



**PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ
SZKOŁY PODSTAWOWEJ IM. JANA PAWŁA II
W JERZMANOWEJ**

Opracowała:

Karolina Gałka

Zatwierdził:

.....

(data, podpis dyrektora)

.....

(miejsowość, data)

SPIS TRESCI

1. Podstawy prawne

.....

.....

2. Czym jest profilaktyka uzależnień?

.....

3. Czynniki chroniące i czynniki ryzyka

.....

4. Założenia programu

.....

.....

5. Cele programu

.....

.....

6. Metody realizacji zadań

.....

7. Formy realizacji zadań

.....

8. Harmonogram realizacji działań Szkolnego Programu

.....

9. Spodziewane efekty

.....

.....

10. Ustalenia końcowe

.....

.....

1. Podstawy prawne

Przepisy prawa oświatowego

1. Ustawa o systemie oświaty z dnia 7 września 1991 r. (tekst jednolity Dz. U. z 2004 r. Nr. 256 póź. 2572 ze zmianami).
2. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 22 stycznia 2018r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz. U. poz. 214).
3. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej (Dz.U. 2017 r. poz. 356).
4. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (Dz. U. 2017 r. poz. 59 i 949)

5. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno – pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (Dz. U. 2017 r. poz. 59 i 949).

2. Czym jest profilaktyka uzależnień?

Profilaktyka ogólnie rozumiana jest jako: „działanie i środki stosowane w celu zapobiegania chorobom; ogólnie: stosowanie różnych środków zapobiegawczych w celu niedopuszczenia do wypadków, uszkodzeń, katastrof itp.” (Mały Słownik Języka Polskiego, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 1997). Można więc przyjąć, że profilaktyka to odpowiednie działanie, które ma na celu zapobieganie pojawianiu się i/lub rozwojowi niekorzystnego zjawiska, w konkretnej społeczności. Jest też jednym ze sposobów reagowania na rozmaite zjawiska społeczne, które oceniane są jako szkodliwe i niepożądane. Ocena skłania do traktowania takich zjawisk w kategoriach zagrożeń i podejmowania wysiłków w celu ich eliminacji lub choćby ograniczania.

Powszechnie uważa się, że skuteczna profilaktyka jest optymalnym sposobem hamowania rozwoju lub ograniczania skali zjawisk uznanych za dolegliwe społecznie. Głównie z tego względu jest znacznie bardziej opłacalna niż kosztowne działania zaradcze konieczne w sytuacji, gdy wzrasta skala niepożądanych zjawisk.

Działalność profilaktyczna w szkole polega na realizowaniu działań z zakresu profilaktyki (Rozporządzenie MEN z dnia 22 stycznia,

2018 r.):

- Uniwersalnej – polegającej na wspieraniu wszystkich uczniów i wychowanków w prawidłowym rozwoju i zdrowym stylu życia oraz podejmowania działań, których celem jest ograniczenie zachowań ryzykownych, niezależnie od poziomu ryzyka używania przez nich środków i substancji,
- Selektywnej – mającej na celu wspieranie uczniów i wychowanków, którzy ze względu na swoją sytuację rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są w wyższym stopniu narażeni na rozwój czynników ryzykownych,
- Wskazującej – ukierunkowanej na wspieranie uczniów i wychowanków u których rozpoznano wczesne objawy używania środków i substancji lub występowania innych zachowań ryzykownych, które nie zostały zdiagnozowane jako zaburzenia lub choroby wymagające leczenia (Dz. U. z 214).

3. Czynniki chroniące i ryzyka

Czynniki chroniącymi są m. in.:

- silna więź emocjonalna z rodzicami,
- przyjazna atmosfera w środowisku szkolnym,
- zainteresowanie nauką szkolną,
- poszanowanie norm, wartości i autorytetów,
- możliwość rozwijania zainteresowań i pasji,
- stwarzanie możliwości do osiągnięcia sukcesów,

- prawidłowa komunikacja potrzeb i problemów,
- tolerancja wobec ludzi innych ras i kultur,
- Świadomość prawidłowych metod wychowawczych rodziców,
- zrozumienie i akceptacja przez nauczycieli,
- wsparcie specjalistów.

Czynnikami ryzyka są m. in.:

1. Indywidualne:

- wczesne i uporczywe zachowania agresywne,
- akceptacja dla zachowań ryzykownych,
- wczesna inicjacja związana z piciem alkoholu, paleniem papierosów,
- deficyty rozwojowe - upośledzenie umysłowe,
- buntowniczność i cechy temperamentu.

2. Związane z grupą rówieśniczą:

- posiadanie kolegów, którzy przejawiają zachowania problemowe,
- spostrzeganie u rówieśników akceptacji dla zachowań problemowych,
- przemoc rówieśnicza,
- odrzucenie przez rówieśników.

3. Związane ze szkołą:

- wcześnie rozpoczynające się niepowodzenia szkolne,
- brak zaangażowania w naukę szkolną i brak sukcesów w karierze szkolnej,
- negatywny stosunek do szkoły i nauczycieli.

4. Założenia programu

1. Punktem wyjścia wszelkich działań profilaktycznych na terenie szkoły jest rzetelna diagnoza potrzeb, problemów lub rozpoznanie czynników destrukcyjnych (czynników ryzyka) oraz kompleksowa i dostosowana do odbiorcy profilaktyka, która koncentruje uwagę ucznia na tym co jest dobre i zdrowe oraz służy jego dobremu samopoczuciu i prawidłowemu funkcjonowaniu w społeczeństwie. Zadaniem programu będzie zapobieganie, niwelowanie, ograniczenie lub łagodzenie wpływu czynników ryzyka.
2. Spełniając oczekiwania rodziców, uczniów i nauczycieli dotyczące potrzeb w zakresie profilaktyki, analizując sytuację wychowawczą szkoły na rok szkolny 2018/2019 wyłoniono następujące zagadnienia:
 - Propagowanie zdrowego stylu życia (**wszyscy uczniowie**),
 - Profilaktyka uzależnień od substancji psychoaktywnych (**klasy VII i VIII**)
 - Profilaktyka uzależnień od Internetu, gier komputerowych i telefonu (**wszyscy uczniowie**)
 - Wzmocnienie bezpieczeństwa uczniów (**wszyscy uczniowie**).
3. Istotnym aspektem programu jest analiza i rozwój czynników chroniących.
4. Profilaktyka szkolna dotyczy nie tylko zapobieganiu uzależnieniom, ale też innym problemom uczniów.

5. Program uwzględnia integrację, współpracę i ustawiczną korelację oddziaływań zapobiegawczych – wspólne działania wszystkich nauczycieli oraz rodziców.

5. Cele programu

- Propagowanie zdrowego stylu życia,
- Przekazywanie informacji o zagrożeniach zdrowotnych, psychicznych i społecznych spowodowanych zażywaniem szkodliwych substancji oraz nadużywaniem korzystania z massmediów,
- Wskazywanie możliwości unikania tych zagrożeń oraz sposobów radzenia sobie z nimi,
- Prezentowanie perspektyw zdrowego życia i drogi do satysfakcji osobistych bez stosowania środków uzależniających oraz nadużywania korzystania z massmediów,
- Kształtowanie umiejętności przeciwdziałania presji środowiska i rówieśników do przejawiania złych zachowań,
- Uczenie dzieci spędzania wolnego czasu w sposób atrakcyjny i społecznie akceptowany,
- Kształtowanie umiejętności pozwalających uczniom zaspokajać swe potrzeby psychiczne bez uciekania się do zachowań niepożądanych ze społecznego punktu widzenia.

6. Metody realizacji zadań

- Modelowanie zachowań poprzez postawę wszystkich pracowników szkoły,
- Oddziaływania werbalne (rozmowy, pogadanki, dyskusje, dzielenie się doświadczeniami),
- Projekcje filmów, przedstawień, spotów itp.
- Zajęcia warsztatowe, gry i zabawy profilaktyczne,
- Prowadzenie programów, kampanii i akcji profilaktycznych.

7. Formy realizacji zadań

- Zajęcia grupowe prowadzone przez wychowawców i szkolnych specjalistów,
- Zajęcia indywidualne prowadzone przez szkolnych specjalistów,
- Zajęcia prowadzone przez zewnętrznych specjalistów dla uczniów i rodziców,
- Zajęcia psychoedukacyjne,
- Imprezy szkolne.

8. Harmonogram realizacji działań Szkolnego Programu

Zadania	Sposoby realizacji	Odpowiedzialni	Termin	Uwagi
Profilaktyka uzależnień	Pogadanki na temat Bezpieczeństwa – profilaktyki zachowań ryzykownych (problemowych) - kształtowanie świadomości, co do negatywnego wpływu pracy przy komputerze na	psycholog	cały rok szkolny	klasy I-III

	<p>zdrowie i kontakty społeczne oraz niebezpieczeństw wynikających z anonimowości kontaktów, uczenie respektowania ograniczeń dotyczących korzystania z komputera, Internetu i multimediiów</p> <p>-uświadamianie zagrożeń wynikających z korzystania z nowoczesnych technologii</p> <p>- doskonalenie umiejętności rozpoznawania symptomów uzależnienia od komputera i Internetu</p> <p>- rozwijanie świadomości dotyczącej prawa do prywatności, w tym do ochrony danych osobowych oraz ograniczonego zaufania do osób poznanych w sieci</p> <p>- utrwalanie informacji o bezpiecznych zachowaniach podczas korzystania z portali społecznościowych oraz metodach przeciwdziałania cyberprzemocy</p>			<p>klasy IV</p> <p>klasy V</p> <p>klasy VI</p> <p>klasy VII,VIII</p>
	<p>Materiały filmowe do pracy z dziećmi: 1) „Necio.pl”, „Owce w sieci”, „Plik i folder”</p>	psycholog	cały rok szkolny	klasy I-III

	<p>2) Nuggets. Film animowany przedstawiający problematykę uzależnień</p> <p>3) Cell Phone Addiction. Film animowany prezentujący szereg sytuacji, w których technologia cyfrowa zmienia nasze interakcje z innymi ludźmi</p> <p>4) Mobile Addicton. Krótki film animowany przedstawiając dzień z życia osoby zależnej od telefonu komórkowego</p> <p>5) Odłóż telefon i żyj. Tramwaje Warszawskie. Kampania przestrzegająca przez nieodpowiednim korzystaniem z urządzeń mobilnych w ruchu drogowym</p> <p>6) Rozłącz się! Film przedstawiający typowe sytuacje w relacjach z najbliższymi</p>			<p>klasy VI-VIII</p> <p>klasy IV-VIII</p> <p>klasy IV-VIII</p> <p>klasy VI-VIII</p> <p>klasy IV-VIII</p>
	<p>„Jak konstruktywnie spędzać czas wolny” godziny profilaktyczne.</p>	<p>psycholog</p>	<p>cały rok szkolny</p>	<p>klasy I-IV</p>

	Dzień Bezpiecznego Internetu	psycholog, wychowawcy	kwiecień	klasy I-VIII
	Działania profilaktyczno - wychowawcze dotyczące zagrożeń związanych z sięganiem po środki uzależniające (papierosy, alkohol, dopalacze, narkotyki) - pogadanki na godzinach wychowawczych, rozmowy indywidualne z uczniami (w przypadku zaistniałej potrzeby).	psycholog, pedagog, wychowawcy	cały rok szkolny	klasy VII- VIII
	1) test problematycznego używania Internetu- Kimberly Young 2) test dotyczący zażywania substancji psychoaktywnych 3) technika „fotografia dnia dziecka” 4) technika „mapa kontaktów sieciowych”	psycholog	listopad	klasy VIII klasy VII klasy I-V klasy VI
	Dzień Profilaktyki	pedagog wychowawcy	maj/czerwiec	klasy I-VIII

1. Spodziewane efekty

Wzrost wiedzy uczniów na temat:

- prowadzenia zdrowego trybu życia,
- zagrożeń zdrowotnych, psychicznych i społecznych spowodowanych zażywaniem szkodliwych substancji oraz nadużywaniem korzystania z massmediów,
- możliwości unikania tych zagrożeń oraz sposobów radzenia sobie z nimi,
- spędzania wolnego czasu w sposób atrakcyjny i społecznie akceptowany.

Uczniowie będą:

- dbali o zdrowy styl swojego życia,
- potrafili radzić sobie w sytuacjach zetknięcia się z uzależnieniami,
- umiejętnie radzić sobie z presją środowiska i rówieśników do przejawiania złych zachowań.

Rodzice będą:

- Świadomi zagrożeń płynących z zażywania szkodliwych substancji oraz nadużywania korzystania z massmediów przez ich dzieci,
- znać czynniki chroniące i czynniki ryzyka uzależnień,
- znać objawy uzależnienia,
- wiedzieć, gdzie zgłosić się o pomoc w sytuacji zażywania substancji psychoaktywnych lub nadużywania korzystania z massmediów przez ich dzieci.

2. Ustalenia końcowe

1. Nad realizacją zadań Szkolnego Programu Profilaktyki czuwa psycholog w porozumieniu z pedagogiem, wychowawcami i nauczycielami poszczególnych przedmiotów oraz rodzicami uczniów.
2. Efekty SPPU zostaną opracowane na Radzie Podsumowującej w roku szkolnym.