



## Program profilaktyczny - „NIE CHCĘ – NIE MUSZĘ!!!”



Program będzie realizowany w klasach 4–7 szkoły podstawowej.

Termin: 19 marzec 2018r. do 8 czerwiec 2018r.

### Cel programu

Celem głównym programu jest: zapoznanie z zagrożeniami współczesnego świata (alkohol, papierosy, narkotyki), zapoznanie z różnymi formami przeciwdziałania agresji i przemocy, kształtowanie umiejętności prospołecznych przez uczniów, zastosowanie ich w codziennym życiu oraz uzupełnienie wiadomości na temat zdrowego trybu życia oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego po zajęciach szkolnych.

### Cele szczegółowe

- integracja grupy uczestników
- poznanie podstawowych pojęć związanych z alkoholizmem, nikotynizmem i narkomanią
- poznanie pojęcia stresu i jego skutków (sposoby radzenia sobie ze stresem)
- poznanie sposobów „na nudę”
- rozróżnienie form przemocy
- znajomość swoich mocnych i słabych stron
- współpraca w grupie rówieśniczej
- skuteczna i jasna komunikacja interpersonalna
- świadome rozpoznawanie, nazywanie i przeżywanie uczuć
- samokontrola złości i agresji
- radzenie sobie ze stresem
- nazywanie i wyrażanie swoich oczekiwań

### Przewidywane efekty

- poprawa funkcjonowania społecznego uczestników w grupie rówieśniczej,
- zmniejszenie poziomu agresji, lęku, impulsywności, stresu,
- nabycie umiejętności samokontroli złości,
- poprawa komunikacji interpersonalnej,
- zwiększenie samoświadomości swoich zalet i mocnych stron,
- stawianie realistycznych celów oraz umiejętne ich realizowanie,
- umiejętność odmawiania,
- uzupełnienie wiedzy na temat używek oraz zagrożeń współczesnego świata.

Odbiorcą działań jest grupa uczniów Szkoły Podstawowej Specjalnej nr 1, chłopców i dziewczynek z klas 4-7, podzielonych na 4 grupy liczące po 5 osób każda.

### Opis programu

#### a. Metody pracy, sposób realizacji celów

- zajęcia grupowe – będzie główną formą pracy, ponieważ pobudza aktywność uczestników, pozwala na stworzenie klimatu zaufania i bezpieczeństwa oraz kształtuje umiejętność pracy zespołowej,
- praca indywidualna – daje możliwość wyrażenia własnej opinii na określony temat, zapewnia komfort dobrowolności uczestnictwa podczas zajęć.

### Sposób realizacji celów:

- Drama  
– granie ról – polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań;
- Dyskusja w kręgu  
– kontakt wzrokowy i dotykowy podczas siedzenia w kręgu ułatwi uczniom wzajemną komunikację, stworzy możliwość lepszego poznania się i zrozumienia, ułatwi zbudowanie przyjaznej atmosfery, da poczucie bezpieczeństwa i równego statutu wszystkim uczestnikom;
- Mini wykład  
– krótka pogadanka - wprowadzi uczestników w nową tematykę, ułatwi usystematyzowanie wiedzy oraz jej podsumowanie;
- Pokaz  
– przedstawienie przez nauczyciela procesu, kolejności działań praktycznych jakie należy podjąć aby prawidłowo wykonać ćwiczenie lub zadanie ułatwi wykonanie tego ćwiczenia lub zadania uczniowi;
- Psychodramy  
– odgrywanie ról - polegające na przećwiczeniu i przetrenowaniu właściwych społecznych zachowań; pozwolą uczniom bardziej świadomie doświadczyć i zrozumieć całokształt sytuacji oraz uczucia i myśli innych ludzi. Dzięki nim będą mogli również w bezpiecznych okolicznościach wypróbować nowo nabyte sposoby zachowania;
- Burza mózgów  
– dzielenie się twórczymi, spontanicznymi pomysłami dotyczącymi rozwiązania konkretnego problemu podczas grupowej dyskusji. Ta forma pozwala na uzyskanie wielu kreatywnych pomysłów w stosunkowo krótkim czasie. Uczy uczniów szacunku do cudzych pomysłów, wyzwala ich potencjał twórczy, integruje grupę, no i angażuje wszystkich uczestników;
- Uzupełnianie zdań  
– pozwala uzyskać wiele ciekawych informacji o uczniach, daje im możliwość lepszego poznania siebie nawzajem, pozwala im dostrzec podobieństwa i różnice między sobą;
- Projekcja filmów  
– pozwala zidentyfikować się z bohaterami filmu i przeżyć te same konflikty i problemy co oni. Dzięki temu uczeń potrafi lepiej zrozumieć sytuację, w której się znalazł i lepiej sobie z nią poradzić;
- Ćwiczenia praktyczne  
– dają uczniom szansę na wyprobowanie nowo zdobytych umiejętności w praktyce;
- Ankieta;
- Spotkania z ciekawymi ludźmi, zajęcia praktyczne z pracownikami służby zdrowia, Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej, policjantami, ratownikami medycznymi;
- Wycieczki

### b. Harmonogram realizacji działań – dni tygodnia, godziny realizacji

Gr I - dziewczynki kl.4/5	Poniedziałek/czwartek (zamiennie) 14.30 – 15.15 (1h lekcyjna) marzec -19,26 kwiecień – 5,9,16,23,30 maj -7,10,14,21,28 czerwiec- 4
---------------------------	--

Gr II - dziewczynki kl.6/7	Poniedziałek/czwartek (zamiennie) 15.15 – 16.00 (1h lekcyjna) marzec – 19,26 kwiecień – 5,9,16,23,30 maj -7,10,14,21,28 czerwiec - 4
Gr III – chłopcy kl.4/5	Wtorek/piątek (zamiennie) godz. 14.30 – 15.15 (1h lekcyjna) marzec -20,27 kwiecień – 6,10,17,24,27 maj – 8,11,15,22,29 czerwiec -5
Grupa IV – chłopcy kl.6/7	Wtorek/piątek zamiennie godz.15.15 – 16.00 (1h lekcyjna) marzec – 20,27 kwiecień – 5,9,16,23,30 maj – 8,11,15,22,29 czerwiec - 5

#### Tematyka zajęć

Tematyka zajęć	Realizowane treści	Czas
Żyjmy zdrowo	- Zajęcia integracyjne – budowanie zaufania grupy, zasad uczestnictwa, kontrakt - Przyczyny nadużywania alkoholu i jego szkodliwość (działanie alkoholu na organizm młodego człowieka) - Uzależnienie od alkoholu – objawy. Alkohol – droga donikąd „mity alkoholowe” - Rola mediów	4h
Ruch i wypoczynek	- Radość bez alkoholu – wolny czas - Emocje i uczucia – wpływ emocji na nasze zachowania i wybory	8h
Żyjmy bezpiecznie	- Uzależnienia – czy mnie to dotyczy? - Wpływ osób uzależnionych na życie innych	4h
Zdrowie psychiczne	- Warsztaty umiejętności społecznych: wioska Bullerbyn – wspieranie rodziców, wychowawców i dzieci w budowaniu więzi opartych na szacunku i zaufaniu.	8h

Ja w grupie i rodzinie	- Asertywność – NIE, które wyzwala	4h
Reagujemy na otaczające nas zło	- Nietypowe uzależnienia – pułapki cywilizacji - Życie z nałogiem – role rodzinne  - Problematyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży – skala zjawiska  - Picie alkoholu, palenie papierosów przez uczniów a wiek, płeć, wyniki w nauce, nieobecności w szkole	4h
Ja przeciw używkom	- Diagnoza spożywania alkoholu, palenia papierosów – relacje z rodzicami, sposób spędzania czasu wolnego, zainteresowania uczniów  - Skutki wczesnej inicjacji alkoholowej, nikotynowej wśród dzieci i młodzieży  - Picie alkoholu, palenie papierosów przez dzieci i młodzież – czynniki ryzyka i konsekwencje	12h
Życie bez ryzyka	- Warsztaty: 1. Zrozumieć emocje: żyć zgodnie z własną naturą 2. Moje życie w moich rękach	8h
Zagubieni pośród życia – jak pomagać?	- Alkohol, papieros – złodziej wolności - Tolerancja – sposoby pomagania osobom uzależnionym	4h
Szkodliwość wyrobów alkoholowych i tytoniowych – podsumowanie programu	- Spójrz inaczej – poczucie własnej wartości, dbanie o zdrowie, świadome podejmowanie decyzji	4h

Monitoring przebiegu programu i ewaluacja

Ewaluacja zajęć będzie się odbywać poprzez obserwację stosunków interpersonalnych podczas zajęć, analizę postaw i wypowiedzi uczniów oraz aktywność na zajęciach.

*Opracowała: Agnieszka Pasternak*