

W Polsce coraz więcej dzieci i młodzieży sięga po napoje alkoholowe czy narkotyki zaburzając swój rozwój fizyczny i psychospołeczny, wchodząc na drogę uzależnienia.

Dlatego tak ważna jest profilaktyka uzależnień, dotycząca sposobów zapobiegania różnego rodzaju uzależnieniom tj.: alkoholizm, narkomania, uzależnienie od Internetu, gier komputerowych, telefonów komórkowych, przemocy, agresji itp.

Profilaktyka uzależnień to pomaganie młodym, by rozwijali w sobie bogactwo pragnień, marzeń, aspiracji i ideałów. Dzieci i młodzież nie będą sięgali po piwo czy inne napoje zawierające alkohol wtedy, gdy pomożemy im zafascynować się światem dobra i piękna, światem prawdy i miłości, światem wartości, których respektowanie przynosi satysfakcję i radość, jakiej alkohol czy narkotyk dać nie może.

Faktem stało się, że uczniowie coraz częściej sięgają po papierosy, alkohol czy narkotyki. Jest to problem wielu szkół, nie tylko polskich. Dlatego konieczne jest szukanie środków na długofalowe działania profilaktyczne. Profilaktyka nie jest jednorazowym przedsięwzięciem. Aby odniosła skutek musi być ciągła, nastawiona na współpracę z domem rodzinnym i społecznością, w której żyjemy.

Podstawowe cele programu:

- Promowanie zdrowego stylu życia w środowisku młodzieżowym, bez odwoływania się do substancji chemicznych.
- Dostarczenie rzetelnych informacji o zagrożeniach związanych z używaniem używek oraz sposobach zapobiegania uzależnieniom.
- Przeciwdziałanie uzależnieniom oraz promocja zdrowia.
- Przeciwdziałanie patologiom społecznym.
- Kształtowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych wśród młodzieży.
- Tworzenie przez młodzież w swoim środowisku lokalnym swego lobby na rzecz zdrowego, wolnego od substancji chemicznych stylu życia.
- Uwrażliwienie młodych ludzi na kłopoty innych/swoich rówieśników/ oraz zdobycie przez nich podstawowych umiejętności udzielania pomocy w sytuacjach problemowych.
- Stworzenie możliwości nawiązania pierwszego kontaktu dla osób jej potrzebujących.
- Wzmacnianie norm i wartości społecznych.
- Podwyższenie kompetencji psychospołecznych.

Podstawowym środkiem do osiągnięcia założonych celów jest przekazanie uczestnikom programu, wiedzy i umiejętności dotyczących mechanizmów powstawania szkód zdrowotnych i psychospołecznych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych oraz radzeniu sobie z problemami życiowymi i emocjonalnymi. Pragniemy obudzić w młodzieży świadomość tego co tracą ulegając nałogom oraz wskazać jak można spędzić miło, przyjemnie czas bez jakichkolwiek używek. Chcemy im również uświadomić fakt, jak są kochani i potrzebni dla wszystkich.

Opis poszczególnych działań w zakresie realizacji projektu:

1. NABÓR DO PROGRAMU ODBYWAĆ SIĘ BĘDZIE POPRZEZ:

- współpracujących z nami pedagogów, psychologów, nauczycieli, dyrektorów,
- rozdawnictwo ulotek z zaproszeniem do udziału w programie,
- ogłoszenia naboru w mas mediach /prasa,
- propagowanie działań w mas mediach/ prasa, telewizja lokalna
- informacje o programie oraz naborze zamieszczone na stronie internetowej Urzędu Gminy oraz Stowarzyszenia Przyjaciół Zagórza.

2. KONKURS PLASTYCZNY P.T. „NIE - UZALEŻNIENIOM” .

Konkurs skierowany zostanie do uczniów wszystkich klas Dzkoły Podstawowej oraz Gimnazjum w Zagórzu, oraz wszystkich mieszkańców Zagórza. Technika prac dowolna.

Prace ocenione zostaną przez komisję powołaną przez oferenta. Dla najciekawszych prac przewidujemy nagrody i wyróżnienia oraz dyplomy. Wszystkie prace, w ramach wystawy, udostępnione zostaną w budynku Zespołu Szkół w Zagórzcu oraz w pomieszczeniu Biblioteki Publicznej w Zagórzcu. Wszystkie prace ocenione zostaną według identycznych kryteriów. Będzie to: zgodność pracy z tematem konkursu, siła wyrazu, walory artystyczne i samodzielność wykonania. Prace, które zajmą pierwsze miejsca zostaną, oddane do druku, a następnie w formie plakatów będą rozpowszechniane w szkole, placówkach służby zdrowia oraz autobusach MZK. Szczegółowy Regulamin konkursu zostanie opracowany przed realizacją zadania.

3. LEKCJE Z PEDAGOGIEM SZKOLNYM NA TEMAT UZALEŻNIEŃ.

Pedagog szkolny współpracujący z Zespołem Szkół w Zagórzcu przeprowadzi z młodzieżą do której skierowany jest program, szereg pogadank n.t rodzajów uzależnień i skutków jakie one wywołują.

4. PEDAGOGIZACJA RODZICÓW: „DOPALACZE, NAPOJE ENERGETYZUJĄCE – NARKOTYKI NASZYCH DZIECI.” W RAMACH POGADANKI.

Pogadanka, prowadzona przez psychologa, obrazująca rodzicom rozmiary zagrożenia oraz dająca wiele cennych wskazówek jak baczenie obserwować swoje dzieci.

5. POGADANKI PROFILAKTYCZNE DLA UCZNIÓW W ZAKRESIE ASERTYWNOŚCI.

Celem zajęć jest zapoznanie uczniów z terminem uzależnienie, motywami i skutkami sięgania po środki uzależniające, uczniowie poznają w trakcie zajęć alternatywne sposoby spędzania wolnego czasu oraz uczeni są przyjmowania postawy asertywnej. Zajęcia będą prowadzone z psychologiem.

6. WARSZTATY N.T. ZDROWEGO TRYBU ŻYCIA ORAZ PRZECIWDZIAŁANIA NAŁOGOM.

Program prowadzenia warsztatów nastawiony jest na realizację profilaktyki oraz promowanie zdrowego stylu życia w środowisku młodzieżowym. Realizowany jest w 10 tygodniowym cyklu szkoleniowym podzielonym na dwa etapy:

I etap programu obejmuje 4 sesje warsztatowo – szkoleniowych w postaci 2 godzinnych spotkań 1 raz w tygodniu w łącznej ilości 8 godzin i kończy się wydaniem certyfikatów uczestnikom.

II etap (zaawansowany) to pogłębione zagadnienia z zajęć warsztatowo – szkoleniowych: 6 sesji 2 godzinnych = 12 godzin zajęć oraz zintensyfikowana realizacja działań profilaktycznych na rzecz społeczności lokalnej (happeningi, akcje masowe, edukacja rówieśnicza w szkole i poza szkołą, poradnictwo rówieśnicze, kolportaż materiałów informacyjnych, edukacyjnych).

Szczegółowy termin spotkań zostanie ustalony w okresie późniejszym.

Podstawowym środkiem do osiągnięcia założonych celów jest przekazanie uczestnikom programu, wiedzy i umiejętności dotyczących mechanizmów powstawania szkód zdrowotnych i psychospołecznych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych oraz radzeniu sobie z problemami życiowymi i emocjonalnymi.

Proponowane bloki tematyczne obejmujące treści programowe
Spotkanie organizacyjne. Tworzenie grup uczestników

- Uczestnictwo w grupie
 - Wzajemne poznawanie się, integracja, ustalenie praw i zasad.
 - Nawiązanie bliższych kontaktów oraz lepszego poznania się.
- Pojęcie Zdrowia i Promocji Zdrowia
 - Rozpoznawanie własnych potrzeb oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia.
 - Spędzanie wolnego czasu w sposób bezpieczny i twórczy

- Ty i ja – jak rozmawiać. Doskonalenie umiejętności porozumiewania się. Trening interpersonalny
 - Poziomy komunikacji. Aktywne słuchanie
 - Komunikacja niewerbalna i bariery komunikacyjne
- Trening umiejętności intrapersonalnych
 - Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć
 - Wzmacnianie samoświadomości oraz pozytywnego obrazu samego siebie. Udzielanie i przyjmowanie pozytywnych informacji zwrotnych
- Radzenie sobie ze stresem. Rozwiązywanie konfliktów
 - Zrozumienie istoty i przyczyn stresu, poznanie czynników stresogennych i własnej odporności na stres
 - Ćwiczenia relaksacji. Redukowanie napięć emocjonalnych
 - Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Konstruktywne rozwiązywanie problemów
- Asertywność, sztuka odmawiania, indywidualność czy konformizm?
 - Sztuka rozpoznawania zachowań asertywnych, kwestionariusz asertywności
 - Kiedy używać umiejętności asertywnych. Trening odmawiania.
 - Prawa jednostki, model „O.W.P.S.”
- Profilaktyka uzależnień
 - Wprowadzenie do tematyki uzależnień. Poznanie podstawowych pojęć, identyfikacja środków psychoaktywnych /nielegalnych i legalnych/, przedstawienie mechanizmów psychologicznych oraz faz uzależnienia
 - Nastolatek zdrowy – nastolatek uzależniony. Konsekwencje zdrowotne, psychospołeczne
 - Wpływ grupy rówieśniczej na decyzje o zażywaniu narkotyków⁴. Trening umiejętności udzielania pomocy. Formy pomocy specjalistycznej
 - Wprowadzenie do tematyki HIV/AIDS, fakty a fikcja
 - Ryzykowne zachowania wynikające z bycia pod wpływem narkotyków a zakażenie wirusem HIV oraz chorobami przenoszonymi drogą płciową
- Podsumowanie zrealizowanego Programu
 - Informacje zwrotne, wypełnienie końcowych ankiet ewaluacyjnych
 - Uroczyste wręczenie certyfikatów

7. PRZYGOTOWANIE TABLIC Z HASŁAMI, PRZEMARSZ ULICAMI ZAGÓRZA .

Dopełnieniem warsztatów będzie Marsz Profilaktyczny pod hasłem "Uciekaj przed nałogiem". Korowód eskortowany przez patrol policji przejdzie ulicami Zagórza. Podczas przemarszu wręczane będą "Listy do kierowców", a przechodnie otrzymają specjalnie przygotowane przez młodzież ulotki wyrażające sprzeciw uzależnieniom. Do udziału w marszu zamierzamy zaprosić policjantów, pracowników ośrodka zdrowia i urzędu gminy a także nauczycieli i rodziców.

8. KONKURSY POETYCKI P.T. „NIE WKRAČZAJ W CIEMNĄ STRONĘ ŻYCIA” na najpiękniejszy poetycki apel antynałogowy.

Celem konkursu jest przekonanie młodzieży i dorosłych mieszkańców do życia w wolności. Konkurs skierowany zostanie do uczniów klas IV-VI Szkoły Podstawowej oraz gimnazjum a także do pozostałych mieszkańców Zagórza. Zwycięzcy otrzymują pamiątkowe nagrody, dyplomy. Wyróżnione prace umieszczone zostaną stronach internetowych Zespołu Szkół w Zagórze, Urzędu Gminy w Babicach, Stowarzyszenia Przyjaciół Zagórza. Natomiast wszystkie prace utworzą tomik poezji, który zostanie opublikowany. Szczegółowy Regulamin konkursu zostanie opracowany przed realizacją zadania.

9. ZAWODY SPORTOWE.

Program zawodów:

🕒 Skoki łączone – suma skoków wszystkich zawodników .

- Wykorzystanie wszystkich kończyn - czworakowanie, przewrót w przód, bieg do chorągiewki, przełożenie szarfy, czworakowanie, bieg na metę.
- Skoki przez duża skakankę (ilość skoków liczona od momentu gdy cała drużyna wskoczy do linki) .
- Próba utrzymania piłki tenisowej na raketce do badmintona pokonując przeszkody.
- Na zmianę kozłowanie piłki koszykowej slalomem i przenoszenie piłki lekarskiej
- Strzał piłką w wyznaczone miejsce.
- Tor przeszkód z pytaniami na wesoło.
- Bieg z woreczkami na głowie i przeciąganie szarfy.

10.ZABAWA ANDRZEJKOWA.

Uwieńczeniem realizacji zadania jest zabawa andrzejkowa przeprowadzona dla uczniów całej szkoły, w tym głównie młodzieży objętej programem. W trakcie imprezy, przy dźwiękach muzyki, zorganizowanych zostanie wiele typowych zabaw andrzejkowych. Na zabawie wręczone zostaną również dyplomy i nagrody osobom/klasom, które zdobyły wyróżnienia we wcześniej organizowanych konkursach. Zaproszonym przedstawicielom Urzędu Gminy w Babicach przekazana zostanie deklaracje młodzieży świadcząca o ich podejściu do problemu alkoholizmu i innych nałogów.

Uważamy, że realizacja zadania publicznego pozwoli na:

- podwyższenie poziomu rozumienia własnych działań oraz konsekwencji i reakcji otoczenia związanych z tymi działaniami ze szczególnym uwzględnieniem obszarów związanych z eksperymentowaniem ze środkami psychoaktywnymi,
- zwiększenie poczucia mocy sprawstwa oraz poczucia wpływu na swoje zachowania i na otaczającą rzeczywistość,
- utwierdzenie przekonania o potrzebie i przydatności dzisiejszych działań w perspektywie przyszłości, z jednoczesną akceptacją siebie i próbą odnalezienie swojego miejsca w grupie rówieśniczej, społeczeństwie,
- wyposażenie w wiedzę na temat substancji psychoaktywnych,
- nabycie praktycznych umiejętności efektywnego funkcjonowania w społeczeństwie,
- wyposażenie młodzieży w umiejętności społeczne pozwalające na bezkonfliktowe funkcjonowanie w społeczeństwie,
- podnoszenie jakości życia młodzieży w sferze relacji interpersonalnych,
- nabycie praktycznych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych i z różnymi rodzajami agresji,
- znajomość i umiejętność wykorzystania alternatywnych form spędzania czasu wolnego, rozwijanie zainteresowań,
- zwiększenie samoświadomości, wzrost świadomości istniejących zagrożeń u rodziców młodzieży.

ZAPRASZAMY