

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI

PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA

ZESPÓŁ SZKÓŁ POLITECHNICZNYCH

im. BOHATERÓW MONTE CASSINO

we WRZEŚNI

Aktualizacja 2016

I. WPROWADZENIE

Szkolny program profilaktyczny „Promocja zdrowego stylu życia” adresowany jest do uczniów Zespołu Szkół Politechnicznych we Wrześni, ich rodziców i nauczycieli. Program szkolnej profilaktyki opiera się na rozumieniu profilaktyki jako procesu zmierzającego do:

- wspierania pełnego rozwoju uczniów w zakresie zdrowia fizycznego, psychicznego i społecznego,
- wspomaganie uczniów w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu,
- ograniczania i likwidowania czynników zaburzających ten rozwój i zdrowe życie.

II CEL I DZIAŁANIA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI

Program profilaktyki zakłada realizację działań w następujących obszarach:

- trudności w nauce
- wysoka absencja,
- używanie substancji psychoaktywnych- niebezpieczeństwo uzależnień,
- problemy natury psychicznej: problemy uczuciowe, niska samoocena, zaburzenia nastroju,
- zaburzenia jedzenia,
- agresja,
- przemoc,
- kultura osobista – kształtowanie osobowości,
- zdrowy styl życia,
- bezpieczeństwo w szkole,
- promocja zdrowego stylu życia,
- praca z organizacjami szkolnymi,
- współpraca szkoły z rodzicami.

Przeprowadzane ankiety wśród uczniów oraz rodziców, obserwacja środowiska szkolnego umożliwiły wstępną diagnozę problemów wychowawczych, do których należy zaliczyć:

- palenie papierosów,
- duża absencja na zajęciach szkolnych,
- wulgarne słownictwo,
- niepowodzenia szkolne,
- problemy natury psychicznej, niska samoocena, zaburzenia nastroju, lęki, depresja.

Celem programu jest uruchomienie czynników chroniących młodzież przed zachowaniami ryzykownymi, czyli:

1. budowanie pozytywnego stosunku do szkoły,
2. zachętę do podejmowania aktywności, wdrażanie do efektywnego gospodarowania czasem wolnym (sport, nauka, twórczość, itp.),
3. pomoc w kształtowaniu umiejętności społecznych i psychologicznych,
4. wsparcie w trudnych sytuacjach,
5. budowanie autorytetów, kształtowanie systemu wartości, pozytywnych relacji z innymi,
6. zapobieganie wszelkim przejawom niewłaściwych zachowań, postaw, patologii społecznej,
7. propagowanie zdrowego stylu życia,
8. reagowanie na pojawiające się zagrożenia,
9. dostarczenie rzetelnych informacji na temat używania środków psychoaktywnych i skutków zachowań ryzykownych,
10. pomoc w organizowaniu pierwszego kontaktu ze specjalistą.

Program Profilaktyki zakłada współpracę z instytucjami wspierającymi działania szkoły:

- Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną we Wrześni.
- Komendą Policji.
- Centrum Pomocy Rodzinie we Wrześni.
- Gminną Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych we Wrześni.
- Powiatową Stacją Sanitarno – Epidemiologiczną we Wrześni.
- Gminnymi Ośrodkami Pomocy Społecznej.

Działania przewidziane w programie dokonywać się będą na poziomie:

- a) profilaktyki pierwszorzędowej mającej na celu promocję zdrowia i zapobieganie pojawianiu się problemów związanych z zachowaniami dysfunkcjonalnymi.
- b) profilaktyki drugorzędowej, której celem jest ujawnianie uczniów zagrożonych uzależnieniem i pomaganie im w zapobieganiu rozwojowi zaburzenia.
- c) profilaktyki trzeciorzędowej, której celem jest przeciwdziałanie pogłębianiu się procesu chorobowego i umożliwienie osobie uczącej powrotu do społeczeństwa.

III SPOSOBY REALIZACJI SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI

IV Profilaktyka zagrożeń (harmonogram skonstruowany po przeprowadzonej ewaluacji programu).

Lp.	Zadania	Cele	Formy realizacji, skierowanie	Odpowiedzialni	Termin
1	Diagnozowanie środowiska szkolnego	<ul style="list-style-type: none"> rozpoznanie sytuacji problemowej 	<ul style="list-style-type: none"> przeprowadzanie ankiet i analiza wyników obserwacja uczniów analiza dokumentacji 	<ul style="list-style-type: none"> wychowawcy klas pedagog szkolny dyrekcja 	<ul style="list-style-type: none"> obserwacja na bieżąco wywiady na początku roku szkolnego
2	Zmniejszenie liczby osób deklarujących palenie papierosów	<ul style="list-style-type: none"> dostarczenie wiedzy nt. mechanizmu uzależnień, działania substancji psychoaktywnych na organizm człowieka ze szczególnym naciskiem na nikotynę (choroby, motywy sięgania po papierosy) wyrobienie właściwego stosunku do środków uzależniających 	<ul style="list-style-type: none"> wykład, dyskusja, burza mózgów Quiz sprawdzający wiedzę nt. szkodliwości palenia filmy o tematyce uniezależnieniowej pogadanki w klasach konkurs na projekt ulotki do młodzieży zniechęcający do palenia papierosów; na plakat antyreklamowy, list do przyjaciela palacza, w którym zniechęcamy go do palenia papierosów 	<ul style="list-style-type: none"> nauczyciel biologii wychowawca wychowawca 	<ul style="list-style-type: none"> październik na bieżąco quiz- luty film – grudzień pogadanki – na bieżąco maj na bieżąco – przez cały okres

		<ul style="list-style-type: none"> • wskazanie różnych możliwości spędzania czasu wolnego i sposobów rozładowania napięcia emocjonalnego • poinformowanie o możliwości dotarcia do profesjonalnych placówek, w których można uzyskać pomoc w zerwaniu z nałogami • kształtowanie warunków wzmocnienia własnego wizerunku i własnej samooceny • metody radzenia sobie ze stresem • kształcenie umiejętności komunikowania się i asertywności • informacja na temat adresów poradni specjalistycznych 	<ul style="list-style-type: none"> • wycieczki klasowe • imprezy klasowe • angażowanie uczniów w organizację życia szkoły • przydzielanie zadań uczniom z zaniżoną samoocena • warsztaty, pogadanki, rozmowy indywidualne. • warsztaty, pogadanki, rozmowy indywidualne, lekcje podstaw przedsiębiorczości • warsztaty na lekcjach podstaw przedsiębiorczości • poradnictwo – gdzie szukać pomocy? 	<ul style="list-style-type: none"> • pedagog szkolny • wychowawca • wychowawca • opiekunowie organizacji szkolnych • wychowawca • pedagog • pielęgniarka szkolna • nauczyciel podstaw przedsiębiorczości • nauczyciel podstaw przedsiębiorczości • wychowawca • pedagog szkolny • wychowawca • pedagog szkolny 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco – przez cały okres • na bieżąco – przez cały okres • klasy III i IV – lekcje podstaw przedsiębiorczości • klasy III i IV • na bieżąco • wywiadówki
--	--	---	--	---	--

		<p>leczących uzależnienia</p> <ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie rodziców z programem profilaktycznym, adresami poradni specjalistycznych leczących uzależnienia • doskonalenie umiejętności wychowawczych • wspieranie nauczycieli w pracy wychowawczej i profilaktycznej 	<ul style="list-style-type: none"> • Rodzice • szkoleniowe posiedzenie rady pedagogicznej • spotkania z pedagogiem, koordynatorem wychowania zdrowotnego, pielęgniarką szkolną • lekcje wychowawcze 	<ul style="list-style-type: none"> • pedagog szkolny • dyrekcja • pedagog szkolny • koordynator zdrowotny • dyrektor ds. opiekuńczo - wychowawczych 	<ul style="list-style-type: none"> • rada pedagogiczna – wg harmonogramu • na bieżąco
3	<p>Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym</p> <p>– wzrost świadomości w zakresie rodzajów i aspektów agresji (pojęcia: agresja, przemoc, agresor, ofiara)</p> <p>– przyczyny</p>	<ul style="list-style-type: none"> • młodzież potrafi rozpoznać naciski ze strony kolegów • młodzież radzi sobie w trudnych sytuacjach wywołanych zachowaniem agresywnym • wykorzystanie w sytuacjach życia codziennego wiedzy 	<ul style="list-style-type: none"> • wypracowanie szkolnego kodeksu przeciwdziałania agresji • filmy o tematyce związanej z problemem przemocy • pogadanki nt. umiejętności radzenia sobie z własną i cudzą 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca • wychowawca • pedagog szkolny • wszyscy nauczyciele 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco • na bieżąco • na bieżąco

	<p>zachowań agresywnych – wpływ środków masowego przekazu na zwiększenie zachowań agresywnych</p>	<p>nt. sposobów radzenia sobie z emocjami , stresem i zagrożeniami</p> <ul style="list-style-type: none"> • zwiększenie samooceny uczniów • znajomość wybranych przepisów prawa karnego • umiejętność komunikacji w rozwiązywaniu trudnych sytuacji • zapoznanie rodziców ze szkolnym kodeksem przemocy • doskonalenie umiejętności wychowawczych nauczycieli 	<p>agresji</p> <ul style="list-style-type: none"> • warsztaty pt. Jak sobie radzić z agresją ze strony innych ludzi? • spotkanie z funkcjonariuszem Komendy Powiatowej Policji • w miarę możliwości profilaktyka przemocy dla rodziców • lekcje podstaw przedsiębiorczości • tematyka wywiadówki • warsztaty: Kształcenie umiejętności pracy z uczniem przejawiającym agresywne zachowania 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca • policjant • pedagog szkolny • nauczyciele podstaw przedsiębiorczości oraz integracji i rozwoju • wychowawca • Dyrektor Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej 	<ul style="list-style-type: none"> • klasy pierwsze • według rozkładu zajęć • wywiadówka • wg ustalonego harmonogramu • październik, listopad
4	<p>Promowanie zdrowego stylu życia i umiejętności wykorzystania czasu wolnego</p>	<ul style="list-style-type: none"> • młodzież potrafi dbać o własną higienę • uczniowie wiedzą jaki wpływ 	<ul style="list-style-type: none"> • motywowanie uczniów do dbałości o własną higienę • propagowanie racjonalnego 	<ul style="list-style-type: none"> • pielęgniarka szkolna • nauczyciele przedmiotów • wychowawca 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco • na bieżąco

		<p>na odporność organizmu ma prawidłowe odżywianie się i codzienna aktywność fizyczna</p> <ul style="list-style-type: none"> • przekazanie informacji nt. wpływu środowiska na zdrowie i życie człowieka • posiadają umiejętność samobadania i samoobserwacji własnego organizmu • przekazanie informacji dotyczących zagadnień związanych z rakiem piersi i rakiem szyjki macicy oraz wadami cewy nerwowej • potrafią zauważyć u siebie i u innych nietypowe zachowania (np. głodzenie się, prowokowanie do wymiotów) oraz wiedzą do kogo się zwrócić w takich sytuacjach o pomoc 	<p>sposobu odżywiania się</p> <ul style="list-style-type: none"> • motywowanie uczniów do dbałości o rozwój fizyczny i codzienną aktywność fizyczną • zainteresowanie, pasje, hobby jako podstawa twórczego spędzania czasu wolnego • Lekcje biologii, chemii i geografii • spotkania z przedstawicielkami klubu Amazonek • przygotowanie gazetki szkolnej • projekcja filmów • spotkania z pielęgniarką szkolną, pedagogiem szkolnym 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciel w-f • rodzice • nauczyciel biologii, chemii, geografii • przedstawicielki Klubu Amazonek • pielęgniarka, pedagog 	<ul style="list-style-type: none"> • według rozkładu materiału • październik – klasy maturalne • na bieżąco
5.	Profilaktyka HIV/AIDS	<ul style="list-style-type: none"> • młodzież zna sposoby przenoszenia wirusa HIV oraz objawy choroby AIDS • kształtowanie postaw moralnych wśród młodzieży wobec osób zakażonych, budowanie empatii • młodzież zna miejsc, w których można wykonać test na obecność 	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania z przedstawicielami PSSE • przygotowanie szkolnego i powiatowego etapu Olimpiady Wiedzy o AIDS • przygotowanie czerwonych wstążeczek na Światowy Dzień AIDS 	<ul style="list-style-type: none"> • zespół ds. profilaktyki • katecheci • PSSE 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco

		wirusa HIV i uzyskać poradę <ul style="list-style-type: none"> • młodzież uczestniczy w szkoleniu Młodzieżowi Liderzy Zdrowie” 	<ul style="list-style-type: none"> • gazetka informacyjna • szkolenie 		
6	Zmniejszenie używania przez młodzież wulgaryzmów	<ul style="list-style-type: none"> • wyrabianie właściwego stosunku do komunikowania się • dążenie do stosowania kulturalnego języka polskiego pozbawionego wulgaryzmów 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki dotyczące kulturalnego wypowiedzania się 	<ul style="list-style-type: none"> • wszyscy nauczyciele 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco
7	Przeciwdziałanie niskiej frekwencji w szkole	<ul style="list-style-type: none"> • uświadamianie uczniom konsekwencji wagarowania 	<ul style="list-style-type: none"> • pogadanki w klasach • spotkania z pedagogiem szkolnym • rozmowy z rodzicami • spotkania z funkcjonariuszem Policji 	<ul style="list-style-type: none"> • wszyscy nauczyciele • pedagog szkolny 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco
8	Polepszenie integracji wśród społeczności klasowej	<ul style="list-style-type: none"> • budowanie postaw społecznych • wzajemnego zaufania • wyrabianie empatii 	<ul style="list-style-type: none"> • organizowanie imprez i wycieczek klasowych • zajęcia integracyjne 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawcy klas • pedagog szkolny 	<ul style="list-style-type: none"> • na bieżąco

Program Profilaktyki Szkolnej został przygotowany przez szkolny zespół do spraw profilaktyki w składzie:

- Anita Rembowicz – Robaszkiewicz
- Olga Dzierżyńska
- Ewa Kujawska