie się moje szczęście znajduje...” (Adam Asnyk)

WSPÓŁŻYCIE W GRUPIE

1. Mój punkt widzenia (prezentacja krytycznego osądu rzeczywistości szkolnej i pozaszkolnej przez uczniów).
2. Bliżej ludzi. Jak rozwijać umiejętności interpersonalne?
3. Czy potrafię przewidzieć konsekwencje działań swoich i innych?
4. „Uczmy się pięknie różnić między sobą”(Aleksander Kamiński).
5. Trudna sztuka dyskusowania.
6. Jak znaleźć porozumienie?
7. Negocjacje jako sposób rozwiązywania konfliktów. Style negocjacji.
8. „Non violence” jako wzór osiągania celów najwyższych (np. Mahatma Gannndhi, Martin Luther King) i tych naszych, trochę mniejszych.
9. Samorząd uczniowski – fasada czy realna szansa kształtowania oblicza szkoły?
10. Prawo szkolne.
11. Czy dostrzegasz przypadki łamania prawa wokół siebie?
12. Jak zdobyć autorytet?
13. Jak ustrzec się manipulacji? (np. reklama).
14. „Wolność nie jest ulgą, lecz trudem wielkości” (Leopold Staff).
15. Czy jestem tolerancyjny?
16. Nonkonformista, konformista czy oportunistą?
17. Jednostka czy społeczeństwo? Moja hierarchia ważności.
18. „Ludzie czy szakale?” (Artur Grottger). Jak oceniam ludzi?

„ A WIESZŻE, MŁOKOSIE CO TO JEST OJCZYŻNA?”

(Ludwik Kondratowicz)

- 1 „Patriotyzm (...) nie ma jutra przed sobą.” (Artur Bartels) Czy patriotyzm to anachronizm?
- 2 „Ojczyzna czy synczyzna?” (Witold Gombrowicz) Pytanie o stosunek do przeszłości, tradycji.
- 3 „Narody niczym innym nie umierają, tylko pogardzeniem wierzeń i obyczajów ojczystych” (Henryk Rzewuski)
- 4 Po co obchodzimy rocznice? Święta narodowe a tożsamość Polaków.
- 5 „Nieszczęśliwy jest kraj, który potrzebuje bohaterów” (Bertold Brecht) Rola bohaterów narodowych w dziejach polskich.
6. Co wiesz o patronie szkoły?

7. Co nie podoba mi się w moim mieście?
8. Czy ponoszę odpowiedzialność za degradację środowiska naturalnego?

KULTURA CZASU WOLNEGO

1. Kultura czasu wolnego.
2. Co jest grane? - czyli co warto zobaczyć, posłuchać, zwiedzić i przeczytać.
3. Telewizja w moim życiu. (radio, internet, multimedia etc.).
4. Turystyczne walory okolic Warszawy.

Bibliografia

- A. Markiewicz „Środki odurzające a młodzież”
- A. Pisarska B. Wolniewicz „Jak rozmawiać o środkach uzależniających” Materiały dla nauczycieli.
- Ch.Wetherall „Przeczytaj i rzuć palenie”
- E.Serrais „Zanim nie jest za późno”. Zapobieganie uzależnieniom w społecznościach lokalnych. Praktyczny podręcznik dla każdego, dla nauczycieli, rodziców i wychowawców.
- „Zdrowie i trzeźwość” kasetka wideo
- D.Cienciera „Przewodnik do przeprowadzania rozmów o AIDS z uczniami ostatnich klas szkół podstawowych i uczniami szkół ponadpodstawowych”
- „AIDS – co każdy wiedzieć powinien” kasetka wideo
- B. Hiszpańska „Pomóż młodzieży znaleźć wartości drogowaskazy”
- Z.Pietrasiański „Sztuka uczenia się”
- J.Rudniański „O pracy umysłowej. Cele, metody”
- E.Czerniewska, M.Ledzińska „Ja i moja pamięć. O skutecznych strategiach uczenia się”
- M.Braun-Gałkowska „W tę samą stronę. Książka dla nauczycieli o wychowaniu i lekcjach wychowawczych”
- J.Rudniański „Jak się uczyć”
- S.Garczyński „Sztuka pamiętania”
- H.Hamer „Program lekcji wychowawczych dla uczniów wyższych klas szkół podstawowych oraz uczniów liceów i techników”
- M.Chomczyńska-Miliszkievicz, D.Pankowska „Polubić szkołę. Ćwiczenia grupowe do pracy wychowawczej”
- Z.Pietrasiański „Kierowanie własnym rozwojem”
- G.Klimowicz „Po dzwonku na lekcję. Interakcyjne spojrzenie na klasę szkolną”
- H.Kulas „Samocena młodzieży”
- Grzywak-Kaczyńska „Trud rozwoju”
- A i M. Freed „Być przyjacielem i mieć przyjaciół. Skuteczne techniki wyrabiania własnej wartości”
- H.Selye „Stres życia”
- H.Selye „Stres okiełznany”

J.Santorski „Jak przetrwać w stresie”
J.Renard „Przewodnik antystresowy”
M.Król-Fijewska „Trening asertywności”
M.Król-Fijałkowska „Stanowczo, łagodnie, bez lęku”
T.Laka „Samotność – jak sobie z nią radzić”
M.Dudzikowa „O tudnej sztuce tworzenia samego siebie”
R.Pragier „Udział czy ucieczka”
J.Rudniański „Między dobrem a złem”
J.Szczepański „Zapytaj sam siebie”
J.Gajda „Wychowanie do prawdy”
L.Dyczewski „Wartości w kulturze polskiej”
S.Ruciński „Wychowanie jako wprowadzenie w życie wartościowe”
K.Ostrowska „W poszukiwaniu wartości”
W.Tatarkiewicz „O szczęściu”
A.Pawelczyńska „Drogi do szczęścia”
M.Mstowska-Psiuk „Propozycje zagadnień i działań wychowawczych w pracy wychowawcy
Klasowego”
H.Rylke, G.Klimowicz „Szkoła dla uczniów. Jak uczyć życia z ludźmi”
D.W.Johnson „Umiejętności interpersonalne i samorealizacja”
L.Grzesiuk „Style komunikacji interpersonalnej”
J.Karney „Sukces i błąd w zachowaniu człowieka”
H.Rylke „Ja i inni”
L.Grzesiuk, E.Trzebińska „Jak ludzie porozumiewają się”
D.Dana „Rozwiązywanie konfliktów”
R.Fisher, W.Ury „Dochodząc do tak. Negocjowanie bez poddawania się”
P.I. Dąbrowski „Praktyczna teoria negocjacji”
J.Gut, W.Haman „Docenić konflikt. Od walki i manipulacji do współpracy”
A.Kamiński „Samorząd młodzieży jako metoda wychowawcza”
H.Hamer „Demon nietolerancji”
W.Pielasińska „Uczestnictwo młodzieży w kulturze jako element stylu życia”
M.Morozowski „Między manipulacją a poznaniem. Człowiek w świecie massmediów”
M.Bober-Pełzowska „Godziny do dyspozycji wychowawcy klasy i uczniów w szkołach
podstawowych i ponadpodstawowych”
L.Łepkowska-Wacowska „Spotkania wychowawcy z młodzieżą”
B.Hiszpańska „Innowacje w wychowaniu dzieci i młodzieży. Poradnik dydaktyczno-
wychowawczy”
B.Czerwoniec „Budowanie adekwatnego obrazu samego siebie przez młodzież na
spotkaniach klasowych z wychowawcą”.

Przykładowe ankiety pomocne w diagnozie zagrożeń

„AGRESJA I PRZEMOC W SZKOLE” (J. Surzykiewicz)
CMPPP. WARSZAWA 2000

Odpowiedz TAK lub NIE

JA (O) MNIE

1. Rozpowszechniałem kłamstwo o innych uczniach.
2. Obrażałem i wymyślałem innym uczniom.
3. Przymuszałem innych do zrobienia czegoś.
4. Zaczepiałem i pobiłem inną osobę.
5. Umyślnie potrącałem innych.
6. Umyślnie przewracałem innych.
7. Biłem się z kolegami lub koleżankami.
8. Biłem całą grupą jednego ucznia.
9. Groziłem użyciem gazu, noża lub podobnych.
10. Groziłem użyciem pistoletu.
11. Używałem w czasie bójki ostrych narzędzi.
12. Biłem tak silnie, że ktoś odniósł obrażenia ciała.
13. Biłem już leżącego na ziemi.
14. Zmuszałem do kupowania alkoholu, papierosów.
15. Zmuszałem do czynności upokarzających.
16. Niszczyłem rzeczy należące do innych.
17. Zabierałem siłą jakieś przedmioty należące do innych.
18. Prowokowałem do zachowań seksualnych.
19. Przymuszałem do zachowań seksualnych.
20. Przywłaszczałem rzeczy o wartości poniżej 10 zł.
21. Przywłaszczałem rzeczy o wartości od 10 do 100 zł.
22. Przywłaszczałem rzecz o wartości powyżej 100 zł.
23. Kupiłem rzecz, o której wiedziałem, że pochodzi z kradzieży.
24. Zabrałem komuś rzecz używając siły.
25. Niszczyłem wyposażenie szkoły.
26. Obrażałem nauczycieli.
27. Oszukiwałem nauczycieli.
28. Uderzyłem nauczyciela.
29. Niszczyłem rzeczy należące do nauczyciela.
30. Utrudniałem nauczycielowi prowadzenie lekcji.
31. Pisałem na ścianach, ławkach, itp.
32. Brudziłem i malowałem ściany, sprzęt.
33. Podpalałem różne miejsca w szkole, np. piwnica, szatnia.
34. Nie wróciłem na noc bez zgody rodziców.
35. Uciekałem z domu.
36. Włamywałem się do czyjegoś mieszkania, piwnicy.
37. Byłem zatrzymany przez policję.
38. Zażywałem narkotyki („spróbowałem”).
39. Upiłem się.

„NAUCZYCIEL W OCZACH UCZNIA” Centrum Edukacji Obywatelskiej

Wpisz przy pytaniu numer odpowiedzi:

- a) ZDECYDOWANIE NIE
- b) RACZEJ NIE
- c) RACZEJ TAK
- d) ZDECYDOWANIE TAK
- e) TRUDNO POWIEDZIEĆ

TWÓJ NAUCZYCIEL

1. Czy potrafi cię zaintrygować przedmiotem, którego uczy?
2. Czy jasno tłumaczy zagadnienia na lekcjach?
3. Czy zachęca uczniów do samodzielnego myślenia?
4. Czy dobrze wykorzystuje czas na lekcji?
5. Czy potrafi utrzymać dyscyplinę na lekcji?
6. Czy informuje cię o zasadach oceniania?
7. Czy sprawiedliwie ocenia uczniów?
8. Czy docenia twoje wysiłki w pokonywaniu trudności?
9. Czy chętnie odpowiada na pytania uczniów?
10. Czy okazuje ci życzliwość i sympatię?
11. Czy zdarza mu się odnosić do ciebie w sposób poniżający lub lekceważący?

ZAŁĄCZNIK

Główne obszary objęte oddziaływaniami profilaktycznymi w roku szkolnym 2010/2011

- Bezpieczeństwo uczniów.
- Realizacja obowiązku nauki.
- Przygotowanie do życia w rodzinie.
- Dopalacze

Będą one realizowane w postaci:

1. *Zajęć adaptacyjno-integracyjnych* dla klas pierwszych przeprowadzonych przez psychologów macierzystej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 2 przy współpracy wychowawców klas; planowany czas realizacji – wrzesień, październik,
2. *Zajęć integrująco-aktywizujących klasy* – „Dedal i Ikar” oraz „Plecak Daniela” – Centrum Edukacji i Profilaktyki,
3. *Zajęć kształtujących umiejętności radzenia sobie ze stresem* – „Zawsze masz jakieś wyjście- jak pokonać kryzys” obejmujących uczniów klas trzecich i czwartych (październik) – Drabina,
4. *Edukacji seksualnej, w tym profilaktyka AIDS, a także profilaktyka raka piersi* – pielęgniarka szkolna.
5. *Zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień* dla uczniów klas przejściowych

6. *Realizacji programu „Odpowiedzialność prawna nieletnich”* przez Straż Miejską we współpracy z pedagogiem szkolnym,
7. *Realizacji innych zadań z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych zaplanowanych we współpracy z Wydziałem Spraw Społecznych i Zdrowia Urzędu Dzielnicy Wola na rok budżetowy 2011.*
8. *Profilaktyki problemowej i działań w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa uczniów:*
 - a) utrwalania zasad bezpieczeństwa obowiązujących całą społeczność szkolną,
 - b) dyżurów pełnionych przez nauczycieli podczas przerw,
 - c) współpracy pracowników szkoły z Patrolem Szkolnym,
 - d) omówienia na godzinach wychowawczych i zebraniach z rodzicami zasad postępowania w wybranych kategoriach zagrożeń demoralizacją i przestępczością nieletnich we współpracy z Referatem ds. Nieletnich i Patologii oraz Prewencji Kryminalnej KR Policji Warszawa IV a także Referatem Profilaktyki Straży Miejskiej m.st. Warszawy
 - e) realizacji lekcji wychowawczych wokół tematów będących treścią aneksu niniejszego programu,
 - f) realizacji tematów ścieżek edukacyjnych (patrz aneks),
 - g) organizowania spotkań ze specjalistami w zakresie przygotowania do życia w rodzinie
 - h) organizowania zajęć w ramach kół zainteresowań, w tym zajęć sportowych,
 - i) udziału w życiu kulturalnym, w tym korzystania z repertuaru kin i teatrów zawierającego aktualną problematykę dotyczącą wyborów życiowych młodzieży,
 - j) rejestracji przez pedagoga szkolnego uczniów uzależnionych od nikotyny oraz sporadycznie podejmujących palenie; informowania o tym fakcie rodziców (opiekunów prawnych) oraz nakłaniania ich do podjęcia kroków przeciwdziałających temu zjawisku m.in. poprzez konsultacje lekarskie;
 - k) obligatoryjnego obniżenia oceny z zachowania do najniższej uczniom łamiącym zakaz palenia na terenie szkoły (po trzykrotnym odnotowaniu wykroczenia),
 - l) przeprowadzenia ankiet pomocnych w diagnozie zagrożeń i problemów nurtujących młodzież (przykładowa ankieta – patrz aneks),
 - m) współpracy z sądami rodzinnymi oraz urzędami dzielnic i gmin zamieszkiwanych przez uczniów w przypadku nie realizowania przez nich obowiązku nauki w celu jego wyegzekwowania,
 - n) korzystania z ofert współpracy wszelakich instytucji zajmujących się szeroko rozumianą profilaktyką zagrożeń.
9. *Spotkania psychoedukacyjnego dla rodziców: „Jak rozmawiać z nastolatkiem”* - Psychoedukacja oraz spotkanie z koordynatorami ds. profilaktyki Z Referatu Profilaktyki Straży Miejskiej *Odpowiedzialność prawna nieletnich.*
10. *Szkolenia dla nauczycieli:* - Stimulus.