



# **PROGRAM PROFILAKTYKI**

**PUBLICZNEGO GIMNAZJUM  
im. ALEKSANDRA KAMIŃSKIEGO  
w KOSOWIE LACKIM**

## **PODSTAWA PRAWNA**

1. Rozporządzenie MEN z 23 grudnia 2008 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół.
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2002r.
3. Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994r.
4. Ustawa z dnia 26 października 1982r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.
5. Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997r. o przeciwdziałaniu narkomanii.
6. Ustawa z dnia 9 listopada 1995r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych.
7. Wnioski ze sprawowanego nadzoru pedagogicznego.
8. Wnioski Rady Pedagogicznej i Rady Rodziców.

**„Profilaktyka jest spotkaniem z drugim człowiekiem w atmosferze życzliwości, empatii i zrozumienia. Jest czasem poświęconym innym w celu przeciwdziałania niepożądanym zachowaniom. Jest nadzieją na lepsze jutro”.**

## WSTĘP

Profilaktyka to chronienie człowieka w rozwoju przed zagrożeniami i reagowanie na pojawiające się zagrożenia. Jej celem jest ochrona ucznia przed zakłóceniami rozwoju, czyli przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących rozwój, określanych jako zachowania ryzykowne.

Zapobieganie uzależnieniom może dokonywać się na różnych poziomach. W związku z tym wyróżnia się profilaktykę pierwszego, drugiego i trzeciego stopnia:

**Profilaktyka pierwszego stopnia** to działanie mające na celu: z jednej strony - promocję zdrowia i przedłużenie życia człowieka, zaś z drugiej zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcjonalnymi. Szczególnie wyraźnie akcentuje się tutaj budowanie i rozwijanie różnorodnych umiejętności radzenia sobie z wymogami życia, albowiem deficyty w tym zakresie są powszechnie spotykane w populacji osób dysfunkcjonalnych. Równie ważne jest dostarczanie rzetelnych informacji, dostosowanych do specyfiki odbiorców.

**Może być kierowana do wszystkich uczniów.**

**Profilaktyka drugiego stopnia** ma na celu ujawnianie osób z grupy ryzyka dysfunkcjonalności oraz pomaganie im w redukcji tego ryzyka (a więc zapobieganie rozwojowi zaburzeń).

**Profilaktyka trzeciego stopnia** rozumiana jest jako interwencja po wystąpieniu dysfunkcji. Ma ona na celu, z jednej strony - przeciwdziałanie pogłębianiu się

procesu chorobowego, zaś z drugiej - umożliwienie osobie objętej terapią i rehabilitacją powrotu do społeczeństwa, prowadzenia w nim satysfakcjonującego i społecznie akceptowanego trybu życia, wolnego od patologii. (Z. Gaś 1997).

**Szkolny Program Profilaktyki to program profilaktyki środowiskowej, to znaczy taki, w którym obiektem działań jest całe środowisko szkolne.**

## **CELE PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO**

1. Wspomaganie zdrowego rozwoju psychicznego dzieci i młodzieży.
2. Aktywizacja środowiska szkolnego w zakresie oddziaływań profilaktycznych.
3. Wykształcenie umiejętności i zachowań umożliwiających zdrowy styl życia.
5. Zapewnienie młodzieży pomocy terapeutycznej.

## **CELE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH SĄ REALIZOWANE PRZEZ:**

1. Programy informacyjno – edukacyjne.
2. Programy profilaktyczne.
3. Interwencje prowadzone w szkole i w poradniach profilaktycznych (wobec osób z grup ryzyka).
4. Współpracę między różnymi instytucjami i organizacjami (poradniami, policją, sanepidem, MGOPS, sądem rodzinnym, kuratorami, stowarzyszeniami, fundacjami itd.).
5. Konkursy.
6. Wystawy.
7. Spotkania z pedagogiem szkolnym.
8. Widowiska teatralne.
9. Filmy i pokazy.

10. Wychowawców na świetlicy szkolnej.

## **CHARAKTERYSTYKA ODBIORCÓW SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO**

Spośród wszystkich faz rozwojowych okres dojrzewania stanowi szczególną fazę w życiu człowieka. Z perspektywy psychospołecznej właśnie wtedy dokonują się najważniejsze zmiany w zakresie obrazu siebie i społecznej percepcji jednostki, formowane są nowe wzorce relacji interpersonalnych, gwałtownie wzrasta liczba nowych doświadczeń osobistych i społecznych, rozwijane są umiejętności pozwalające na kształtowanie się poczucia własnej kompetencji. Tempo oraz sposoby osiągnięcia celów rozwojowych zależą zarówno od samego nastolatka, jak i od osób, z którymi się kontaktuje. W tej fazie życia młodzi ludzie są bardzo aktywni, eksperymentują z nowymi zachowaniami, poszukują nowych ról, nabywają nowych doświadczeń, a tym samym stają się innymi ludźmi, o nowych prawach i obowiązkach, mającymi nowe potrzeby i oczekiwania, wypełniającymi nowe zadania. W procesie tym niezwykle ważną rolę odgrywają znaczące osoby dorosłe, a zwłaszcza rodzice i nauczyciele (Z. Gaś 1997).

### **DZIAŁANIA SKIEROWANE DO UCZNIÓW**

Szkoła wspierając wszechstronny rozwój ucznia, musi zachować właściwe proporcje między wiedzą a umiejętnościami i wychowaniem. To trudne zadanie, bo też szczególny jest wiek rozwojowy gimnazjalistów. Konieczne jest odpowiednie profilowanie celów w zakresie wiedzy, wartości oraz specyfiki podejmowanych oddziaływań.

**W zakresie wiedzy dąży się do tego, aby młody człowiek otrzymał informacje:**

- dotyczące sposobów skutecznego radzenia sobie z przeżywanymi lękami, wynikającymi zarówno z interakcji rówieśniczych, jak i z problemów osobistych,
- o specyfice i chemicznej naturze poszczególnych środków odurzających i ich interakcjach,
- pozwalające rozumieć istotę wpływów środków odurzających na fizjologię układów krążenia, oddechowego, nerwowego i rozrodczego,
- pozwalające rozumieć w jaki sposób środki odurzające wpływają na sprawność koordynacji psychoruchowej, co jest szczególnie ważne przy prowadzeniu pojazdów mechanicznych oraz uprawianiu sportu,
- pozwalające rozumieć społeczną problematykę uzależnień, a w szczególności koszty społeczne uzależnień,
- o przepisach prawnych i zarządzeniach lokalnych dotyczących środków odurzających i ich używania,
- pozwalające rozumieć istotę działania i wpływu środków społecznego przekazu na zachowanie człowieka (zwłaszcza dzieci i młodzieży),
- aby mieć pełne rozeznanie odnośnie do lokalnych problemów uzależnień oraz placówek niosących pomoc w zwalczaniu tego rodzaju problemów.

**W zakresie wartości młodzież winna zrozumieć, że stopniowo zwiększa się jej stopień swobody, ale równocześnie zwiększa się poziom odpowiedzialności za własne działania i za innych.**

**Młodzież powinna:**

- być świadoma swojej odpowiedzialności za tworzenie i zachowywanie środowiska wolnego od środków odurzających i to nie tylko w domu rodzinnym, ale również w szkole, na podwórku itd.,

- akceptować pogląd, że społeczeństwo ma troszczyć się o siebie i liczyć przede wszystkim na siebie, a więc między innymi nie toleruje używania środków odurzających,
- mieć przekonanie, że uczestniczenie w działaniach organizowanych przez szkołę i sponsorowanych przez nią (np. zawody sportowe, spotkania towarzyskie, imprezy rekreacyjno - rozrywkowe) sprzyja zachowaniu wolności od środków odurzających,
- rozwijać poczucie własnej wartości i akceptować pozytywne aspekty własnego dojrzewania i rozwoju,
- być świadomym własnego uspołecznienia i podejmować działania na rzecz rozwijania i wzbogacania lokalnej społeczności.

**W zakresie działań konieczne jest:**

- włączenie młodzieży w organizowanie i odpowiedzialne kontrolowanie życia domowego i szkolnego (z uwzględnieniem problematyki wolności od środków odurzających),
- umożliwienie nastolatkom kontaktu z placówkami przeznaczonymi do pomagania ludziom w pokonywaniu trudności, czemu winno towarzyszyć przekonanie młodzieży, że nie jest ona odpowiedzialna za problemy, jakie przeżywają inni ludzie, ale jest zobowiązana do pomagania w ich rozwiązywaniu.

**DIAGNOZA PROBLEMÓW - ZAGROŻENIA DLA DZIECI I  
MŁODZIEŻY**

**Na diagnozę środowiska szkolnego składają się:**

- obserwacja zachowania uczniów,
- analiza frekwencji w dziennikach lekcyjnych,
- analiza zeszytów uwag,
- analiza ankiet,
- analiza frekwencji rodziców na zebraniach organizowanych przez szkołę,
- wywiady z nauczycielami, uczniami, rodzicami.

## PLAN DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

ZADANIA I CELE SZCZEGÓŁOWE	FORMY I METODY PRACY	ODPOWIEDZIALNI	TERMIN REALIZACJI	PRZEWIDYWANE EFEKTY
<p>Budowanie poczucia bezpieczeństwa w szkole.</p> <p>Ograniczenie zachowań agresywnych i przemocy w szkole.</p> <p>Tworzenie atmosfery bezpieczeństwa w szkole.</p> <p>Zapobieganie kradzieżom w szkole.</p> <p>Ograniczenie absencji w szkole.</p>	<p>Ankiety.</p> <p>Pogadanki na zajęciach z wychowawcą o celu istnienia i sposobie funkcjonowania monitoringu w szkole.</p> <p>Przedstawienie młodzieży procedur postępowania w przypadku łamania zasad bezpieczeństwa (zasad BHP, zasad p - poż., regulaminu szkoły).</p> <p>Spotkania z policjantem w celu ukazania</p>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny, rodzice, policja</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Zmniejszenie zjawiska przemocy i agresji w szkole.</p> <p>Uczeń zna skutki niewłaściwego postępowania.</p> <p>Rodzice współpracują ze szkołą w celu poprawienia zachowania dziecka.</p>



	<p>odpowiedzialności uczniów za swoje czyny w świetle prawa.</p> <p>Zajęcia z pedagogiem szkolnym.</p> <p>Bieżące informacje rodziców o przejawach agresywnego zachowania dziecka oraz nadmiernej absencji ucznia.</p> <p>Pogadanki dla rodziców na temat przyczyn i skutków agresji słownej i różnych form uzależnień.</p>			
<p>Propagowanie zdrowego stylu życia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- aktywne spędzanie czasu wolnego,</li> </ul>	<p>Lekcje wychowania fizycznego, biologii, zajęcia z wychowawcą, wycieczki, rajdy rowerowe,</p>	<p>Nauczyciele wychowania fizycznego, biologii i inni.</p> <p>Wychowawcy klas, pielęgniarka szkolna,</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Wzbudzanie w uczniach poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie.</p>

<p>- zapobieganie bulimii i anoreksji.</p>	<p>pogadanki, plakaty, gazetki ściennie, zawody sportowe, zajęcia pozalekcyjne.</p>	<p>koordynator projektu „Trzymaj Formę”, stacja Sanitarno - Epidemiologiczna w Sokołowie Podlaskim, rodzice</p>		
<p>Kształtowanie postaw asertywnych wobec używek. Ukazanie zagrożeń biologicznych i psychicznych, jakie niosą za sobą:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- alkohol,</li> <li>- narkotyki,</li> <li>- papierosy,</li> <li>- leki,</li> <li>- środki dopingujące,</li> <li>- zakupy.</li> </ul>	<p>Zajęcia z asertywności. Filmy, spotkania z policjantem, spektakle profilaktyczne, konkursy, wystawy, prelekcje i pogadanki dla rodziców.</p>	<p>Pedagog szkolny, wychowawcy klas, szkolny koordynator projektu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, szkolny koordynator projektu „Trzymaj Formę”, policja, Komisja ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, rodzice.</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Uczeń zna i rozumie pojęcie uzależniania. Jest świadomy wyniszczenia organizmu przez stosowanie środków uzależniających. Uczeń wie, jak postąpić w sytuacjach zetknięcia się z uzależnieniami.</p>

<p>„Dopalacze kradną życie” - poszerzenie świadomości młodych ludzi na temat niebezpieczeństw związanych z zażywaniem dopalaczy.</p>	<p>Zajęcia z wychowawcą Prelekcja pedagoga szkolnego Pedagogizacja rodziców na temat: „Jak rozpoznać symptomy sięgania po dopalacze i narkotyki ?” Spotkanie z policjantem Zakupienie i rozdanie rodzicom ulotek Wywieszenie na terenie szkoły oraz umieszczenie na stronie internetowej numerów telefonów i adresów stron internetowych instytucji pomocowych</p>	<p>Wychowawcy klas Pedagog szkolny  Pracownik PPP w Sokołowie Podlaskim  dyrektor  dyrektor, Komisja do spraw Rozwiązywania Problemów Alkoholowych  p. A. Ajdys</p>	<p>I semestr  I semestr  I semestr  wrzesień</p>	<p>Zwiększenie świadomości jakie zagrożenia niesie ze sobą zażywanie dopalaczy</p>
--	--	---	--	--

<p>Rozpoznanie oznak stresu. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie z napięciem pojawiającym się w sytuacjach trudnych.</p>	<p>Zajęcia z wychowawcą, rozmowy z pedagogiem szkolnym.</p>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny.</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Uczeń potrafi poradzić sobie z napięciem powstającym na skutek zetknięcia się z sytuacją trudną.</p>
<p>Przekazywanie wiedzy na temat zagrożeń płynących z nieodpowiedniego korzystania z mediów. Uczenie krytycznego stosunku do nich. Uświadomienie uczniom skutków nieodpowiedzialnego korzystania z komputera.</p>	<p>Pogadanki na temat uzależnień od komputera i Internetu. Dyskusje o negatywnym wpływie gier i programów komputerowych ukazujących przemoc i agresję. Uświadomienie uczniom zagrożeń płynących z sieci internetowej (rozmowy na</p>	<p>Wychowawcy klas</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Uczeń jest świadomy, że komputer może być źródłem uzależnienia. Zna biologiczne skutki nadmiernego korzystania z komputera. Potrafi świadomie i racjonalnie</p>

	czacie, facebook, wymiana adresów i telefonów z nieznajomymi, spotkania w tzw. „realu”)			wykorzystywać komputer do pracy, nauki i rozrywki.
Ostrzeżenie uczniów przed oglądaniem niewłaściwych programów TV.	Doskonalenie umiejętności selekcji oferowanych programów TV poprzez pogadanki. Uwrażliwienie na „upiększony” obraz świata kreowany przez reklamy TV.	Wychowawcy klas	Na bieżąco	Uczeń rozumie reklamy i ich wpływ na ludzi. Potrafi wybrać odpowiedni program TV.
Informowanie uczniów o skutkach czytania i oglądania niewłaściwej prasy.	Pogadanki na temat umiejętnego wyboru prasy, zgodnej z wiekiem i zainteresowaniami.	Wychowawcy klas, pedagog szkolny	Na bieżąco	Uczeń potrafi wybrać prasę odpowiednio do wieku i swoich

	<p>Zapoznanie uczniów z wartościowymi tytułami czasopism i zachęcanie do ich czytania. Kształtowanie umiejętności selektywnego odbierania informacji zawartych w prasie, nieuleganie manipulacji. Umiejętne korzystanie z porad i reklam prasowych</p>			<p>zainteresowań, zna konsekwencje jakie niesie za sobą korzystanie z środków masowego przekazu.</p>
<p>Ochrona uczniów przed psychomanipulacjami płynącymi ze strony sekt.</p>	<p>Pogadanki na temat metod pozyskiwania młodych ludzi do sekt.  Informacje o sektach z środków masowego przekazu – Internet, prezentacja.ppt.  Informowanie, że ktoś z</p>	<p>Nauczyciele wychowania do życia w rodzinie, wychowawcy klas.</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Uczeń dostrzega problem istnienia sekt. Ukazanie uczniom zagrożeń płynących z przystąpienia do nich.</p>

	<p>otoczenia znajduje się pod wpływem sekty. Uczenie umiejętności odmowy współpracy z sektą.</p> <p>Informowanie o możliwościach znalezienia pomocy w razie kontaktów z członkami sekty lub przynależności do niej.</p>			
<p>Przestrzeganie uczniów przed wczesną inicjacją seksualną.</p>	<p>Pogadanki w klasach.</p> <p>Projekcja filmów tematycznych.</p>	<p>Nauczyciele wychowania do życia w rodzinie, biologii.</p>	<p>Na bieżąco</p>	<p>Ukazanie uczniom zagrożeń płynących z przedwczesnej inicjacji seksualnej.</p>





## **EFEKTY PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO**

**Spodziewane efekty podejmowanych działań w zakresie profilaktyki:**

### **UCZNIOWIE**

Zmiany w postawach, wiedzy i zachowaniu:

- nabycie wiedzy o szkodliwości alkoholu i innych środkach odurzających,
- nabycie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo,
- zdobycie wiedzy na temat skutków prawnych i społecznych używania środków odurzających,
  - umiejętne radzenie sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami,
  - nauczenie się pozytywnych zachowań oraz właściwego postrzegania i rozumienia ludzi.

### **RODZICE**

- zdobycie umiejętności dokonywania wartościowych i sensownych wyborów w życiu,
- poszerzenie wiedzy dotyczącej prawidłowości rozwojowych dziecka,
- poszerzenie wiedzy na temat zagrożeń w środowisku lokalnym,
- rozbudzenie czujności rodziców dotyczącej zażywania środków zmieniających świadomość,
  - wyposażenie w materiały edukacyjne i informacyjne o uzależnieniach i zdrowym stylu życia.

### **NAUCZYCIELE**

- poszerzenie wiedzy i umiejętności w zakresie wspierania zdrowotnego rozwoju psychicznego uczniów,
- zaktywizowanie nauczycieli na rzecz podejmowania działań o charakterze profilaktycznym,
- udoskonalenie współpracy pomiędzy różnymi grupami społeczności szkolnej.

## **PROGRAMY PROFILAKTYCZNE REALIZOWANE W SZKOLE**

„Trzymaj formę” – program prozdrowotny

„Zachowaj trzeźwy umysł” – program profilaktyczny

Rada Pedagogiczna uchwałą nr 4 /2015/2016 z dnia 25 sierpnia 2015 roku przyjęła PROGRAM PROFILAKTYCZNY Publicznego Gimnazjum im. Aleksandra Kamińskiego w Kosowie Lackim, po pozytywnym zaopiniowaniu jego treści przez Radę Rodziców i Samorząd Uczniowski.