

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. ANTONIEGO OSUCHOWSKIEGO w CIESZYNIE

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI NA LATA 2009-2012



1895

**Przyjęty uchwałą rady rodziców w dniu 15.06.2009 r.
Przyjęty uchwałą rady pedagogicznej w dniu 31.08.2009 r.
Tekst jednolity obejmujący zmiany w latach 2009-2010**

ZAKRES PROFILAKTYKI

Dyrekcja i nauczyciele I Liceum Ogólnokształcącego podejmują działania mające na celu ochronę ucznia przed zagrożeniami i reagowanie na już zaistniałe. Szeroko pojęta profilaktyka obejmuje zarówno eliminowanie bądź zmniejszanie czynników ryzyka, jak również wzmacnianie czynników chroniących. Ponadto, polega ona na promowaniu zdrowego stylu życia, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z problemami, które młodzież napotyka w życiu, oraz wspomaganiu jej przy dokonywaniu właściwych wyborów. Realizatorami programu są wszyscy wychowawcy klas, nauczyciele, pedagog szkolny oraz przedstawiciele różnych instytucji wspomagających.

Szkolny program profilaktyki zawiera w sobie częściowo realizację zaleceń i celów programu „Bezpieczna szkoła”. Ponadto, co roku uzupełniany jest o treści i elementy akcji oraz kampanii społecznych zarówno ogólnopolskich, jak lokalnych (powiatowych bądź regionalnych) o tematyce prozdrowotnej lub prospołecznej na bieżąco wprowadzanych do realizacji na terenie powiatu cieszyńskiego.

CHARAKTERYSTYKA ŚRODOWISKA UCZNIOWSKIEGO

Uczniami liceum jest młodzież w wieku 16-19 lat, pochodząca z Cieszyna i okolicznych miast i wsi. Nauka odbywa się w trybie 3-letnim i realizuje program po gimnazjum. Ze względu na specyfikę szkoły oraz jej renomę, uczniowie liceum zaliczają się w większości do osób inteligentnych, którzy w gimnazjum osiągnęli bardzo dobre wyniki w nauce. Po zdanej maturze planują oni kontynuować naukę na uczelniach wyższych, są ambitni i mają duże aspiracje. Podczas nauki w liceum następuje szybki rozwój ich osobowości – kształtują się ich postawy, wartości i uczucia.

Jednocześnie, dla wielu z nich rozpoczęcie nauki w liceum oznacza zmianę środowiska, grona przyjaciół, a także po części trybu życia (np. ze względu na dojazd do szkoły lub zakwaterowanie w bursie). Zmiany te oraz nowe wymagania stawiane przed uczniami, konieczność znalezienia swojego miejsca w nowej szkolnej społeczności niejednokrotnie wywołuje wśród młodzieży poczucie lęku, czasem objawów depresji. Wiąże się to również z wysokim poziomem nauki w liceum i wymaganiami programowymi. Ich wyniki w nauce często nie są tak wybitne jak w gimnazjum, co może wpłynąć na ich samoocenę. Niejednokrotnie takie stany powodują, iż młodzież podejmuje ryzykowne decyzje i zachowania - sięganie po alkohol, papierosy czy inne środki uzależniające, zaburzenia łaknienia itp. Dlatego szkolny program profilaktyki został skonstruowany w taki sposób, by poprzez swoje oddziaływania wychowawcze zapobiegać i eliminować takie zachowania oraz kształtować wśród uczniów określone pozytywne wartości i postawy.

CELE SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Udzielenie uczniom klas I wsparcia psychicznego i wskazówek ułatwiających adaptację w nowej szkole – integracja, rozwój umiejętności efektywnego uczenia się.
2. Zapewnienie uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków nauki - kształtowanie bezpiecznej atmosfery w szkole.
3. Zapobieganie wszelkim objawom patologii społecznej – np. zachowań agresywnych i przemocy.
4. Dostarczenie uczniom rzetelnej wiedzy dotyczącej szkodliwości wszelkich środków uzależniających.
5. Kształtowanie, ćwiczenie i utrwalanie umiejętności asertywnych.

6. Zapoznanie uczniów z przepisami prawnymi dotyczącymi odpowiedzialności karnej, ruchu drogowego, pracy.
7. Wzbudzanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie - propagowanie zdrowego stylu życia. Zwrócenie uwagi na symptomy śmiertelnych chorób – anoreksja, bulimia, choroby nowotworowe, AIDS.
8. Przygotowanie uczniów do dorosłego życia w społeczeństwie – kształtowanie umiejętności komunikacji, autoprezentacji.
9. Pomoc i przygotowanie uczniów do wyboru drogi zawodowej oraz wyższych studiów.
10. Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz zaopatrzenie uczniów i rodziców w wiedzę, gdzie szukać pomocy.
11. Ochrona zdrowia psychicznego – walka ze stresem.
12. Przygotowanie uczniów do życia w rodzinie – aspekty świadomego macierzyństwa, antykoncepcja oraz naturalne metody planowania rodziny.
13. Przekazywanie informacji rodzicom na temat zagrożeń we współczesnym społeczeństwie - profilaktyka uzależnień oraz prawne skutki negatywnych zachowań wśród młodzieży, a także sposobów radzenia sobie z nim.

ZADANIA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Realizacja programu profilaktycznego „Alkohol kradnie wolność” – klasy I
2. Realizacja programu profilaktycznego „Stres pod kontrolą” – klasy III
3. Realizacja programu profilaktycznego „Różowa wstążeczka” – profilaktyka raka piersi.
4. Warsztaty - Planuję swoją drogę zawodową – klasy II i III
5. Programy realizowane przez ośrodki wspierające profilaktykę w szkole:
 - „Płytką wyobraźnia to kalectwo”. – klasy I
 - inne kampanie społeczne realizowane w powiecie – wg potrzeb.

FORMY REALIZACJI SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Zajęcia w ramach lekcji wychowawczych prowadzone przez pedagoga lub wychowawców:
 - projekcja filmów,
 - pogadanki,
 - dyskusja,
 - czytanie artykułów,
 - warsztaty.
2. Spotkania uczniów z:
 - funkcjonariuszami policji,
 - przedstawicielami służby zdrowia,
 - Powiatowego Urzędu Pracy,
 - Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej,
 - Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka lub innych organizacji związanych z promocją zdrowia i profilaktyką,
3. Indywidualne spotkania z terapeutami i psychologami np. z Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”.
4. Spotkania rodziców z funkcjonariuszami policji oraz pedagogiem szkolnym w ramach wywiadówek
5. Rozmowy indywidualne pedagoga z rodzicami, uczniami oraz wychowawcami.

KIERUNKI DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH:

1. Analiza sposobu realizacji zadań szkoły, wynikających z przepisów prawnych, Statutu szkoły, programu wychowawczego szkoły
2. Stała współpraca z rodzicami w celu zapoznania ich z działaniami szkoły oraz zaangażowanie rodziców w realizację zaplanowanych działań profilaktycznych.
3. Organizowanie systematycznych zajęć w ramach godzin wychowawczych, zajęć z pedagogiem i zastępstw.
4. Realizowanie programów i kampanii profilaktycznych przez specjalistów ds. profilaktyki oraz pedagoga szkolnego.
5. Omawianie w ramach rady pedagogicznej efektów realizacji programu profilaktycznego w szkole.
6. Kształtowanie właściwego systemu wartości uczniów.
7. Wzbogacanie biblioteki szkolnej i biblioteczki pedagoga w literaturę fachową oraz filmy video lub dvd.
8. Promowanie zdrowego trybu życia – kształtowanie umiejętności samodzielnego dokonywania właściwych wyborów.
9. Starania szkoły w celu zapewnienia uczniom alternatywnych możliwości spędzania wolnego czasu – zajęcia pozalekcyjne, zajęcia rekreacyjno sportowe, wycieczki.
10. Współudział szkoły w imprezach profilaktycznych na terenie powiatu.

SPODZIEWANE EFEKTY DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

- szybsza i łatwiejsza adaptacja w nowym środowisku szkolnym,
- wzmocnienie więzi między uczniami – ukształtowanie postaw tolerancji wobec innych,
- poprawa relacji między uczniami – nauczycielami – rodzicami,
- mniejszy wskaźnik agresji i przemocy wśród uczniów,
- wzrost wiedzy wśród uczniów, rodziców na temat przemocy, uzależnień oraz przeciwdziałanie im,
- rozwój umiejętności asertywnych,
- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z uzależnieniami oraz efektywnego szukania pomocy,
- zrozumienie wagi dbania o swoje zdrowie, dostrzeżenie pozytywnych stron zdrowego trybu życia,
- zrozumienie zagrożeń współczesnego świata – uzależnienia, choroby cywilizacyjne, patologie społeczne, przemoc seksualna oraz skuteczne zapobieganie im lub radzenie sobie z ich negatywnymi skutkami,
- rozpoznanie swoich umiejętności i zdolności – koniecznych w planowaniu studiów i pracy,
- świadomy wybór przyszłej kariery zawodowej
- wykształcenie skutecznych metod radzenia sobie ze stresem,
- umiejętność właściwego wykorzystywania komunikacji werbalnej i niewerbalnej,
- umiejętność autoprezentacji
- pozytywne nastawienie do świata

PLAN DZIAŁAŃ PRZEWIDZIANYCH OD ROKU SZKOLNEGO 2009/2010

1. PROBLEMATYKA PORUSZANA W KLASACH I:

- Adaptacja w nowym środowisku
- Negatywne skutki zjawiska przemocy i agresji wśród młodzieży
- Profilaktyka uzależnień
- Kształtowanie postawy tolerancji
- Asertywność

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	Adaptacja w nowym środowisku szkolnym <ul style="list-style-type: none"> • lekcja wychowawcza - pogadanka • filmy „Przygnębienie i apatia” oraz „Asertywność” • spotkanie z rodzicami 	pedagog szkolny wychowawcy klas pedagog szkolny	wrzesień wrzesień/ październik wrzesień
2.	Przemoc i agresja wśród młodzieży a prawo karne <ul style="list-style-type: none"> • spotkanie uczniów z policjantem (2 godziny lekcyjne) 	pedagog szkolny funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji	październik
3.	Światowy dzień AIDS <ul style="list-style-type: none"> • projekcja filmu o tematyce AIDS + dyskusja 	pedagog szkolny lub wychowawcy klas	grudzień
4.	Jak uchronić się przed środkami uzależniającymi? <ul style="list-style-type: none"> • Filmy „Marihuana o organizm człowieka” + dyskusja • „Narkotyki – profilaktyka uzależnień” – spotkanie z uczniami • Spotkanie z rodzicami klas I podczas wywiadówki śródrocznej „Profilaktyka uzależnień oraz prawne skutki negatywnych zachowań wśród młodzieży” • Pierwsza pomoc w zatruciu narkotykami oraz film „Dziękuję, nie biorę” + dyskusja • Film „Alkohol droga donikąd” oraz „Dziękuję, nie piję” + dyskusja • Zagrożenia wynikające z zażywania tzw. dopalaczy * 	pedagog szkolny funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji pedagog szkolny pedagog szkolny wychowawcy klas wychowawcy klas	grudzień grudzień/ styczeń styczeń luty luty marzec marzec
5.	<ul style="list-style-type: none"> • „Wirtualne uzależnienie” projekcja filmu dvd + dyskusja. 	wychowawcy klas	kwiecień
6.	Profilaktyka chorób nowotworowych <ul style="list-style-type: none"> • projekcja filmu „Palenie papierosów a fizjologia człowieka” + dyskusja • Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych i sposoby zapobiegania ich zachorowaniom** 	wychowawcy klas wychowawcy klas	kwiecień cały rok

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
7	Gdzie szukać pomocy? <ul style="list-style-type: none"> Miejsca i instytucje, w których możemy znaleźć pomoc, gdy mamy problemy – zapoznanie uczniów z ofertą pomocową w Cieszynie i okolicy + dyskusja 	pedagog szkolny	maj
8.	Dobre maniery nie tylko w pracy – prezentacja filmu, ćwiczenia	wychowawcy klas lub pedagog szkolny	maj
9.	„Płytką wyobraźnia to kalectwo” <ul style="list-style-type: none"> Projekcja filmu + dyskusja dotycząca profilaktyki urazów kręgosłupa 	pedagog szkolny lub wychowawcy klas + przedstawiciel WPOR-u	czerwiec
10.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	czerwiec
11.	Koncerty lub spektakle związane z profilaktyką uzależnień	pedagog szkolny + starostwo powiatowe	cały rok
12.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok

Materiały dodatkowe do wykorzystania przez wychowawców na lekcjach wychowawców:

- Film nt. przemocy i agresji wśród młodzieży
- Film + ćwiczenia „Techniki szybkiego uczenia się i zapamiętywania”
- Film „Alkohol i narkotyki – pomyśl zanim będzie za późno”, „Alkohol kradnie wolność”.

Pedagog szkolny będzie systematycznie aktualizować ofertę filmów i materiałów używanych na lekcjach, aby móc zastąpić starsze bądź zagraniczne pozycje nowymi oraz bardziej współczesnymi lub polskimi o tej samej tematyce.

Działania dodatkowe:

- wizyta wybranych uczniów z klas I i II w ośrodku dla dzieci niepełnosprawnych w ramach uczenia tolerancji i kształtowanie postaw zrozumienia dla innych;
- spotkanie z przedstawicielem ośrodka dla młodzieży uzależnionej od narkotyków lub alkoholu.

* Zajęcia z wczesnej profilaktyki nowotworów można przeprowadzić wg scenariuszy zawartych w „Przewodniku dla nauczycieli”, wydanym przez Polski Komitet Zwalczenia Raka Oddział Śląski w Gliwicach.

** Do przygotowania lekcji wychowawczych z tego zakresu nauczyciele posłużą materiałami m.in. z broszury *Narkotyki i dopalacze* oraz ze strony www.dopalaczeinfo.pl

2. Problematyka poruszana w klasach II:

- Zdrowy styl życia – prawidłowe odżywianie**
- Pierwsza pomoc**
- Profilaktyka wykroczeń i wypadków drogowych**
- Planowanie rodziny i antykoncepcja**
- Preorientacja zawodowa**
- Kształtowanie postawy tolerancji**

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	Ryzykowne zachowania seksualne <ul style="list-style-type: none"> „Gwałty – przyczyny i skutki zjawiska” projekcja filmu + dyskusja „Dzieci maltretowane i molestowane” – projekcja filmu + dyskusja 	wychowawcy klas wychowawcy klas	październik listopad
2.	Planowanie rodziny i antykoncepcja – spotkanie dziewcząt z lekarzem ginekologiem – na temat naturalnych metod planowania rodziny a antykoncepcji oraz profilaktyki raka szyjki macicy.	pedagog szkolny + lekarz ginekolog	grudzień
3.	Profilaktyka wykroczeń i wypadków drogowych <ul style="list-style-type: none"> lekcja prowadzona przez funkcjonariusza policji drogowej 	pedagog szkolny + funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji	styczeń
4.	Profilaktyka chorób nowotworowych <ul style="list-style-type: none"> Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych i sposoby zapobiegania ich zachorowaniom * Realizacja programu „Różowa wstążeczka” – projekcja filmu nt. samobadania piersi – dla uczennic klas II) Spotkanie z onkologiem – prelekcja dla uczniów klas II na temat chorób nowotworowych 	wychowawcy klas	cały rok
5.	Jak ustrzec się przed zaburzeniami łaknienia i prawidłowo odżywiać? <ul style="list-style-type: none"> „Anoreksja i bulimia – śmiertelna pułapka” - projekcja filmu + dyskusja nt. zdrowych nawyków żywieniowych, dyskusja na podstawie artykułów Spotkanie wszystkich klas II z psychiatrą na temat zaburzeń łaknienia 	pedagog szkolny pedagog szkolny	marzec kwiecień
6.	Preorientacja zawodowa <ul style="list-style-type: none"> Predyspozycje do poszczególnych zawodów – ćwiczenia, dyskusje Spotkanie z psychologiem z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej 	pedagog szkolny oraz wychowawcy pedagog szkolny + psycholog z PPP	kwiecień/ maj maj/ czerwiec
7.	Sekty – zagrożenia <ul style="list-style-type: none"> Projekcja filmu, broszurki oraz dyskusja lub spotkanie z przedstawicielem Dominikańskiego Centrum Informacji o sektach i Nowych Ruchach Religijnych 	pedagog szkolny	maj
8.	Ratownictwo oraz I pomoc przedmedyczna	Nauczyciel PO	maj
9.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	czerwiec
10.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok

* Zajęcia z wczesnej profilaktyki nowotworów można przeprowadzić wg scenariuszy zawartych w „Przewodniku dla nauczycieli”, wydanym przez Polski Komitet Zwalczenia Raka Oddział Śląski w Gliwicach.

Działania dodatkowe:

- wizyta wybranych uczniów z klas I i II w ośrodku dla dzieci niepełnosprawnych ramach uczenia tolerancji i kształtowanie postaw zrozumienia dla innych
- spotkania z przedstawicielem stowarzyszenia chorych na stwardnienie rozsiane

3. Problematyka poruszana w klasach III:

- **Preorientacja zawodowa**
- **Kształtowanie umiejętności autoprezentacji**
- **Program edukacyjny dla maturzystów**
- **Stres – przyczyny i sposoby radzenia sobie z nim**

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	„Planuję swoją drogę zawodową” – warsztaty dla wybranych uczniów (3 godz.)	Psycholodzy z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Cieszynie	wrzesień/ październik
2.	Zainteresowania, predyspozycje i talenty – jak wpływają one na wybór zawodu Jak dokonać właściwego wyboru?	pedagog / wychowawcy	cały rok
3.	Wybór zawodu. Zapotrzebowanie cieszyńskiego rynku pracy. Zawody poszukiwane w Polsce i UE	pedagog szkolny oraz przedstawiciel Powiatowego Urzędu Pracy	styczeń
4.	„Autoprezentacja” – film video oraz dyskusja w klasach	wychowawcy klas	grudzień
5.	Program profilaktyczny – „Stres pod kontrolą” • warsztaty – projekcja filmu, ćwiczenia	pedagog szkolny	luty/ marzec
6.	„Jak pokonać stres” – film + dyskusja	wychowawcy klas	marzec
7.	Profilaktyka chorób nowotworowych • Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych i sposoby zapobiegania ich zachorowaniom*	wychowawcy klas	cały rok
8.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	kwiecień
9.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok

* Zajęcia z wczesnej profilaktyki nowotworów można przeprowadzić wg scenariuszy zawartych w „Przewodniku dla nauczycieli”, wydanym przez Polski Komitet Zwalczenia Raka Oddział Śląski w Gliwicach

Materiały dodatkowe do wykorzystania przez wychowawców na lekcjach wychowawców:

- *Materiały metodyczno-dydaktyczne do planowania kariery zawodowej uczniów* wydane przez Europejski Fundusz Społeczny i Krajowy Ośrodek Wspierania Edukacji Zawodowej i Ustawicznej oraz inne pomoce dostarczone przez Powiatowy Urząd Pracy oraz Poradnię Psychologiczno-Pedagogiczną w Cieszynie z zakresu doradztwa zawodowego.

INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE SZKOŁĘ W PODEJMOWANYCH DZIAŁANIACH PROFILAKTYCZNYCH:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
- Powiatowa Komenda Policji
- Starostwo Powiatowe – Wydział Promocji i Ochrony Zdrowia
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- Poradnia Zdrowia Psychicznego
- Szpital miejski - poradnie specjalistyczne
- Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”
- Powiatowy Urząd Pracy
- Polski Komitet Zwalczania Raka
- Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
- PCK
- Straż Miejska

EWALUACJA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

Ma formę badań ankietowych i przeprowadzana jest pod koniec każdego poziomu kształcenia. Ankiety są anonimowe. W miarę możliwości badania obejmą również rodziców i zostaną przeprowadzone podczas majowych wywiadówek

Opracowanie:
Barbara Bartoszek
Ks. Łukasz Mieszczak