

# Szkolny Program Profilaktyki

## § 243

„Wychowanie otwiera ucznia na dobro, pomaga w osiągnięciu dojrzałości emocjonalnej, hartuje w zmaganiach z przeciwnościami, przygotowuje do odpowiedzialności i wyboru drogi życiowej, natomiast działania profilaktyczne nastawione są na zapobieganie złu w określonym wymiarze”. Wychowanie i profilaktyka są ściśle ze sobą związane, ale nie są tym samym. Działania profilaktyczne powinny uczyć umiejętności odpierania presji społecznej, rozwijać postawy osobistego zaangażowania, trenować ważne umiejętności życiowe, budować system wartości i przekonań akceptowany społecznie.

## § 244

Celem interwencji profilaktycznych jest oddziaływanie na czynniki ryzyka zmierzające do eliminacji lub ich redukcji oraz wzmacnianie czynników chroniących tkwiących w samej jednostce i w jej otoczeniu społecznym.

## § 245

Profilaktyka zachowań ryzykownych prowadzona jest na trzech poziomach:

1. Pierwszorzędowa - jest skierowana do grupy niskiego ryzyka, a jej celem jest promowanie zdrowego stylu życia oraz opóźnianie wieku inicjacji, co prowadzi do zmniejszenia zachowań ryzykownych. „POCZEKAJ DO DOROSŁOŚCI”.
2. Drugorzędowa - jest skierowana do grupy podwyższonego ryzyka. Celem jej jest ograniczenie głębokości i czasu trwania dysfunkcji, umożliwienie wycofania się z zachowań ryzykownych (poradnictwo, socjoterapia). „WYCOFAJ SIĘ”.
3. Trzeciorzędowa - adresowana jest do grupy wysokiego ryzyka. Ma ona na celu przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu degeneracji oraz umożliwienie powrotu do normalnego życia (leczenie, resocjalizacja, rehabilitacja). „WRACAJ”.

## § 246

Program Profilaktyki zajmuje się profilaktyką pierwszorzędową.

## § 247

Działania drugorzędowe i trzeciorzędowe powinny być poprzedzone rzetelną diagnozą i są prowadzone przez specjalistów w poradniach psychologicznych, specjalistycznych, szpitalach, placówkach wychowawczych, itp.

## § 248

Umiejętności emocjonalne i społeczne chronią ucznia przed patologią, dlatego należy je kształtować i rozwijać.

## § 249

Do podstawowych umiejętności psychologicznych zaliczamy:

1. umiejętność wyznaczania celów życiowych,
2. umiejętność podejmowania decyzji,
3. umiejętność budowania adekwatnej samooceny,
4. umiejętność radzenia sobie ze stresem.

## § 250

Do podstawowych umiejętności społecznych zaliczamy:

1. umiejętność rozpoznawania i radzenia sobie z presją mediów i rówieśników (rozumienie nacisku społecznego),
2. asertywność,
3. umiejętność rozwiązywania konfliktów,
4. umiejętność dobrego komunikowania się z innymi,
5. umiejętność tworzenia sojuszy (poszukiwania i udzielania wsparcia i pomocy).

## § 251

Strategie działań profilaktycznych:

1. działania informacyjne - ich celem jest dostarczenie informacji o prawidłowym rozwoju i zdrowym funkcjonowaniu oraz o czynnikach szkodliwych i ich wpływie na człowieka, umożliwiającym dokonywanie racjonalnych wyborów i prezentowanie społecznie akceptowanych zachowań (wykłady, prelekcje, broszury, ulotki, plakaty, seminaria tematyczne),
2. działania edukacyjne - pomagają w rozwijaniu podstawowych umiejętności życiowych, takich jak: podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem, rozwiązywanie problemów, komunikacja interpersonalna, wzbudzanie działań umotywowanych (zajęcia warsztatowe, lekcje wychowawcze, szkolenia),
3. działania o charakterze alternatywnym - dostarczają możliwości realizowania się w pozytywnym rozwoju, w którym można doskonalić samodyscyplinę, zaufanie do siebie, świadomość siebie, poczucie własnej siły i niezależności, stwarzają możliwości, które rozszerzają zakres doświadczeń, uczą zaradności, upewniają o własnej wartości oraz pozwalają czerpać satysfakcję z własnego zaangażowania, odpowiedzialności i poczucia zaufania od innych (koła zainteresowań, kluby sportowe, działalność społeczna i charytatywna),
4. działania interwencyjne - zmierzają do pomagania jednostce w identyfikowaniu swoich problemów i poszukiwaniu możliwości ich rozwiązywania, towarzyszenie i wspieranie jej w krytycznych okresach życia, poradnictwo indywidualne i rodzinne, praca grupowa, telefon zaufania.

## § 252

1. W interwencji profilaktycznej należy redukować lub eliminować czynniki ryzyka i wzmacniać czynniki chroniące tkwiące w samej jednostce i w jej otoczeniu społecznym.
2. Wśród czynników ryzyka są:
  1. sytuacja rodzinna,

2. sytuacja szkolna,
  3. grupa rówieśnicza,
  4. cechy osobowościowe,
  5. zaangażowanie religijne.
3. Najważniejszymi czynnikami chroniącymi są:
1. silna więź emocjonalna z rodzicami,
  2. zainteresowanie nauką szkolną,
  3. regularne praktyki religijne,
  4. poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych,
  5. przynależność do pozytywnej grupy.

## § 253

### Cele Programu Profilaktyki:

1. zapobieganie uzależnieniom od środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, środki zastępcze tzw. Dopalacze, leki wydawane bez wskazań lekarza, tytoń),
2. przeciwdziałanie agresji i przestępczości,
3. zapobieganie zakażeniu HIV,
4. zapobieganie zbyt wczesnej aktywności seksualnej,
5. zapobieganie zaburzeniom w odżywianiu,
6. przeciwdziałanie wstępowaniu do destruktywnych grup młodzieżowych,
7. przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera ( gier komputerowych), Internetu, hazardu. Przeciwdziałanie cyberprzemocy,
8. zapobieganie konfliktom między rodzicami ucznia a szkołą; współpraca z rodzicami.

## § 254

1. Zapobieganie uzależnieniom od środków psychoaktywnych (alkohol, narkotyki, środki zastępcze tzw. Dopalacze, leki wydawane bez wskazań lekarza, tytoń),
1. Zadania:
1. dostarczenie rzetelnej wiedzy na temat mechanizmów uzależnienia i szkodliwości środków odurzających,
  2. uświadomienie uczniom zagrożeń związanych z eksperymentami z narkotykami, zażywaniem alkoholu, paleniem tytoniu, lekomanią,
  3. ćwiczenie umiejętności nieulegania naciskowi grupy, wyrażania własnego zdania oraz świadomego podejmowania decyzji,
  4. promowanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu,
  5. wypracowanie szkolnego programu pomocy rówieśniczej i profesjonalnej.
2. Sposoby realizacji:
1. przeprowadzanie badań ankietowych, które pomogą określić trudności przeżywane przez uczniów oraz ustalić zapotrzebowanie na działania profilaktyczne,
  2. przeprowadzanie przez wychowawców i pedagoga zajęć z zakresu profilaktyki uzależnień,
  3. uczenie sposobów nawiązywania pozytywnych kontaktów społecznych,
  4. organizowanie spotkań dla rodziców (wykłady, prelekcje, warsztaty, itp.),

5. ustalenie zakresu działań profilaktycznych szkoły i rodziców uczniów oraz dbałość o ich spójność,
  6. informowanie o instytucjach pozaszkolnych pomagających osobom zagrożonym uzależnieniem,
  7. organizowanie szkoleniowych rad pedagogicznych z zakresu profilaktyki uzależnień,
  8. oferta zajęć pozalekcyjnych (kółka zainteresowań, zajęcia sportowe, działalność społeczna i samorządowa) i wyjazdowych (wycieczki, obozy, pielgrzymki, rajdy).
3. Oczekiwane efekty działań:
1. wzrost świadomości zagrożeń związanych z używaniem środków psychoaktywnych,
  2. poznanie mechanizmu uzależnienia i jego wpływu na jednostkę i jej rodzinę,
  3. nabycie umiejętności satysfakcji z zabawy bez sięgania po środki uzależniające,
  4. nabycie umiejętności odmawiania i nieulegania presji grupy,
  5. ukształtowanie wzorców zdrowego stylu życia i pożytecznego spędzania wolnego czasu.

## **§ 255**

### Przeciwdziałanie agresji i przestępczości

1. Zadania:
  1. wyuczenie umiejętności radzenia sobie z własnymi emocjami,
  2. wyuczenie umiejętności przyjmowania pomocy od innych,
  3. dostarczenie elementarnej wiedzy na temat prawidłowości psychologicznych i wytrenowanie umiejętności interpersonalnych:
    1. umiejętności wyrażania myśli i uczuć,
    2. umiejętności akceptowania siebie i innych,
    3. umiejętności rozwiązywania konfliktów,
    4. umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach,
    5. umiejętności pomagania innym,
    6. otwartości i zaufania.
2. Sposoby realizacji:
  1. przeprowadzenie zajęć z zakresu komunikacji społecznej,
  2. przeprowadzenie zajęć pomagających kontrolować stres i wskazujących wybrane techniki relaksacyjne,
  3. przeprowadzenie zajęć z asertywności.
3. Oczekiwane efekty działań:
  1. uczeń identyfikuje zakłócenia występujące na drodze przepływu informacji i potrafi je przezwyciężyć,
  2. uczeń rozpoznaje myśli, emocje i potrzeby swoje i innych,
  3. uczeń potrafi formułować wypowiedź typu „ja”,
  4. uczeń zna sposoby rozwiązywania konfliktów,
  5. uczeń potrafi zapobiegać niepożądanemu stresowi i stosuje różnorodne techniki relaksacyjne,
  6. uczeń umie myśleć pozytywnie i optymistycznie patrzeć w przyszłość,
  7. uczeń zwiększa swoją szansę na uniknięcie uległości i agresji w kontakcie z ludźmi,

8. uczeń potrafi wyrażać pozytywne i negatywne emocje szczerze i wprost, nie raniąc innych ludzi.

## **§ 256**

Zapobieganie zakażeniom HIV i innym chorobom zakaźnym.

1. Zadania:
  1. zapoznanie uczniów z chorobą AIDS oraz charakterystyką wirusa HIV i innych chorób zakaźnych,
  2. zapoznanie uczniów z drogami zakażeń i wskazanie grup ryzyka,
  3. nauczenie, jak humanitarnie pomagać chorym, jak z nimi postępować.
2. Sposoby realizacji:
  1. przekazanie podstawowych informacji o HIV i AIDS i innych chorobach zakaźnych,
  2. wyjaśnienie, dlaczego AIDS wywołuje tyle strachu i lęku,
  3. informowanie, kto i kiedy może zakazić się HIV,
  4. zapoznanie z sytuacją epidemiologiczną i najnowszymi wynikami badań walczących z chorobą,
  5. uczenie właściwych postaw wobec chorych.
3. Oczekiwane efekty działań:
  1. uczeń posiada podstawowe informacje o chorobie oraz sposobie zapobiegania zakażeniu HIV i innym chorobom zakaźnym,
  2. uczeń zna instytucje zajmujące się pomocą chorym na AIDS,
  3. uczeń traktuje chorego jako równoprawnego członka społeczeństwa.

## **§ 257**

Zapobieganie zbyt wczesnej aktywności seksualnej

1. Zadania - realizowanie zgodnie z programem przedmiotu „Przygotowanie do życia w rodzinie”.
2. Sposoby realizacji - zgodnie z konspektami lekcji.
3. Oczekiwane efekty działań:
  1. wzrost świadomości seksualnej wśród uczniów,
  2. uczniowie znają zagrożenia psychiczne i fizyczne wynikające ze zbyt wczesnej inicjacji seksualnej,
  3. uczniowie znają instytucje niosące pomoc w tym zakresie,
  4. uczniowie potrafią odpowiedzialnie decydować o swojej aktywności seksualnej.

## **§ 258**

Zapobieganie zaburzeniom w odżywianiu.

1. Zadania:
  1. zapoznanie uczniów, wychowawców i nauczycieli z symptomami zaburzeń w odżywianiu,
  2. informowanie o instytucjach zajmujących się leczeniem i terapią chorych.
2. Sposoby realizacji:

1. przeprowadzenie lekcji dotyczących: anoreksji, bulimii, otyłości,
  2. pogadanki z lekarzem, pielęgniarką, pedagogiem,
  3. prelekcje, wykłady specjalistów.
3. Oczekiwane efekty działań:
1. uczeń potrafi rozpoznawać zaburzenia,
  2. uczeń wie, gdzie znaleźć pomoc,
  3. uczeń jest wrażliwy na niepokojące symptomy rozpoznawane u kolegów i szuka dla nich pomocy.

## § 259

Przeciwdziałanie wstępowaniu do destruktywnych grup młodzieżowych.

1. Zadania:
  1. zapoznanie z przyczynami i skutkami wstępowania młodzieży do gangów i sekt,
  2. informowanie o instytucjach pomagających poszkodowanym,
  3. zapoznanie z metodami działań gangów i sekt.
2. Sposoby realizacji:
  1. przeprowadzenie spotkań ze specjalistami zajmującymi się tym zagadnieniem,
  2. przeprowadzenie dyskusji: „Pożytki i zagrożenia płynące z przyłączenia się do

grup łamiących prawo i wolność jednostki",

1. informowanie rodziców o oznakach uzależnienia się dziecka od destruktywnych grup młodzieżowych.
2. Oczekiwane efekty działań:
  1. uczeń wie, kto jest szczególnie podatny na wciągnięcie do sekty, gangu,
  2. uczeń rozpoznaje metody działania tych grup, jest krytyczny i czujny,
  3. uczeń i jego rodzice znają adresy instytucji pomagających poszkodowanym.

## § 260

Zapobieganie konfliktom między rodzicami ucznia a szkołą, współpraca z rodzicami

1. Zadania:
  1. informowanie rodziców o programach szkoły: dydaktycznym, wychowawczym i profilaktyki,
  2. informowanie rodziców o planach nauczania i wychowania w poszczególnych klasach,
  3. zapoznanie rodziców kandydatów z ofertą szkoły,
  4. zapoznanie rodziców z wewnątrzszkolnymi przepisami i poinformowanie o wymaganiach szkoły,
  5. informowanie o wydarzeniach mających miejsce na terenie szkoły,
  6. informowanie o osiągnięciach i porażkach ich dzieci,
  7. integrowanie społeczności szkolnej,
  8. angażowanie rodziców w życie szkoły,
  9. udzielanie pomocy rodzicom w rozwiązywaniu trudności wychowawczych,

10. rozwijanie umiejętności pedagogicznych rodziców.
2. Sposoby realizacji:
1. spotkania informacyjne na początku roku szkolnego prezentujące szkołę, jej statut, regulamin, system oceniania i programy oraz określające zasady współpracy z rodzicami,
  2. przeprowadzanie anonimowych ankiet badających opinię rodziców o szkole,
  3. spotkania wychowawców i nauczycieli z rodzicami w dni otwarte i na zebraniach,
  4. indywidualne spotkania wychowawców, nauczycieli, dyrektora, pedagoga z rodzicami potrzebującymi pomocy w rozwiązywaniu problemów wychowawczych,
  5. współorganizowanie przez rodziców imprez klasowych i szkolnych,
  6. udział rodziców w tworzeniu dokumentów szkolnych,
  7. praca Rady Rodziców,
  8. udział rodziców w zajęciach psychoedukacyjnych organizowanych przez szkołę.
3. Oczekiwane efekty działań:
1. rodzice znają wewnątrzszkolne przepisy i prawo oświatowe,
  2. rodzice wiedzą, co się w szkole dzieje w sferze edukacji i wychowania,
  3. rodzice znają wyniki w nauce swoich dzieci oraz uzyskują informacje o ich zachowaniu,
  4. rodzice współtworzą przepisy szkolne,
  5. rodzice biorą udział w imprezach szkolnych,
  6. rodzice wspierają szkołę w procesie nauczania i wychowania,
  7. rodzice są zadowoleni z pracy szkoły.

## § 261

Przeciwdziałanie uzależnieniom od komputera ( gier komputerowych), Internetu, hazardu, przeciwdziałanie cyberprzemocy.

1. Zadania:
1. zapoznanie ucznia z racjonalnym wykorzystaniem komputera w jego pracy i w czasie wolnym,
  2. zapoznanie ucznia z zagrożeniami związanymi z grami wirtualnymi, które mogą wpływać na osobowość,
  3. zapoznanie ucznia ze szkodami, jakie niesie zbyt długie korzystanie z komputera w sferze psychicznej i fizycznej,
  4. zapoznanie z odpowiedzialnością prawną za łamanie prawa w sferze Internetu, ze szczególnym uwzględnieniem cyberprzemocy.
2. Sposoby realizacji:
1. uczenie umiejętności dokonywania selekcji ofert gier,
  2. zapoznawanie z artykułami i literaturą zajmującą się uzależnieniem od komputera i Internetu,
  3. uczenie alternatywnych możliwości spędzania wolnego czasu,
  4. uczenie umiejętności racjonowania czasu spędzanego przed komputerem,
  5. uczenie zasad bezpiecznego i zgodnego z prawem korzystania z Internetu.
3. Oczekiwane efekty działań:
1. uczeń ma świadomość zagrożeń,

2. uczeń kontroluje czas pracy z komputerem, czas oglądania TV, czas poświęcony grom wirtualnym ,
3. uczeń potrafi kontrolować swoje zachowania,
4. uczeń selektywnie przyjmuje informacje o możliwościach komputera, Internetu.
5. Uczeń przestrzega prawa i przeciwdziała cyberprzemocy.