

**PROGRAM PROFILAKTYCZNY
GIMNAZJUM NR 7 W KOSZALINIE
NA LATA 2006 - 2011**



Skład zespołu ds. programu profilaktycznego: Dybza – Zienowicz A., Herrmann D., Mrzyglód M., Napierała E., Sikorska E., Wierzbicka A.

1. **NAZWA PROGRAMU: Program profilaktyczny Gimnazjum Nr 7 w Koszalinie.**
2. **OSOBA ODPOWIEDZIALNA ZA REALIZACJĘ PROGRAMU W SZKOLE:** dyrektor szkoły.
3. **OSOBY, INSTYTUCJE I ORGANIZACJE UCZESTNICZĄCE W REALIZACJI PROGRAMU:**
 - dyrekcja,
 - pedagog szkolny, nauczyciele i pracownicy obsługi szkoły,
 - uczniowie,
 - rodzice,
 - pielęgniarka szkolna,
 - Pogotowie ratunkowe,
 - Policja,
 - Miejska Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna,
 - Poradnia Zdrowia Psychicznego,
 - Towarzystwo Zapobiegania Narkomanii,
 - szpital w Koszalinie,
 - Sanepid,
 - Zachodniopomorskie Centrum Organizacji i Promocji Zdrowia,
 - Ośrodek Wspierania Rodziny przy MOPS,
 - Stowarzyszeniem „Młodzi – Młodym”
 - Polski Czerwony Krzyż,
 - Inne organizacje i stowarzyszenia.
4. **MIEJSCE REALIZACJI PROGRAMU:** Gimnazjum Nr 7 w Koszalinie.
5. **CZAS REALIZACJI:** 01 września 2006r. – 31 sierpnia 2011r.
6. **CELE OGÓLNE:**
 - Wyrobienie umiejętności (zdolności) samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.
 - Podniesienie jakości działań podejmowanych na rzecz zdrowia i działań mających na celu zapobiegania

zachowaniom problemowym..

7. CELE SZCZEGÓŁOWE:

- prowadzenie edukacji prozdrowotnej, promocji zdrowia psychicznego i zdrowego stylu życia wśród młodzieży i rodziców,
- upowszechnienie wśród młodzieży, rodziców i nauczycieli informacji o dostępnych formach pomocy osobom zagrożonym i uzależnionym,
- współpraca z instytucjami i organizacjami wspierającymi działalność profilaktyczną szkoły,
- wyrabianie umiejętności właściwej organizacji czasu wolnego od uzależnień,
- wdrażanie do przestrzegania zasad higieny,
- wskazywanie skutków zdrowotnych nieprawidłowego odżywiania,
- wskazanie roli ruchu i czynnego wypoczynku w zachowaniu zdrowia,
- ukazywanie destrukcyjnego wpływu palenia i picia alkoholu oraz zażywania narkotyków na zdrowie,
- doskonalenie nauczycieli w zakresie profilaktyki uzależnień oraz sposobu podejmowania wczesnej interwencji w sytuacji zagrożenia uzależnieniem,
- rozwijanie w młodzieży poczucia własnej wartości, wspierania, oraz motywowania różnych form aktywności zaspokajającej jej potrzeby psychiczne i społeczne,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- wdrażanie do zrozumienia własnych pozytywnych i negatywnych emocji, radzenie sobie w sytuacjach trudnych,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania swoich zalet i wad,
- kształtowanie postawy asertywnej,
- ukazanie wartości płynących z koleżeństwa i przyjaźni,
- ukazywanie zgubnej roli agresji przejawiającej się w grupach rówieśniczych,
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zachowanie w stosunku do innych ludzi i za swoje czyny,
- dokonywanie systematycznej oceny efektywności podejmowanych działań profilaktycznych.

8. STRATEGIA DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH I INTERWENCYJNYCH WOBEC DZIECI I MŁODZIEŻY:

- systematyczne rozpoznanie i diagnoza zagrożeń związana z uzależnieniami w środowisku szkolnym,
- systematyczna realizacja programu profilaktycznego,
- współpraca z rodzicami dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem,
- informowanie młodzieży i ich rodziców o uzależnieniach i ich skutkach,
- informowanie o możliwościach uzyskania pomocy specjalistycznej,
- pomoc psychologiczno – pedagogiczna dla dzieci i młodzieży zagrożonej uzależnieniem,
- objęcie edukacją prawną młodzieży i rodziców,
- w sytuacjach kryzysowych, gdy uczeń używa, posiada lub handluje środkami uzależniającymi, szkoła powiadamia prawnych opiekunów dziecka, policję, pogotowie, sąd.

9. SPODZIEWANE EFEKTY:

- uświadomienie zdrowotnych skutków zażywania środków odurzających,
- dbanie młodzieży o wygląd i higienę,
- zwiększenie świadomości młodzieży odnośnie zdrowego stylu życia,
- umiejętność zachowań asertywnych i podejmowanie świadomych decyzji w sytuacjach nacisku grupy,
- zmniejszenie ilości zachowań agresywnych wśród młodzieży,
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- zapobieganie tworzeniu sytuacji odrzucenia,
- lepsze poznanie potrzeb i zagrożeń środowiska szkolnego,
- wzrost liczby uczniów i rodziców zaangażowanych w promowanie zdrowego stylu życia,
- zwiększenie świadomości wśród rodziców odnośnie zagrożeń,
- lepsza współpraca z organizacjami i instytucjami wspierającymi działalność szkoły,
- zwiększenie wiedzy młodzieży i rodziców o możliwościach uzyskania pomocy specjalistycznej.

10.EWALUCJA PROGRAMU:

- obserwacja,
- ankiety,
- udział w konkursach, apelach i akcjach promujących zdrowie,
- przygotowanie informatora, ulotek i organizowanie wystaw,
- referaty,
- wywiad środowiskowy.

11. OPIS DZIAŁANIA:

Lp.	Blok tematyczny	Zadania szczegółowe	Formy realizacji	Realizatorzy
I.	Edukacja prozdrowotna	<p>Propagowanie zdrowego stylu życia:</p> <p>1. „ Dbam o siebie – abc higieny” - rozwijanie umiejętności i nawyków dbania o higienę swojego ciała, choroby brudnych rąk, jak używki wpływają na nasz wygląd, aktywne spędzanie czasu wolnego – propagowanie kultury fizycznej, relaksu;</p> <p>2. „Zdrowe odżywianie” - co jeść, aby zdrowo się odżywiać? zasady zdrowego odżywiania;</p> <p>3. Anoreksja i bulimia</p>	<p>- pogadanki, prelekcje, referaty, gazetki, albumy, plakaty, ulotki, prezentacja kosmetyków i środków czystości; ścieżki edukacyjne, godziny do dyspozycji wychowawcy;</p> <p>- pogadanka, plakaty (akcja), konkursy, układanie jadłospisów, „Dzień marchewki”, „Twój piękny uśmiech” – akcja stomatologiczna, ścieżki edukacyjne;</p> <p>- rozmowy z uczniami i rodzicami;</p>	<p>wychowawcy, nauczyciele, pielęgniarka, pracownicy obsługi szkoły – cały rok</p> <p>nauczyciel biologii, chemii, wychowania fizycznego, pedagog, wychowawcy, pielęgniarka, pracownicy obsługi, Sanepid, PCK – I kwartał roku</p> <p>wychowawcy, nauczyciel biologii, pedagog szkolny,</p>

		<p>4. Profilaktyka HIV i AIDS</p> <p>5. Moje zmysły – czyli dbam o swój wzrok i słuch – telefony komórkowe, MP3, Mp4, TV, komputer.</p>	<p>- plakaty, konkursy wiedzy o AIDS, pogadanki, prelekcje, ścieżki edukacyjne, godziny do dyspozycji wychowawcy, „Życie bez ryzyka AIDS, „AIDS – wszystko co powinieneś wiedzieć”;</p> <p>- pogadanki, prelekcje, referaty, plakaty, ulotki, ścieżki edukacyjne, godziny do dyspozycji wychowawcy</p>	<p>pielęgniarka, n-le wf, pracownicy obsługi – II kwartał roku</p> <p>nauczyciele biologii i chemii, pedagog szkolny, wychowawcy – IV kwartał roku</p> <p>wychowawcy, nauczyciele, pielęgniarka, pracownicy obsługi szkoły – cały rok</p>
II.	Promocja zdrowia psychicznego - Ja w grupie	<p>1. Integrowanie zespołu klasowego - poznawanie siebie i innych z klasy,</p> <p>2. Zawarcie kontraktu klasowego</p> <p>3. Poznawanie praw i obowiązków ucznia, dziecka</p> <p>4. Reagujemy na otaczające nas zło:</p> <p>* Szkolny Dzień Profilaktyki</p> <p>* Szkolny Dzień Przeciw Przemocy i Agresji;</p> <p>* Jesteśmy tolerancyjni wobec inności</p> <p>* Miłość, przyjaźń, koleżeństwo zamiast agresji, zła</p> <p>* Co to jest stres i jak sobie z nim radzić?</p> <p>* Dokonywanie wyborów i</p>	<p>metody aktywizujące, zabawy psychologiczne, pogadanki, prelekcje, ścieżki edukacyjne, godziny do dyspozycji wychowawcy. burza mózgów, dyskusja</p> <p>analiza Konwencji Praw Dziecka, regulaminu szkoły</p> <p>warsztaty, pogadanki, wycieczki, konkurs plastyczny, spotkanie z mniejszościami narodowymi, grupami wyznaniowymi, niepełnosprawnymi,</p>	<p>wychowawcy, pedagog, nauczyciele – cały rok</p> <p>wychowawcy, pedagog, nauczyciele – m-c IX</p> <p>wychowawcy, nauczyciele wos-u – od IX do XI</p> <p>wychowawcy, pedagog, nauczyciele, zespół ds. programu profilaktycznego – cały rok</p>

		<p>ponoszenia konsekwencji;</p> <p>5. Poznanie środowiska rodzinnego uczniów;</p> <p>6. Współpraca z instytucjami i placówkami</p> <p>7. Elementy komunikacji interpersonalnej</p> <p>a) budowanie poczucia własnej wartości</p> <p>b) umiejętność porozumiewania się między ludźmi</p> <p>c) umiejętność wyrażania uczuć i emocji, radzenia sobie w trudnych sytuacjach</p> <p>d) wyrabianie umiejętności radzenia sobie z naciskiem środowiska – asertywność</p> <p>e) „Sobą być – dobrze żyć”</p> <p>8. spotkania indywidualne z:</p> <ul style="list-style-type: none"> - dyrektorem szkoły, - wicedyrektorem szkoły, - pedagogiem szkolnym, - wychowawcami, - nauczycielami <p>dotyczące m.in.: wsparcia młodzieży, prawnych opiekunów; rozwijania poczucia własnej wartości</p>	<p>ankiety, rozmowy indywidualne, spotkanie z rodzicami, wywiady środowiskowe</p> <p>spotkania z: policją, sądem, kuratorami, MOPS-em, poradnią psycho.-pedagogi., Sanepidem, TZN, itd.</p> <p>warsztaty , prelekcje, metody aktywne – gry i ćwiczenia psychologiczne, współpraca z instytucjami, zajęcia w ramach godzin z wychowawcą,</p> <p>spotkania indywidualne z klientem (młodzież, rodzice, prawni opiekunowie, kuratorzy społeczni lub zawodowi),</p>	<p>wychowawcy, pedagog, nauczyciele, obsługa, zespół ds. programu profilaktycznego – cały rok</p> <p>pedagog, wychowawcy, nauczyciele, zespół ds. programu profilaktycznego - cały rok</p> <p>wychowawcy, nauczyciele, pedagog, specjaliści w danej dziedzinie, zespół ds. programu profilaktycznego - cały rok</p> <p>wszyscy pracownicy szkoły - cały rok</p>
--	--	--	---	---

		oraz motywowania do podejmowania różnych form aktywności, w tym aktywności pozaszkolnej, zaspokajania potrzeb psychicznych i społecznych, rozwijających zainteresowania i umiejętności psychospołeczne;		
III.	Profilaktyka uzależnień - Ja przeciw używkom i ja przeciw uzależnieniom cywilizacyjnym	1. Rozpoznawanie i diagnozowanie zagrożeń związanych z uzależnieniem, 2. Informowanie o szkodliwości narkomanii, alkoholizmie, paleniu papierosów oraz o zagrożeniach jakie niesie Internet, gry komputerowe, TV, 3. Poznanie skutków działania używek 4. Współpraca z rodzicami uczniów zagrożonych uzależnieniem 5. Poradnictwo w zakresie zapobiegania uzależnieniom 6. Przygotowanie nauczycieli i osób zajmujących wychowaniem dzieci i młodzieży do przeciwdziałania uzależnieniom, 8. Pomoc psychologiczno – pedagogiczna, 9. Propagowanie spędzania	obserwacja zagrożeń, ankiety prelekcje, warsztaty, konkursy, referaty, filmy, rozmowy indywidualne, szkolenia, wycieczki, biwaki, pogadanki, gabloty, informatory i ulotki, literatura fachowa - „ Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki?”, „Jak pomagać dzieciom, żeby nie piły?”, „Tu można uzyskać pomoc” – informowanie o możliwościach uzyskania pomocy specjalistycznej. NARKOMANIA a) „Fizyczne i psychiczne skutki zażywania narkotyków”, b) realizacja „Miejskiego Programu Przeciwdziałania Narkomanii”, c) kontrola profilaktyczna z udziałem psa. ALKOHOLIZM	pedagog, wychowawcy, nauczyciele, obsługa szkoły, zespół ds. programu profilaktycznego, policja, sąd, pielęgniarka szkolna - cały rok

		<p>czasu wolnego od uzależnień</p> <p>10. spotkania indywidualne z: - wicedyrektorem - pedagogiem szkolnym</p> <p>11. wewnętrzne doskonalenie pracowników szkoły w zakresie profilaktyki uzależnień i innych problemów młodzieży oraz sposobu podejmowania wczesnej interwencji w sytuacji zagrożenia uzależnieniem.</p>	<p>a) „II Elementarz czyli Program Siedmiu Kroków”, b) program NOE”.</p> <p>NIKOTYNIZM: a) „Nikotynizm drogą do innych uzależnień”, b) skutki zdrowotne palenia papierosów,</p> <p>rozmowy indywidualne z klientem,</p> <p>szkolenie</p>	<p>wicedyrektor szkoły, pedagog - cały rok</p> <p>pracownicy szkoły – I kwartał roku.</p>
--	--	--	--	---