

PROGRAM PROFILAKTYKI

GIMNAZJUM IM. WYBITNYCH POLAKÓW

W BIESIEKIERZU

Program Profilaktyki stanowi integralną całość z Programem Wychowawczym Gimnazjum w Biesiekierzu i jest oparty na Ustawie o systemie oświaty z dnia 7 września 1991r. z późn. zm., Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 27 sierpnia 2012r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół z późn. zm., Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 21 maja 2001 r. w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół oraz Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii.

Program uwzględnia cele i zadania szkoły zawarte w powyższych dokumentach. Dostosowany jest do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb ich środowiska rodzinnego. Realizacja programu ma stwarzać optymalne warunki rozwoju uczniów naszej szkoły oraz promować i chronić ich zdrowie.

Profilaktyka to: kompleksowa interwencja kompensująca niedostatki wychowania, obejmująca równoległe trzy nurty działania:

- wspomaganie dziecka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu życiu,
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka, które zaburzają prawidłowy rozwój i dezorganizują zdrowy styl życia,
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących, które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi zdrowemu życiu.

Profilaktyka polega na:

- promowaniu zdrowego stylu życia
- zapobieganiu zagrożeniom
- rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wymogami życia,
- umiejętności tworzenia środowiska sprzyjającego zdrowiu
- kształtowaniu u uczniów postaw sprzyjających dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu: uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych ludzi, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, gotowość do uczestnictwa w kulturze, podejmowanie inicjatyw do pracy zespołowej.

W rozwoju społecznym bardzo ważne jest kształtowanie postawy obywatelskiej, postawy poszanowania tradycji i kultury własnego narodu, a także poszanowania dla innych kultur i tradycji. Szkoła podejmuje kroki w celu zapobiegania wszelkiej dyskryminacji.

Ważne jest również **kształtowanie umiejętności życiowych** uczniów, aby młodzi ludzie mogli nabywać wiedzę i umiejętności oraz kształtować właściwe postawy dla budowania i rozwijania zdrowego stylu życia.

Interakcja różnych czynników sprawia, że dziecko zachowuje się zgodnie z normami i oczekiwaniami społecznymi lub podejmuje zachowania ryzykowne. Czynniki ryzyka to niektóre cechy jednostki i środowiska sprzyjające powstawaniu tych zachowań. Czynniki chroniące zwiększają odporność na działanie czynników ryzyka.

Zagrożenia dla procesu dojrzewania:

- w sferze fizycznej - dojrzewanie związane nie jest tylko z naturalnymi procesami rozwoju fizycznego, ale również z nabywaniem wiedzy i umiejętności umożliwiających prowadzenie zdrowego stylu życia (adekwatnego do wieku i możliwości fizjologicznych organizmu)
- w sferze psychicznej – dojrzewanie ukierunkowane na uczenie się odpowiedzialności za siebie i swój stosunek do świata oraz odpowiedzialności za swoje otoczenie
- sfera dojrzewania społecznego polega na nabywaniu umiejętności prawidłowego wywiązywania się z pełnienia ról społecznych i systematycznego przygotowywania się do podejmowania nowych ról, związanych z cyklem życia
- sfera dojrzewania duchowego obejmuje przede wszystkim nabywanie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości oraz poczucia sensu istnienia.

Poziomy profilaktyki:

- **profilaktyka uniwersalna** - wspieranie wszystkich uczniów w prawidłowym rozwoju i zdrowym stylu życia oraz podejmowanie działań, których celem jest ograniczanie zachowań ryzykownych niezależnie od poziomu ryzyka używania przez nich środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia lub wychowanka oraz jego otoczenia społecznego, a także suplementów diet i leków w celach innych niż medyczne;
- **profilaktyka selektywna** – wspieranie uczniów i wychowanków, którzy ze względu na swoją sytuację rodzinną, środowiskową lub uwarunkowania biologiczne są w wyższym stopniu narażeni na rozwój zachowań ryzykownych;
- **profilaktyka wskazująca** – wspieranie uczniów i wychowanków, u których rozpoznano wczesne objawy używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia lub wychowanka oraz jego otoczenia społecznego, a także suplementów diet i leków w celach innych niż medyczne oraz występowania innych zachowań ryzykownych, które nie zostały zdiagnozowane jako zaburzenia lub choroby wymagające leczenia.

IDENTYFIKACJA PROBLEMÓW:

Na diagnozę środowiska składa się:

- obserwacja zachowań uczniów,
- analiza frekwencji i uwag dotyczących zachowania w dziennikach lekcyjnych,
- analiza ankiet,
- rozmowy z uczniami, nauczycielami i rodzicami.

Na podstawie tego zidentyfikowano następujące problemy:

1. występowanie nałogów, a w szczególności palenie papierosów przez uczniów,
2. zachowania agresywne oraz używanie przez uczniów przemocy słownej,
3. wagarowanie,
4. niski poziom kultury osobistej, używanie przez uczniów wulgaryzmów,
5. brak zainteresowania i wsparcia ze strony rodziców.

PRZYCZYNY PROBLEMÓW (czynniki ryzyka):

1. Występowanie nałogów:
 - niepowodzenia szkolne
 - przynależność do „problemowych” grup rówieśniczych,
 - brak umiejętności zachowań asertywnych,
 - chęć bycia dorosłym, wpływ środowiska,
 - nuda, sposoby odreagowywania stresu.
2. Zachowania agresywne:
 - trudności i niepowodzenia w nauce,
 - brak akceptacji,
 - zaniżona samoocena,
 - zaburzenia osobowości – słabo rozwinięte umiejętności życiowe,
 - brak wyuczonych norm społecznych,
 - rodziny zaniedbane, niewydolne wychowawczo, negatywne wzorce,
 - bunt jako sposób na odreagowywanie stresu.
3. Wagarowanie:
 - zła samoocena,
 - długotrwały brak sukcesu,
 - wpływ rówieśników, bunt,
 - brak motywacji do nauki,
 - brak zainteresowania samorozwojem.
4. Niski poziom kultury osobistej:
 - niestosowne zachowania,
 - brak autorytetu,
 - wpływ środowiska,
 - brak poszanowania dla cudzej własności,
 - wzorce osobowe wyniesione z domu.
5. Brak zainteresowania ze strony rodziców:
 - kryzys autorytetu dorosłych,
 - brak czasu,
 - niechęć rodziców do rozwijania swoich umiejętności wychowawczych,
 - nieumiejętność radzenia sobie z problemami swoich dzieci

CZYNNIKI CHRONIĄCE:

Służą one osłabieniu czynników ryzyka, które chcemy minimalizować.

Czynniki związane z sytuacją rodzinną:

- konsekwencja w działaniach wychowawczych,
- wsparcie rodziców zainteresowanych dzieckiem,
- stawianie wymogów adekwatnych do możliwości dziecka,
- przekazywanie właściwych wartości,
- wdrażanie dziecka do odpowiedzialności i obowiązkowości.

Czynniki związane ze środowiskiem szkolnym:

- sprawiedliwe i motywujące ocenianie
- życzliwi i wspierający nauczyciele,
- osobisty przykład nauczycieli i innych pracowników szkoły,
- bogata oferta zajęć pozalekcyjnych,
- indywidualizacja nauczania,
- prawidłowe relacje w klasie,
- poczucie bezpieczeństwa w szkole,
- przynależność do grupy o pozytywnym charakterze,
- jasne normy postępowania,
- odpowiednio dobrane programy profilaktyczne,
- świadomość zagrożeń społecznych.

Czynniki związane z indywidualną osobowością ucznia:

- poczucie własnej wartości,
- asertywna postawa,
- zdolność empatii,
- umiejętność radzenia sobie z emocjami,
- pasje i zainteresowania,
- sprecyzowane cele życiowe i dążenie do nich,
- integracja i umiejętność współdziałania w grupie.

CELE OGÓLNE PROGRAMU:

1. Tworzenie zdrowej i bezpiecznej atmosfery wokół dziecka.
2. Zmniejszanie czynników ryzyka i przeciwdziałanie im.
3. Kształtowanie u uczniów postaw sprzyjających dalszemu rozwojowi indywidualnemu i społecznemu

SZCZEGÓLWE CELE DZIAŁAŃ:

Przeciwdziałanie powstawaniu uzależnień w odniesieniu do uczniów:

1. Dostarczenie informacji o szkodliwości nałogów.
2. Zminimalizowanie zachowań agresywnych, wulgarnych oraz nieusprawiedliwionej absencji na zajęciach.
3. Rozwijanie dojrzałej odpowiedzialności, jako właściwego wzorca ról do naśladowania przez innych, obejmujący styl życia, postawy wobec używek.
4. Rozwijanie ciekawości poznawczej, stosowanie pozytywnych wzmocnień, uświadomienie potrzeby zdobywania wiedzy.
5. Kształtowanie właściwych postaw społecznych, przestrzeganie norm obowiązujących w szkole.

W odniesieniu do nauczycieli:

1. Aktywne włączenie całej rady pedagogicznej w działania zapobiegające negatywnym zjawiskom.
2. Rozwijanie umiejętności interpersonalnych, a w szczególności umiejętności współpracy, komunikowania się oraz rozwiązywania konfliktów.
3. Poszerzenie wiedzy i umiejętności profilaktycznych, spójne łączenie ich z działaniami wychowawczymi.

W odniesieniu do rodziców:

1. Pomoc rodzicom w zrozumieniu zmian rozwojowych dziecka, procesu powstawania tożsamości a także kwestii używania substancji psychoaktywnych w tym kontekście.
2. Zwrócenie uwagi rodziców na strategie zacieśniające więzi rodzinne oraz zwiększenie zainteresowania rodziców postępowaniem swoich dzieci.
3. Przekazanie rodzicom wiedzy na temat wpływu rodziny w zakresie używania substancji psychoaktywnych przez dzieci i młodzież.
4. Wypracowanie wspólnych działań rodziców i wychowawców.
5. Poszerzenie kompetencji wychowawczych rodziców.

GŁÓWNE ZAGADNIENIA DO REALIZACJI:

- I. Rozwój osobowości.
- II. Rozwój umiejętności społecznych.
- III. Zapobieganie nałogom. Zagrożenia chorobowe.
- IV. Promowanie zdrowego stylu życia.

Adresatami programu są wszyscy uczniowie szkoły, rodzice oraz nauczyciele.

SPODZIEWANE EFEKTY:

1. Uczniowie nauczą się pozytywnych zachowań oraz właściwego postrzegania i rozumienia innych ludzi, a także przestrzegania norm i zasad kulturalnego zachowania.
2. Uczniowie będą umieli dokonywać wartościowych i sensownych wyborów.
3. Uczniowie i rodzice poszerzą wiedzę na temat przemocy, uzależnień oraz sposobów przeciwdziałania im.
4. Uczniowie nauczą się radzić sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami, napięciem emocjonalnym oraz negatywnymi uczuciami.
5. Uczniowie nauczą się wyrażać swoje uczucia oraz szanować uczucia innych, jak również asertywnej odmowy.
6. Uczniowie będą propagowali zdrowy styl życia i będą znali sposoby aktywnego spędzania wolnego czasu.

EWALUACJA:

Odpowiedź na pytanie czy podjęte działania wpłynęły na postawy uczniów możemy uzyskać przez:

- obserwację zachowań uczniów w różnych sytuacjach,
- rozmowy i wywiady z uczniami, rodzicami i nauczycielami,
- stopień zaangażowania w proponowane formy promujące zdrowy styl życia,
- analizę dokumentacji wychowawców i pedagoga,
- udział i działania uczniów w organizacjach działających na terenie szkoły.

SPOSOBY I FORMY REALIZACJI PROGRAMU:

Działalność wychowawczą, edukacyjną, informacyjną i profilaktyczną szkoła realizuje w formie interaktywnych wykładów, warsztatów, treningów umiejętności, projektów, debat, szkoleń, spektakli teatralnych, spotów, kampanii społecznych, happeningów, pikników edukacyjnych lub w innych formach uwzględniających wykorzystanie aktywnych metod pracy. Ponadto przez rozmowy, pogadanki, filmy, konkursy, pokazy, gazetki.

Wspierana jest przez pracowników: Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, Policji, Sądu Rodzinnego i Nieletnich, OPS, Służby zdrowia, CEN, Stowarzyszenia Profilaktyki i Terapii, TZN.

Wychowawcy na lekcjach wychowawczych realizują rekomendowane programy profilaktyczne oraz pozostałe zagadnienia z programu nie ujęte w tych programach.

Klasy I - „Porozmawiajmy o zdrowiu i nowych zagrożeniach” – Wojewódzki Program Profilaktyki, Używania Substancji Psychoaktywnych, w tym nowych narkotyków -Państwowa Inspekcja Sanitarna, Wojewoda Zachodniopomorski, Policja (8 warsztatów dla uczniów i spotkanie z rodzicami)

Klasy II - „Unplugged” – europejski program zapobiegania uzależnieniom od środków uzależniających. Program jest rekomendowany przez Krajowe Biuro Do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. (12 godzin zajęć z uczniami i 3 spotkania z rodzicami)

Klasy III - „Drugi elementarz czyli program siedmiu kroków” – PARPA (8 zajęć z uczniami i spotkanie z rodzicami).

Ponadto nauczyciele powinni korzystać z innych programów i filmów profilaktycznych zgromadzonych w szkole min.:

„Drugi elementarz czyli program siedmiu kroków”,

„Sobą być dobrze żyć” – gimnazjalny elementarz profilaktyczny,

„Znajdź właściwe rozwiązanie” – program profilaktyki palenia tytoniu (Państwowa Inspekcja Sanitarna, Stowarzyszenie na Rzecz Dzieciństwa Wolnego od Tytoniu),

„Pakiet edukacyjny dla nauczycieli z zakresu profilaktyki palenia tytoniu” – Ośrodek Rozwoju Edukacji,

„Scenariusze zajęć z zakresu kształtowania umiejętności psychospołecznych uczniów w praktyce szkolnej” - Ośrodek Rozwoju Edukacji,

„Promocja zdrowia i profilaktyka uzależnień” – przewodnik nauczyciela,

„Żyj bezpiecznie i zdrowo” – program profilaktyczno– wychowawczy,

„Saper – czyli jak rozładować agresję”,

„Jak żyć z ludźmi” (umiejętności interpersonalne)- Program Profilaktyczny dla młodzieży,

„Jak sobie radzić ze złością?” – trening dla nastolatków,

„Jak postępować z agresywnym uczniem”,

„Jak nauczyć rozwiązywania konfliktów”,

„Rozstrzyganie konfliktów”

„Jak sobie radzić z dręczycielem”.

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

Charakterystyka zagadnienia:

Skuteczny rozwój osobowości polega m.in. na budowaniu poczucia własnej wartości. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości umie podejmować przemyślane decyzje i racjonalnie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętności te pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska w sprawie palenia papierosów, picia alkoholu czy eksperymentów z narkotykami. Myślenie pozytywne sprzyja dobremu samopoczuciu, sympatii własnej osoby i sympatii do innych ludzi.

| zadania ukierunkowane na uczniów | odpowiedzialni |
|--|---------------------------|
| kształtowanie hierarchii systemu wartości, w którym zdrowie należy do jednych z najważniejszych wartości w życiu; | wychowawcy nauczyciele |
| rozwijanie i wzmacnianie umiejętności psychologicznych, samoświadomość, samokontrola, pokonywanie lęków; | wychowawcy |
| kształtowanie u uczniów umiejętności życiowych, w szczególności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania i wyrażania własnych emocji; | wychowawcy |
| kształtowanie krytycznego myślenia i wspomaganie uczniów w konstruktywnym podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych, zagrażających prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu; | wychowawcy nauczyciele |
| udział w zajęciach rozwijających zainteresowania i uzdolnienia, jako alternatywnej pozytywnej formy działalności zaspakajającej ważne potrzeby, w szczególności potrzebę podniesienia samooceny, sukcesu, przynależności i satysfakcji życiowej; | wychowawcy nauczyciele |
| kształtowanie i wzmacnianie norm przeciwnych używaniu środków i substancji odurzających, przez uczniów, a także norm przeciwnych | wychowawcy nauczyciele |

| | |
|--|-------------|
| podejmowaniu innych zachowań ryzykownych; | |
| <p>Zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • wyrażanie własnych i rozpoznawanie cudzych emocji, • rozbudzanie wrażliwości na sprawy innych ludzi, • poznawanie swoich mocnych i słabych stron, • budowanie adekwatnej samooceny, • radzenie sobie ze stresem i emocjami, • rozwiązywanie problemów i podejmowania decyzji, • samoświadomość i empatia, • twórcze i krytyczne myślenie, • skuteczne porozumiewanie się i utrzymywanie dobrych relacji interpersonalnych, • wartości w życiu człowieka, • kultura słowa i zachowania, • style uczenia się - wskazówki praktyczne • odpowiedzialność za siebie i innych, • efektywne uczenie się, • umiejętność zachowania się w określonych sytuacjach, także konfliktowych, powodujących agresję i używanie wulgaryzmów. | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na rodziców | |
| poszerzenie wiedzy rodziców lub opiekunów na temat prawidłowości rozwoju i zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży | wychowawcy |
| realizowanie wśród rodziców lub opiekunów programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych oraz realizowanych celów profilaktycznych, | wychowawcy |
| wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców lub opiekunów; | wychowawcy |
| <p>Zagadnienia:</p> <ul style="list-style-type: none"> • lepsze rozumienie nastolatków - informacje na temat kwestii psychologicznych i społecznych związanych z dojrzewaniem, wpływ i rola rodziny w okresie dojrzewania. • jak się uczyć, żeby się nauczyć. Rola motywacji. • rozmawianie zamiast mówienia, czyli o motywacji oraz skutecznej komunikacji rodzica z dzieckiem • postawy rodzicielskie – wpływ na zachowanie dzieci <p>oraz inne wynikające z potrzeb</p> | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na nauczycieli | |
| doskonalenie kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie znajomości zagadnień zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia, norm rozwojowych i zaburzeń zdrowia psychicznego wieku rozwojowego. | |
| przygotowanie oferty zajęć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia, jako alternatywnej pozytywnej formy działalności zaspakajającej ważne potrzeby, w szczególności potrzebę podniesienia samooceny, sukcesu, przynależności i satysfakcji życiowej; | nauczyciele |

PRAWIDŁOWE RELACJE SPOŁECZNE

Charakterystyka zagadnienia:

Jednym z zadań szkoły jest przygotowanie młodzieży do aktywnego uczestnictwa w życiu społecznym. Opanowanie umiejętności interpersonalnych jest koniecznością dla wkraczającego w dorosłe życie człowieka. Posiadanie różnych społecznych umiejętności może pomóc młodzieży w przewyciężeniu trudności w kontaktach z innymi ludźmi i zapobiec negatywnym wpływom.

| zadania ukierunkowane na uczniów | odpowiedzialni |
|--|---------------------------|
| rozwijanie i wzmacnianie umiejętności społecznych uczniów; | wychowawcy nauczyciele |
| promowanie podstawowych wartości społecznych takich jak : uczciwość, wiarygodność, odpowiedzialność, wytrwałość, poczucie własnej wartości, szacunek dla innych osób, ciekawość poznawcza, kreatywność, przedsiębiorczość, kultura osobista, | wychowawcy nauczyciele |
| zbudowanie zgranego zespołu klasowego (pozytywny wpływ grupy jako całości na poszczególnych uczniów, wyzwalamie aktywności u wszystkich członków zespołu klasowego, umożliwienie wspomagania potrzebującym, zwiększenie efektywności uczenia się), | wychowawcy |
| kształtowanie tolerancyjnych zachowań w stosunku do ludzi o odmiennym światopoglądzie, kulturze itp. | wychowawcy nauczyciele |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • poznanie różnych sposobów radzenia sobie z konfliktami, • poznanie zasad porozumiewania się oraz sposobów radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi, • rozwijanie zachowań asertywnych, • dostarczenie wiadomości o możliwościach uzyskania pomocy w trudnych sytuacjach, • poznanie przyczyn i rodzajów agresji oraz sposobów zapobiegania jej powstawaniu, • dostarczenie wiadomości o zagrożeniach płynących z przyłączenia się do gangów i sekt, wyczulenie na manipulację, • tolerancja – poszanowanie godności innych, • dyskryminacja – przesłanki, • stereotypy, • mowa nienawiści, • prawa człowieka, prawa dziecka, • instytucje wspierające osoby z problemami i pokrzywdzone, • zapobieganie przemocy z wykorzystaniem technologii informacyjnej i komunikacyjnej – cyberprzemoc. | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na rodziców | |
| wzmacnianie kompetencji wychowawczych rodziców lub opiekunów; | wychowawcy |
| doskonalenie kompetencji rodziców w zakresie otoczenia społecznego, norm rozwojowych i zaburzeń zdrowia psychicznego wieku rozwojowego. | wychowawcy |
| przekazanie informacji rodzicom lub opiekunom na temat konsekwencji prawnych związanych z naruszeniem przepisów prawa | wychowawcy |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • technologie komunikacyjne – przydatne czy szkodliwe? (Mowa nienawiści, hejt...), | wychowawcy |

| | |
|---|-------------|
| <ul style="list-style-type: none"> • przemoc i agresja wśród młodzieży (różne aspekty). • wychowywanie nastolatka jako wspólne dorastanie. Rozwój autonomii i tożsamości u nastolatków – konflikt pokoleń i konieczny rozwój rodziny – asertywność rodziców, • dobry kontakt z własnym dzieckiem oznacza również wyznaczanie zasad i granic. Autorytet bez autorytarności – monitorowanie bez represji – negocjowanie bez utraty władzy – wyznaczanie w rodzinie jasnych granic w zakresie używania substancji psychoaktywnych, oraz inne wynikające z potrzeb | |
| zadania ukierunkowane na nauczycieli | |
| kształtowanie przyjaznego klimatu w szkole lub placówce, budowanie prawidłowych relacji rówieśniczych oraz relacji uczniów i nauczycieli, wychowanków i wychowawców, a także nauczycieli, wychowawców i rodziców lub opiekunów, w tym wzmacnianie więzi z rówieśnikami oraz nauczycielami i wychowawcami; | nauczyciele |
| doskonalenie umiejętności nauczycieli i wychowawców w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami, wychowankami oraz ich rodzicami lub opiekunami oraz warsztatowej pracy z grupą uczniów; | specjaliści |
| wzmacnianie kompetencji wychowawczych nauczycieli i wychowawców | specjaliści |
| doskonalenie zawodowe nauczycieli i wychowawców w zakresie realizacji szkolnej interwencji profilaktycznej w przypadku podejmowania przez uczniów i wychowanków zachowań ryzykownych; | specjaliści |

| ZAPOBIEGANIE UZALEŻNIENIOM I NAŁOGOM. BEZPIECZEŃSTWO | |
|---|---------------------------|
| Charakterystyka zagrożenia: | |
| <p>Zdrowie jest najcenniejszą wartością człowieka. Na jego stan wpływa wiele pozytywnych i negatywnych czynników. Młodzi ludzie często sami nieświadomi zagrożeń wyływających z nałogów i ich destrukcyjnego wpływu na organizm podejmują zachowania ryzykowne i antyzdrowotne. Wobec narastających zagrożeń świata zewnętrznego, to właśnie szeroko rozumiane bezpieczeństwo uczniów pozwala na prawidłowy rozwój młodzieży.</p> | |
| zadania ukierunkowane na uczniów | odpowiedzialni |
| udostępnienie informacji o ofercie pomocy specjalistycznej dla uczniów w przypadku używania środków i substancji odurzających; | wychowawcy nauczyciele |
| przekazanie informacji uczniom na temat konsekwencji prawnych związanych z naruszeniem przepisów ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii; | wychowawcy policjanci |
| informowanie uczniów o obowiązujących procedurach postępowania nauczycieli i wychowawców oraz o metodach współpracy szkół i placówek z Policją w sytuacjach zagrożenia narkomanią; | wychowawcy nauczyciele |
| realizowanie wśród uczniów programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych oraz realizowanych celów profilaktycznych; | wychowawcy |

| | |
|--|-------------------------|
| kształtowanie i wzmacnianie norm przeciwnych używaniu środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia oraz jego otoczenia społecznego, przez uczniów, a także norm przeciwnych podejmowaniu innych zachowań ryzykownych; | wychowawcy |
| poznanie podstawowych zasad pierwszej pomocy przedlekarskiej, | nauczyciel EdB |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • destrukcyjny wpływ alkoholu na organizm i relacje społeczne, • ja i używki – zgubny wpływ nałogów, • alkohol - zagrożenia w ruchu drogowym, • alkohol - zachowania agresywne, • funkcjonowanie rodziny z problemem alkoholowym, • przyczyny i rodzaje uzależnień, • prawne, moralne, społeczne i zdrowotne skutki uzależnień, • powody dla których młodzież sięga po papierosy, alkohol i środki odurzające, • wpływ nikotyny na organizm młodego człowieka, • sztuka odmawiania – asertywność, • zmiany w psychice i organizmie człowieka pod wpływem środków odurzających, • zachowania ryzykowne – bezpieczeństwo podczas wakacji, • Właściwe reagowanie na potencjalnie zagrażające propozycje czy zachowania osób dorosłych • uzależnienie od komputerów, telefonów, gier, internetu • zasady zachowania bezpieczeństwa na zajęciach szkolnych, przerwach oraz w drodze do i ze szkoły (autobus szkolny), • wypadki w domu i najbliższym otoczeniu, • miejsca i sytuacje, w których należy zachować rozwagę i ostrożność. | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na rodziców | |
| dostarczenie aktualnych informacji rodzicom lub opiekunom na temat skutecznych sposobów prowadzenia działań wychowawczych i profilaktycznych związanych z przeciwdziałaniem używaniu środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia oraz jego otoczenia społecznego, | wychowawcy, specjaliści |
| udostępnienie informacji o ofercie pomocy specjalistycznej dla rodziców lub opiekunów w przypadku używania środków i substancji odurzających przekazanie informacji rodzicom lub opiekunom na temat konsekwencji prawnych związanych z naruszeniem przepisów ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii, | wychowawcy specjaliści |
| informowanie rodziców lub opiekunów o obowiązujących procedurach postępowania nauczycieli i wychowawców oraz o metodach współpracy szkół i placówek z Policją w sytuacjach zagrożenia narkomanią. | wychowawcy |

| | |
|--|-------------------------|
| realizowanie wśród rodziców lub opiekunów programów profilaktycznych dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych oraz realizowanych celów profilaktycznych, | wychowawcy |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • informacje na temat narkotyków – używanie substancji psychoaktywnych jako element eksperymentalnych zachowań ryzykownych młodzieży, • kampania KBds.ZN „Przyjmuje leki czy bierze? Leki bez recepty- do leczenia, nie do brania” oraz inne kampanie, • bezpieczeństwo podczas wakacji, wypadki w domu i najbliższym otoczeniu • jak pomóc dziecku niepić • Jakie zachowania dziecka powinny zaniepokoić? Gdzie można uzyskać pomoc? oraz inne wynikające z potrzeb | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na nauczycieli | |
| prowadzenie wewnątrzszkolnego doskonalenia kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie rozpoznawania wczesnych objawów używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia oraz jego otoczenia społecznego, oraz podejmowania szkolnej interwencji profilaktycznej; | dyrektor, lider WDN |
| doskonalenie kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie profilaktyki używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia oraz jego otoczenia społecznego, norm rozwojowych i zaburzeń zdrowia psychicznego wieku rozwojowego. | nauczyciele specjaliści |
| przekazanie informacji nauczycielom i wychowawcom na temat konsekwencji prawnych związanych z naruszeniem przepisów ustawy z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii. | specjaliści |
| dostarczenie aktualnych informacji nauczycielom na temat skutecznych sposobów prowadzenia działań wychowawczych i profilaktycznych związanych z przeciwdziałaniem używaniu środków i substancji środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych przez uczniów i wychowanków, charakteryzujących się nieprzestrzeganiem przyjętych dla danego wieku zwyczajowych norm i wymagań, niosących ryzyko negatywnych konsekwencji dla zdrowia fizycznego i psychicznego ucznia oraz jego otoczenia społecznego, | specjaliści |
| włączanie, w razie potrzeby, w indywidualny program edukacyjno-terapeutyczny, działań z wyżej wymienionego zakresu | zespół |

PRZECIWDZIAŁANIE CHOROBYM I PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

Charakterystyka zagadnienia:

Promowanie zdrowego stylu życia umożliwia młodym ludziom zwiększenie zakresu swojego oddziaływania na zdrowie własne oraz otoczenia w którym funkcjonują. Zdrowy tryb życia jest bardzo ważny dla naszego organizmu. Daje nam zdrowie i lepsze samopoczucie. W związku z tym już od najmłodszych lat, powinno się wskazywać dziecku zasady prawidłowego odżywiania się, higieny życia codziennego i potrzeby aktywnego spędzania wolnego czasu. Zwiększa się także zagrożenie chorobami cywilizacyjnymi, takimi jak: choroby układu krążenia, choroby nowotworowe, gruźlicę, alkoholizm, narkomanię, AIDS oraz choroby weneryczne. Zapobieganie chorobom, czyli profilaktyka, jest celem, który powinniśmy sobie stawiać, by zachować zdrowie.

| zadania ukierunkowane na uczniów | odpowiedzialni |
|--|---------------------------|
| wspieranie edukacji rówieśniczej i programów rówieśniczych mających na celu modelowanie postaw prozdrowotnych | wychowawcy nauczyciele |
| kształtowanie u uczniów umiejętności życiowych, w szczególności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, | wychowawcy nauczyciele |
| kształtowanie krytycznego myślenia i wspomaganie uczniów w konstruktywnym podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych, zagrażających prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu; | wychowawcy nauczyciele |
| realizowanie wśród uczniów zagadnień dotyczących promocji zdrowia psychicznego dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych | wychowawcy nauczyciele |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • higiena osobista i pielęgnacja ciała, • higieniczny tryb życia, • badania profilaktyczne, • zaburzenia odżywiania się: anoreksja, bulimia, • znaczenie racjonalnego odżywiania się, • wartości odżywcze spożywanych pokarmów, • puste kalorie – fast food, chipsy, słodycze, • sterydy i inne środki wspomagające kształtowanie sylwetki, • choroby przenoszone drogą płciową, • AIDS choroba XXI wieku, • gruźlica i choroby płuc, • organizacja pracy i nauki, • racjonalne wykorzystanie wolnego czasu, • depresja – poznanie istoty choroby, • dbałość o higienę psychiczną i higienę pracy umysłowej, • aktywny wypoczynek, • postawy proekologiczne, • zagrożenia cywilizacyjne - choroby układu krążenia, • jak walczyć ze stresem? | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na rodziców | |
| realizowanie wśród rodziców lub opiekunów promocji zdrowia psychicznego dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych oraz realizowanych celów profilaktycznych, | wychowawcy |

| | |
|--|--------------------------|
| współpracę z rodzicami lub opiekunami uczniów w celu budowania postawy prozdrowotnej i zdrowego stylu życia; | wychowawcy |
| Zagadnienia: <ul style="list-style-type: none"> • zdrowe nawyki żywieniowe i zasady zbilansowanej diety, zaburzenia odżywiania, • zagrożenia wynikające z używania sterydów, • jak walczyć ze stresem? • aktywność fizyczna środkiem przeciw nadwadze i otyłości oraz inne wynikające z potrzeb | wychowawcy |
| zadania ukierunkowane na nauczycieli | |
| udostępnienie informacji o ofercie pomocy specjalistycznej dla rodziców lub opiekunów w przypadku wystąpienia u dzieci problemów psychologicznych; | nauczyciele |
| doskonalenie kompetencji nauczycieli i wychowawców w zakresie profilaktyki prozdrowotnej i promocji zdrowia psychicznego | specjaliści, nauczyciele |
| włączanie nauczycieli w realizację programów prozdrowotnych | nauczyciele |

| ZADANIA | SPOSOBY I FORMY REALIZACJI | ODPOWIEDZIALNI | TERMIN |
|---|--|--|-------------------------|
| Zapoznanie uczniów z dokumentami regulującymi pracę szkoły | Zapoznanie uczniów na godzinach wychowawczych ze Statutem, WSO, Programem Wychowawczym i Profilaktyki, Orientacji Zawodowej, Regulaminem Gimnazjum, wymaganiami edukacyjnymi z poszczególnych zajęć edukacyjnych | Wychowawcy | Wrzesień |
| Poznanie uczniów, ich sytuacji rodzinnej i środowiska w którym przebywają | Ankieta diagnozująca w kl. I, Rozmowy z uczniami, Rozmowy z rodzicami, Współpraca z GOPS, kuratorem sądowym, kuratorami społecznymi, policją | Wychowawcy Pedagog | Wrzesień Październik |
| Przeciwdziałanie wagarom oraz dbanie o dyscyplinę i bezpieczeństwo | Systematyczne rozliczanie nieobecności, Niezwłoczne informowanie rodziców o wagarach i nieodpowiednim zachowaniu, Postępowanie wg Trybu postępowania w sprawie realizacji obowiązku szkolnego Przestrzeganie postanowień zawartych w Regulaminie Gimnazjum, Współpraca z sądem i kuratorami, Prelekcje policjantów | Wychowawcy Pedagog Wszyscy nauczyciele | Cały rok szkolny |
| Zapobieganie niepowodzeniom szkolnym | Zajęcia wyrównawcze i specjalistyczne Zapoznanie nauczycieli z opiniami i orzeczeniami uczniów Dostosowanie wymagań edukacyjnych zgodnie z zaleceniami poradni Indywidualne podejście do ucznia Rozmowy z uczniami i rodzicami Kierowanie uczniów na badania i konsultacje do Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej włączanie, w razie potrzeby, w indywidualny | Wychowawcy Pedagog Wszyscy nauczyciele | Cały rok szkolny |

| | | | |
|---|--|--|------------------|
| | program edukacyjno-terapeutyczny, działań z zakresu przeciwdziałania używaniu środków i substancji odurzających | | |
| Rozwijanie uzdolnień i zainteresowań uczniów | Konkursy szkolne, przedmiotowe i pozaszkolne Koła zainteresowań Zajęcia SKS Turnieje i zawody sportowe | Wszyscy nauczyciele | Cały rok szkolny |
| Integracja społeczności szkolnej, wdrażanie do samorządności i działalności na rzecz innych | Działania przewidziane w planie pracy SU Zajęcia pozalekcyjne: wycieczki, biwaki, ogniska Organizacja wigilii klasowych Otrzęsiny klas I Dyskoteki Działania na rzecz ochrony środowiska np. Sprzątanie Świata Propagowanie i organizowanie akcji charytatywnych | Samorząd Uczniowski Wychowawcy Wszyscy nauczyciele | Cały rok szkolny |
| Współpraca z rodzicami | Zapoznanie rodziców z ze Statutem, WSO, Programem Wychowawczym i Profilaktyki, Orientacji Zawodowej, Regulaminem Gimnazjum, Angażowanie rodziców do udziału w podejmowanych działaniach profilaktycznych, Pedagogizacja rodziców na spotkaniach z wychowawcą oraz prelekcje zaproszonych specjalistów dotyczących głównych zagadnień programu, Rozmowy indywidualne z rodzicami o charakterze informacyjnym i doradczym, Wymiana informacji o niepokojących zjawiskach, Informowanie o dostępnych formach pomocy, kierowanie do specjalistycznych instytucji | Wychowawcy Pedagog Specjaliści | Cały rok szkolny |
| Współdziałanie wszystkich pracowników szkoły | Realizacja zagadnień profilaktycznych na godzinach wychowawczych i wszystkich przedmiotach Pogłębianie wiedzy w zakresie profilaktyki i doskonalenie umiejętności wychowawczych nauczycieli Udział w radach szkoleniowych, kursach i warsztatach Wymiana doświadczeń i wiedzy w ramach zespołu wychowawczego Wymiana informacji o niepokojących zjawiskach Udział w akcjach na rzecz ochrony środowiska Gromadzenie materiałów metodycznych dotyczących pracy profilaktycznej | Wychowawcy Wszyscy nauczyciele i pracownicy szkoły | Cały rok szkolny |

Przyjęto uchwałą nr Rady Rodziców