

**PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ  
REALIZOWANY  
W ZESPOLE SZKÓŁ SPECJALNYCH NR 3  
W KRAKOWIE,  
UL. WIELICKA 265**

## **PODSTAWY PRAWNE DLA DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH W SZKOLE.**

- Rozporządzenie z dnia 31 stycznia 2003 r. w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniami.
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach. (Dz.U.2013.532)
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałania alkoholizmowi.
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (Dz.U.2004.256.2572 j.t.)
- Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego.
- Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.
- Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii.
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii )Dz.U.2012.124.j.t.)
- Ustawa z dnia 10 czerwca 2010 roku o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw.
- Rządowy program poprawy stanu bezpieczeństwa w szkołach i placówkach „Zero tolerancji dla przemocy w szkole” przyjętego uchwałą Rady Ministrów nr.28/2007 z dnia 6 marca 2007 r.
- Konwencja o Prawach Dziecka.
- Ustawa z dnia 10 czerwca 2010 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie oraz niektórych innych ustaw.

## **WSTĘP**

**Profilaktykę** rozumie się jako proces wspierający zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez pomoc i towarzyszenie uczniowi w zdobywaniu wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia oraz w nabywaniu umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom.

W związku ze zwiększającymi się potrzebami przeciwdziałania zjawiskom zagrażającym zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci istnieje konieczność podejmowania kompleksowych działań profilaktycznych na terenie szkoły. Głównymi założeniami tego programu jest kreowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia, szeroko pojęta profilaktyka uzależnień, zapobieganie zachowaniom agresywnym u uczniów naszej szkoły oraz szeroko pojęta edukacja uczniów, niezbędna do wykształcenia właściwych postaw i zachowań. Program ten swym zakresem obejmuje uczniów szkoły podstawowej i gimnazjum. Przekazywane treści i sposób ich realizacji będą dostosowane do potrzeb uczniów danej klasy z uwzględnieniem ich wieku.

Realizatorami programu są wychowawcy i nauczyciele. Oddziaływania profilaktyczne mają szczególne znaczenie w odniesieniu do dzieci i młodzieży w okresie dorastania. W tym czasie najczęściej dochodzi do podejmowania zachowań ryzykownych.

Zgodnie z hasłem Światowej Organizacji Zdrowia "zdrowie zaczyna się w domu". Rodzice są pierwszymi i najważniejszymi nauczycielami zdrowia swoich dzieci. Skuteczność edukacji zdrowotnej zależy od tego, w jakim stopniu szkoła będzie współdziałała z rodzicami uczniów. Dlatego dostrzegając wagę problemu także rodziców prosimy o współpracę i włączamy do tego programu.

## **PROFILAKTYKA W SZKOLE**

1. Wzmacnianie więzi emocjonalnej w rodzinie.
2. Budowanie poczucia wartości.
3. Wzmacnianie mocnych stron osobowego rozwoju.
4. Kształcenie umiejętności komunikacyjnych.
5. Wspieranie w sytuacjach trudnych, z uwzględnieniem zjawiska przemocy w rodzinie.
6. Wychowywanie do wartości i podejmowania odpowiedzialnych decyzji.
7. Wypracowanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.

## **ZACHOWANIA RYZYKOWNE**

Zachowania ryzykowne to cechy, warunki sprzyjające powstawaniu zachowań ryzykownych.

Najpoważniejsze zachowania ryzykowne to: palenie tytoniu, używanie alkoholu, używanie innych środków psychoaktywnych (narkotyków, leków), wczesna aktywność seksualna, a także zachowania agresywne i przestępcze.

## **CZYNNIKI CHRONIĄCE**

Czynniki chroniące to cechy, sytuacje, warunki zwiększające odporność na działanie czynników ryzyka.

Najważniejsze czynniki chroniące to: silna więź emocjonalna z rodzicami, zainteresowanie nauką szkolną, regularne praktyki religijne, poszanowanie prawa norm, wartości, autorytetów społecznych, przynależność do pozytywnej grupy rówieśniczej.

## **CELE PROGRAMU**

Uczynienie szkoły miejscem bezpiecznym, wolnym od nałogów, w którym uczniowie rozwijają swoje zainteresowania.

Cele operacyjne:

- Kształtowanie odpowiedzialności za zdrowie swoje i najbliższego otoczenia.
- Propagowanie zdrowego stylu życia.
- Uświadomienie uczniom, czym jest uzależnienie.
- Kształtowanie umiejętności interpersonalnych – wzmacnianie współpracy w grupie.
- Wyposażenie uczniów, nauczycieli i rodziców w wiedzę pozwalającą dostrzegać związki między używaniem substancji psychoaktywnych a innymi problemami pojawiającymi się w życiu człowieka.
- Zapobieganie ryzykownym zachowaniom, w tym nikotynizm, narkomania, alkoholizm, środki psychotropowe
- Uświadomienie uczniom co zrobić w sytuacjach kryzysowych, gdzie mogą szukać pomocy.
- Ochrona uczniów przed niepożądanymi treściami w Internecie oraz brutalnymi programami i grami komputerowymi, cyberbullying - cyberprzemoc, grooming – uwodzenie w sieci.
- Budowanie współpracy z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników działań wychowawczych i profilaktycznych – szkoła w roli mediatora.
- Zapobieganie ryzykownym sytuacjom związanym z seksem.
- Budowanie poczucia własnej wartości, wzmacnianie mocnych stron osobowego rozwoju ucznia, podnoszenie samooceny.

## PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

| CELE                                                        | ZDANIA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | FORMY REALIZACJI                                                                                                                           | OSOBY ODPOWIEDZIALNE    |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Diagnoza zagrożeń istniejących w środowisku.                | <ul style="list-style-type: none"> <li>Spotkanie z grupą uczniów - zapisanie na arkuszu papieru potrzeb wychowanków w zakresie profilaktyki. Przedyskutowanie, które z nich są ważne i dlaczego. Wspólne ustalenie tematów priorytetowych.</li> <li>Prowadzenie rozmów indywidualnych z uczniami-pacjentami i zapoznanie się z rodzajem zagrożeń występujących w ich środowisku macierzystym.</li> <li>Rozpoznanie uczniów ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (orzeczenia i opinie z PPP)</li> </ul>                                                                                                                                                                                                         | <p>Zajęcia warsztatowe.</p> <p>Rozmowy indywidualne.</p> <p>Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów.</p> <p>Obserwacja zachowań uczniów.</p> | Nauczyciel, wychowawca. |
| Kształtowanie przynależności do nowego środowiska szkolnego | <ul style="list-style-type: none"> <li>Organizowanie zajęć integracyjnych.</li> <li>Organizowanie imprez w poszczególnych oddziałach mających na celu tworzenie i utrwalanie szkolnych tradycji.</li> <li>Przygotowanie uczniów do pracy w zespole uczniowskim: <ul style="list-style-type: none"> <li>ustalenie zasad pracy w grupie</li> <li>wybór samorządu oraz innych funkcji w oddziale</li> <li>lekcje wychowawcze prowadzone metodami aktywizującymi mające na celu : budowanie zaufania, poznanie form spędzania wolnego czasu, kształtowanie asertywności, twórczego myślenia, poznanie technik skutecznego porozumiewanie się, wspólne rozwiązywanie konfliktów, kształtowanie</li> </ul> </li> </ul> | Zajęcia warsztatowe w ramach godzin wychowawczych i zajęć pozalekcyjnych.                                                                  | Nauczyciel, wychowawca. |

|                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                   |                        |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| Doskonalenie umiejętności interpersonalnych.                                                                         | <p>poczucia własnej wartości i inne.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Doskonalenie umiejętności rozpoznawania i wyrażania własnych uczuć oraz akceptowania uczuć innych.</li> <li>• Kształtowanie poczucia własnej wartości.</li> <li>• Wdrażanie do umiejętności wyrażania swoich sądów, podejmowania decyzji, budowania pozytywnego obrazu samego siebie.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności nawiązywania i utrzymywania kontaktów z innymi.</li> </ul> | <p>Ćwiczenia i zajęcia w grupach na temat „komunikacji interpersonalnej”, asertywności. Indywidualne rozmowy.</p> | Nauczyciel, wychowawca |
| Kształtowanie odpowiednich postaw w kontaktach interpersonalnych z rówieśnikami, osobami dorosłymi znanymi i obcymi. | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczenie postaw ograniczonego zaufania do innych.</li> <li>• Utrwalanie zachowań asertywnych.</li> <li>• Uczenie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                         | <p>Zajęcia integrujące grupę z wykorzystaniem metod aktywizujących.</p> <p>Rozmowy spontaniczne i kierowane.</p>  | Nauczyciel, wychowawca |
| Rozwijanie umiejętności życiowych.                                                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem, lękiem oraz innymi emocjami.</li> <li>• Wskazywanie sposobów realizacji osobistych celów i satysfakcjonującego zaspokajania potrzeb okresu dojrzewania.</li> <li>• Rozwijanie umiejętności wychowawczych rodziców.</li> </ul>                                                                                                                                            | <p>Zajęcia warsztatowe.</p> <p>Stosowanie technik relaksacyjnych. Filmy instruktażowe. Scenariusze.</p>           | Nauczyciel, wychowawca |
| Wspieranie uczniów w osiąganiu sukcesów                                                                              | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczniów z technikami efektywnego uczenia się.</li> <li>• Indywidualne zajęcia i rozmowy z uczniami mającymi problemy z nauką i uczniami uzdolnionymi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                  | <p>Rozmowy indywidualne</p> <p>Zajęcia warsztatowe</p>                                                            | Nauczyciel, wychowawca |

|                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                         |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Przeciwdziałanie przemocy i agresji.                                                                                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadomienie, czym jest agresja, jak ją rozpoznawać i jakie niesie zagrożenia.</li> <li>• Przeciwdziałanie bezkarności – informacje o kodeksie prawa cywilnego i karnego.</li> <li>• Zapoznanie uczniów z „Niebieską Kartą”.</li> <li>• Uświadomienie gdzie należy szukać pomocy w przypadku zetknięcia się z agresją lub przemocą w rodzinie.</li> </ul> | <p>Zajęcia warsztatowe w ramach godzin wychowawczych i zajęć pozalekcyjnych,</p> <p>Opracowanie i wprowadzanie norm w każdej grupie wychowawczej. Zapoznanie z wzorami formularzy „Niebieska Karta”</p> <p>Stymulacja zachowań poprzez kontakt ze sztuką:<br/> - udział w imprezach kulturalnych na terenie szpitala,<br/> - udział w konkursach plastycznych i literackich (szkolnych i pozaszkolnych).</p> | Nauczyciel, wychowawca. |
| <p>Przeciwdziałanie zagrożeniom.</p> <p>Zapobieganie zachowaniom ryzykownym uczniów, takim jak:<br/> - popełnianie wykroczeń przeciw prawu,<br/> - nierealizowanie obowiązku szkolnego,<br/> - używanie substancji psychoaktywnych.</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uświadomienie uczniom zagrożeń współczesnego świata (narkotyki, alkohol, papierosy, środki psychotropowe)</li> <li>• Ukazywanie zdrowotnych, społecznych i moralnych następstw uzależnień.</li> <li>• Propagowanie zdrowego stylu życia.</li> <li>• Umożliwienie rodzicom korzystania z różnych form edukacji zdrowotnej w szkole.</li> </ul>              | <p>Przeprowadzenie cyklu spotkań dotyczących uzależnień.</p> <p>Realizacja tematów dotyczących działań profilaktycznych w ramach godzin wychowawczych.</p> <p>Przeprowadzenie akcji profilaktycznych:<br/> - plakaty,<br/> Konkursy plastyczno-literackie.</p> <p>Spotkania z rodzicami.</p>                                                                                                                 | Nauczyciel, wychowawca. |

|                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                               |                         |
|------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|
| Stop cyberprzemocy.                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uczenie świadomego i umiejętnego poruszania się w cyberprzestrzeni.</li> <li>• Ukazanie uczniom rodzajów zagrożeń, uświadomienie przyczyn i skutków nadmiernego i niekontrolowanego korzystania z komputera, Internetu.</li> <li>• Podniesienie świadomości wśród uczniów, rodziców i nauczycieli na temat współczesnych środków komunikacji.</li> <li>• Podniesienie świadomości rozsądnego korzystania z portali społecznościowych.</li> </ul> | <p>Przeprowadzenie rozmów, pogadanek.</p> <p>Ochrona uczniów przed niepożądanymi treściami w Internecie oraz brutalnymi programami i grami komputerowymi.</p> | Nauczyciel, wychowawca. |
| Promowanie zdrowego stylu życia, kształtowanie postaw oraz zachowań prozdrowotnych | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zasady dbania o higienę osobistą, odzieży, miejsca pracy i wypoczynku</li> <li>• Udział w programach profilaktycznych</li> <li>• Anoreksja i bulimia-jako zagrożenia dla zdrowego stylu życia.</li> <li>• Skutki nieprawidłowego odżywiania się – otyłość.</li> <li>• Bezpieczeństwo podczas gier i zabaw ruchowych.</li> <li>• Zapoznanie się z elementami pierwszej pomocy.</li> </ul>                                                         | <p>Przeprowadzenie godzin wychowawczych</p> <p>Rozmowy z uczniami.</p> <p>Zajęcia warsztatowe</p>                                                             | Nauczyciel, wychowawca. |
| Zapobieganie przemocy psychicznej.                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie wychowanków z mobbingiem i jego konsekwencjami.</li> <li>• Zapobieganie fobiom szkolnym oraz powstawaniu sytuacji stresowych podczas procesu edukacyjnego.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                 | <p>Przeprowadzenie ankiety.</p> <p>Przeprowadzenie godzin wychowawczych.</p>                                                                                  | Nauczyciel, wychowawca. |
| Unikanie zagrożeń ryzykownych wynikających z wczesnej aktywności seksualnej        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zapoznanie uczniów z tematem inicjacji seksualnej.</li> <li>• Ukazanie uczniom skutków wczesnej inicjacji seksualnej.</li> <li>• Zapoznanie wychowanków ze środkami antykoncepcyjnymi.</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                | Przeprowadzenie lekcji wychowawczych                                                                                                                          | Nauczyciel, wychowawca  |



## **EWALUACJA**

Ewaluacja zostanie przeprowadzona wśród uczniów oraz nauczycieli. Obszarem poddanym ewaluacji będzie stopień realizacji zadań zawartych w Szkolnym Programie Profilaktyki Uzależnień.

Sposoby ewaluacji:

- analiza ankiet
- obserwacja uczniów
- rozmowy z uczniami
- rozmowy z rodzicami.

Uzyskane w ten sposób wyniki będą analizowane i wykorzystywane do wprowadzenia zmian w programie.