

**PROGRAM PROFILAKTYKI
W GIMNAZJUM NR 39
na lata 2003 - 2008**

Opracowanie

mgr Aneta Sendra – Wójcik
pedagog Gimnazjum,
mgr Renata Świętek

WSTĘP

Obowiązek opracowania szkolnych programów profilaktyki nakłada na placówki oświatowe Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z dnia 31 stycznia 2002r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych statutów publicznych przedszkoli i publicznych szkół, Uchwała Nr 1107/2002 Zarządu Miasta Krakowa z dnia 29 lipca 2002 w sprawie realizacji Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2002 oraz Uchwała nr V/57/03 Rady Miasta Krakowa z dnia 12 lutego 2003r. w sprawie przyjęcia Gminnego Programu Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na rok 2003.

Niniejszy program wpisuje się w całość działań o charakterze dydaktyczno - wychowawczym w Gimnazjum nr 39 w Krakowie.

GRUPA DOCELOWA PROGRAMU:

- **UCZNIOWIE GIMNAZJUM - CHARAKTERYSTYKA OKRESU ROZWOJOWEGO.**

Wiek między 12 a 17 rokiem życia nazywany jest okresem pełnej adolescencji. W tym okresie pojawia się szereg istotnych zmian w sferach: fizycznej, psychicznej i społecznej. W sferze fizycznej następuje przyspieszenie tempa dojrzewania młodego człowieka przejawiające się w:

- szybkim wzroście wysokości i ciężaru ciała (tzw. skok pokwitaniowy),
- zmianach fizjologicznych (m.in. dojrzewanie płciowe),
- nierównomiernym rozwojem układu kostnego i mięśniowego,
- przeobrażeniu niektórych struktur układu nerwowego,
- szybkim rozwoju układu sercowo - naczyniowego,
- rozwoju gruczołów wydzielania dokrewnego (m.in. przysadki mózgowej, nadnerczy i gruczołów płciowych),
- wzmożeniem aktywności gruczołów wydzielania skórniego.

Zmiany w sferze psychicznej, jakie dokonują się w okresie dojrzewania to przede wszystkim:

- a. w zakresie procesów poznawczych:
 - rozwój spostrzeżeń oraz orientacji w czasie i przestrzeni,
 - rozwój pamięci logicznej,
 - pojawienie się myślenia hipotetyczno - dedukcyjnego, krytycznego.
- b. w zakresie procesów emocjonalnych:
 - rozwój uczuć wyższych,
 - zwiększenie intensywności i żywotności przeżyć,
 - nietrwałość uczuć,
 - rozwój procesów wolicjonalnych,
 - przeżywanie trudności emocjonalnych związanych ze zmieniającymi się warunkami funkcjonowania społecznego.

- c. w sferze społecznej zaznacza się:
- obniżenie wpływu rodziców, osłabienie więzi emocjonalnej,
 - kryzys autorytetu,
 - wzrost znaczenia grup rówieśniczych,
 - rozwój kontaktów heteroseksualnych,
 - podejmowanie nowych ról społecznych.

W omawianym okresie rozwojowym nastolatek dąży do osiągnięcia celów, które umożliwią mu przejście do kolejnej fazy rozwojowej, czyli uczynienie kolejnego kroku w drodze ku dorosłości. Do kluczowych celów B. Varenhorst (za: Gaś Z. B, 1998) zalicza:

1. Doświadczenie fizycznej dojrzałości seksualnej. Ten cel jest związany głównie ze sferą biologiczną, ale niesie ze sobą również konsekwencje psychiczne (modyfikacja obrazu samego siebie, oczekiwań względem swojej osoby i innych ludzi, wypełnianie nowych ról społecznych),
2. Rozwijanie własnej indywidualności, czyli poszukiwanie odpowiedzi na kluczowe dla młodego człowieka pytania: Kim jestem? Jakie są moje relacje z innymi ludźmi? Aby znaleźć odpowiedź na te pytania młody człowiek musi podjąć ryzyko sprawdzenia siebie w różnych sytuacjach i eksperymentowania z różnymi zachowaniami.

Okres dojrzewania – a właściwie jego pierwsza faza od 12 do 16 r.ż. – a więc wiek z którym mamy do czynienia w trakcie gimnazjum, cechuje się wg H. Obuchowskiej (Obuchowska, 1996; s. 8-14) akceleracją rozwoju biologicznego oraz zjawiskiem deceleracji rozwoju psychicznego.

W tym okresie:

- znacznie zaakcentowana zostaje różnica dojrzewania związana z płcią – szybsze dojrzewanie organizmów żeńskich a w konsekwencji bardziej burzliwe, intensywniejsze dojrzewanie chłopców,
- ta pierwsza faza charakteryzuje się brakiem równowagi emocjonalnej, stąd nadmierna pobudliwość (drażliwość, niepokój ruchowy, złe humory, płaczliwość czy wybuchy złości),
- duża zmienność odczuwania to konsekwencja pewnej anarchii życia uczuciowego – szybko po sobie następujące stany energii i lenistwa, radości i smutku, brawury i nieśmiałości, towarzyskość i pragnienie samotności,
- młodzi ludzie bacznie zwracają uwagę na informacje o świecie zewnętrznym, w większym stopniu rozważają, oceniają i selekcionują samodzielnie informacje. Ten wzrost krytycyzmu to efekt większej reaktywności uczuciowej, perspektywy której nabierają działania, rozwoju intelektualnego młodego człowieka,
- poszukują oni własnej tożsamości, trochę chaotycznie i metodą prób i błędów, nie zawsze w sposób uświadomiony (np. dziewczęta piszą listy, pamiętniki, wiersze zaś chłopcy sprawdzają możliwości własnego ciała i eksperymentują z nim). Ten okres to faza intensywnego eksperymentowania, poszukiwania celów i ich odrzucania;
- mamy do czynienia z przemieszaniem pewnych stanów emocjonalnych, ale i postaw – potrzeba bycia sobą, posiadanie własnej odrębności, mierzenie się z uległością i konformizmem, potrzeba autorytetu vs jego odrzucenie, potrzeba wzorów identyfikacyjnych ze stopniowym zmniejszaniem się ich wpływu;
- w rozwoju interpersonalnym ponoszą oni wysokie koszty emocjonalne związane z inicjacją, wejściem do grupy rówieśniczej. Tu mają oni do

czynienia z wyborem – świat dorosłych czy grupa koleżeńska, odmienności zaś akcentują strojem, akcesoriami, fryzurą;

- w sferze rozwoju moralnego i religijnego charakterystyczne jest eksperymentowanie i wypróbowywanie autorytetów i sugestii osób znaczących. Młodzież jest też podatna na pułapki tego okresu (oddziaływanie guru, sekt itp.)

• **RODZICE I OPIEKUNOWIE**

Środowiskiem z którym przychodzi nam się integrować i współpracować, które częściowo obejmujemy propozycjami programu profilaktyki naszego gimnazjum są rodzice i opiekunowie naszych uczniów, grupa 200 – 300 osób w teorii, a praktycznie uczestnicy zebrań z wychowawcami, grupy wsparcia prowadzonej w roku szkolnym przez pedagoga, współpracujący z wychowawcami i Radą Szkoły, aktywni i „chętni” rodzice. Bolączką tego działania jest to że często nie trafia się z działaniami do grupy ryzyka, rodzin dysfunkcyjnych, domów z największymi problemami. W działaniach naszych opieramy się na informacjach zaczerpniętych z ankiet i wywiadów z rodzicem, mających miejsce zwłaszcza na początku edukacji dziecka (klasa I), informacji kuratorów społecznych i zawodowych, sądu, pracowników MOPS, higienistki szkolnej i policji.

Nadmienię iż środowisko osiedla boryka się w dużym stopniu z problemem braku pieniędzy i środków do życia, dłuższego braku pracy i bezrobocia, problemami alkoholowymi, i z racji wieku – problemami zdrowotnymi.

• **NAUCZYCIELE GIMNAZJUM I PRACOWNICY SZKOŁY**

W gimnazjum pracuje 38 nauczycieli, którzy dbają o rozwój własny i ciągle doskonalenie warsztatu pracy. Wśród nich jest 7 nauczycieli dyplomowanych, najliczniejszą grupę stanowią nauczyciele mianowani i kontraktowi. Ponad połowa nauczycieli ukończyła studia podyplomowe, większość uczestniczy w kursach i szkoleniach w placówkach oświatowych w każdym roku. W szkole prężnie działa WDN. Tworząc zarys programu liczymy się z zapotrzebowaniem tej grupy potrzebującej zarówno wsparcia w problemach z uczniem (np. dziecko dyslektyczne, nadpobudliwe) jak też borykającymi się z własnymi problemami i słabościami (zmęczenie, brak pomysłów, wypalenie zawodowe).

W gimnazjum zatrudnione są trzy osoby pracujące w administracji i obsłudze, ponieważ i one mają bezpośredni kontakt z młodzieżą placówki, dbamy aby i one były dobrze przygotowane zarówno do kontaktu z dziećmi jak i ich rodzicami.

DIAGNOZA ZASOBÓW I POTRZEB NASZEJ SZKOŁY

Gimnazjum korzysta z 14 sal lekcyjnych, w tym kilku razem ze szkołą podstawową. Kilka z nich wyposażonych jest w sprzęt audiowizualny, sale do zajęć z biologii, chemii i fizyki mają bogato wyposażone zaplecza w pomoce naukowe, w sali informatycznej znajduje się 13 stanowisk komputerowych. Uczniowie mają dostęp do internetu i korzystają z programów multimedialnych. W szkole jest pełnowymiarowa hala sportowa i duża sala gimnastyczna, dwie sale do gimnastyki korekcyjnej i aerobiku, salka do tenisa stołowego i bogato wyposażona siłownia. Na zewnątrz budynku znajdują się boiska do piłki nożnej i koszykówki (asfaltowe), trawiaste do piłki siatkowej i nożnej, bieżnia i skocznia do skoku w dal.

Biblioteka szkoły, cały czas uzupełniana i wzbogacana posiada liczny księgozbiór podręczny opracowań, słowników i encyklopedii, lektur a także literatury popularnonaukowej, beletrystyki i aktualnej prasy. Kilkadziesiąt książek liczy także podręczna biblioteczka w pokoju pedagogów obu szkół.

• DIAGNOZA POTRZEB SZKOŁY

Na diagnozę składa się orientacja w zapotrzebowaniu na szkolenia dla nauczycieli, orientacja w pojawiających się na bieżąco trudnościach, korespondowanie z programem wychowawczym i jego uzupełnianie. W diagnozie tej opieramy się też na poniżej opisanych wynikach badań wśród młodzieży.

Zapotrzebowanie nauczycieli i wychowawców dotyczy takich obszarów jak:

- Problem subkultur i gangów osiedlowych
- Zjawisko „kibolingu” i subkultur powiązanych ze sportem
- Wyłudzenie przedmiotów i pieniędzy przez młodzież
- Wykorzystywanie młodszych przez starszych kolegów
- Wulgaryzmy i dewastacja mienia szkolnego
- Oferta wykorzystania i zorganizowania wolnego czasu dla młodego człowieka
- Wiedza o problemie konsekwencji prawnych zachowań społecznych
- Wiedza o uzależnieniach
- Wiedza o problemie ADHD
- Szukanie zasobów w sobie i radzenie sobie z „wypaleniem zawodowym”

Tematy te będą realizowane, modyfikowane i uzupełniane o dodatkowe treści w kolejnych latach trwania programu profilaktyki.

WYNIKI BADAŃ ANKIETOWYCH PRZEPROWADZONYCH W OSTATNIM ROKU PRZED KONSTRUKCJĄ PROGRAMU:

W klasach II i III w roku szkolnym 2002/2003 został przeprowadzony program psychoedukacyjny dotyczący profilaktyki uzależnień (autorstwo i prowadzenie mgr Renata Trojan). W zajęciach uczestniczyło 90 % uczniów tych klas. Poruszana była następująca problematyka:

- mity alkoholowe;
- wpływ alkoholu na organizm;
- droga do uzależnienia;
- formy pomocy osobom z problemem alkoholowym.

W skali 5 stopniowej uczniowie ocenili zajęcia na 4 punkty, aż 26% młodzieży wyraziło chęć uczestniczenia w zajęciach grupy socjoterapeutycznej dotyczącej problematyki alkoholowej. Podobała się im dobra i przyjacielska atmosfera, praktyczne zajęcia, ćwiczenia w formie zabaw ruchowych. Nie podobało im się przerywanie zajęć przez inne osoby, hałas. Pisali jeszcze że trafiły do nich argumenty, że nie warto pić.

W dniach 4 -11 X 2002r. przeprowadzona została ankieta w klasach II, dotycząca przemocy i agresji poprzedzająca program „Niebieski Pasjans”. Większość osób napisało iż jest to problem ważny, iż przemocy doświadczyli od osoby obcej ale nie od rówieśnika. Wszystkie klasy wypowiedziały się iż służby publiczne – Policja, Straż Miejska ale i instytucje – szkoła, Kościół – powinny walczyć z przemocą. Część badanych uważa że bicie aby coś wymusić nie jest aktem przemocy, to samo mówią o kłótni i przepychance rówieśników, czy zamykaniu za karę w komórcie – co 4 badany! Generalnie chłopcy nie widzą nic złego w obmacywaniu, dziewczęta wszystkie zjawiska oceniają negatywnie.

W jednej z klas 4 na 6 dziewcząt odrzuciło przemoc jako sposób rozwiązywania konfliktów w szkole, domu i na ulicy, natomiast wśród chłopców – aż 12 na 15 nie rezygnuje z przemocy.

Rodzice zostali poddani badaniom ankietowym „Oczekiwania rodziców wobec szkoły” oraz ankiecie rozpoczynającej program „Szkoła z klasą”. Pojedyncze osoby zostały poddane badaniu nt. wychowania dziecka w rodzinie (5).

W klasach pierwszych za najważniejsze rodzice uznali zapewnienie bezpieczeństwa dzieciom a następnie wybierali zadania dotyczące nauczania – wzrost efektywności, dostosowanie go do indywidualnych możliwości ucznia, nauczanie dwóch języków obcych i sprawiedliwe ocenianie. W klasach drugich podkreślali efektywne uczenie się na lekcjach, oraz uczenie dwóch języków obcych, jak również współpracę szkoły ze środowiskiem lokalnym. W trzecich i drugich klasach istotnym problemem był wybór szkoły średniej i doradztwo w tym zakresie.

Jeśli chodzi o wychowanie dzieci rodzice przyznali się do pozostawiania inicjatywy dziecku w temacie organizowania czasu wolnego – niewielu wspólnie czyta książki, zaś wspólne wyjazdy mają miejsce tylko na wakacjach. Generalnie dzieci na podwórku spędzają dużo czasu i to bez dozoru, wykorzystują też brak dozoru rodziców na oglądanie telewizji. Zamiast stosowania kar fizycznych rodzice rozmawiają z dziećmi i zachęcają je lub perswadują dobre zachowanie. Trudno im wyegzekwować odrabianie zadań – najczęściej muszą tego

dopilnowywać. Rodzice mają również poczucie winy z powodu spędzania z dzieckiem niewielkiej ilości czasu wolnego.

Ostatnim badaniem ankietowym zostały objęte trzy klasy po jednej z poziomu. Było to badanie dotyczące poczucia bezpieczeństwa i środków uzależniających z którymi uczeń miał już do czynienia.

Uczniowie klasy pierwszej najmniej bezpiecznie czują się w szkole (więcej niż połowa) i na osiedlu (!), byli w sytuacjach straszenia pobiciem, zastraszania jak również wymuszeń. Szczególnie niebezpieczne miejsca to klatki bloków, piwnice i windy ale i szkolna toaleta. Jeżeli chodzi o inicjację połowa uczniów przyznała się do eksperymentowania z alkoholem i tytoniem, zaś kilku do kontaktu z narkotykami. Niepokojący jest fakt że inicjacja alkoholowa odbywała się często za przyzwoleniem rodziców.

Badani z klas II wskazali ulicę i osiedle za najbardziej niebezpieczne miejsca, większość nie była nigdy ofiarą. Znaczna grupa używała już środków psychoaktywnych – tu również rodzice nie przeciwstawili się, nie byli stanowczy. Młodzież wyraziła duże poparcie dla programów i akcji uświadamiających konsekwencje uzależnień. Ich zdaniem z młodzieżą winni rozmawiać rodzice i narkomani po odwyku. Przyznają się oni że mogą kupić alkohol w sklepie i pubach. Niewielka grupa pali papierosy.

Klasa III opisała jako miejsca niebezpieczne przede wszystkim ulicę, osiedle i dom. O sytuacjach wymuszeń i bicia mówili jako najbardziej drażliwych i niebezpiecznych, wspomnieli też o zastraszaniu krzykiem przez nauczycieli. Najbardziej obawiają się jednak chuliganów z poza szkoły. Więcej niż połowa badanych czuje się w szkole bezpiecznie, zaś niebezpiecznie na klatce i w piwnicy, windzie bloku. Prawie cała klasa ma dostęp do środków psychoaktywnych – alkoholu i nikotyny (ponad 20 osób), 11 osób eksperymentowało z narkotykami (!) W tej grupie 6 zażyło go z ciekawości a 2 przez problemy w nauce. Popularną wiedzę na temat uzależnień czerpią w równej mierze z mediów jak i od nauczycieli i znajomych. Tu rodzi się podejrzenie na ile kompletna jest to wiedza. Dwie trzecie klasy popiera programy i akcje uświadamiające młodzieży te problemy. I w tej grupie inicjacja alkoholowa odbywała się wcześniej i za przyzwoleniem rodziców – często w wieku 8 – 9 lat. Większa część z używających kupuje alkohol w sklepie, nieliczni w dyskotecce czy pubie. Niewielka grupa w klasie pali papierosy, kupują je sami (!) Blisko połowa badanych wierzy że można brać środki psychoaktywne i nie uzależnić się od nich (!).

KOALICJANCI NASZYCH DZIAŁAŃ

Za sprzymierzeńców naszych działań można uznać najbliższą społeczność szkoły a więc rodziców naszych uczniów. Poza tym możemy w naszej ocenie liczyć na pomoc i współpracę:

- Obu poradni psychologiczno – pedagogicznych (os. Tysiąclecia i os. Szkolne)
- Rady Dzielnicy XV
- Policji (specjalisty ds. nieletnich p. Edyty Żuchowskiej oraz panów dzielnicowych osiedla Oświecenia i Tysiąclecia)
- Parafii Mistrzejowice
- Okolicznych szkół w tym Szkoły Podstawowej nr 130, szkół z którymi współpracujemy
- Świetlicy i CKK w os. Oświecenia
- MONARU

- Stowarzyszenia Chrześcijańskich Dzieł Wychowania przy Colegium Ingnatianum parafii Jezuitów ul. Kopernika

METODY SPRAWDZENIA REALIZACJI ZADAŃ

W badaniach ankietowych (kwestionariusz ankiety, sondaż diagnostyczny, wywiad) zostanie pod koniec każdego roku przebadana losowo dobrana grupa młodzieży, rodziców i nauczycieli aby sprawdzić efekty działań profilaktycznych, ocenić ich trafność i rzetelność przeprowadzonych programów i innych zamierzeń.

Opracowane wyniki posłużą modyfikacji i udoskonalaniu planów rocznych wynikających z naszego opracowania. Za konstrukcję metod badań i ich opracowanie odpowiedzialny jest zespół ds. profilaktyki.

CELE STRATEGICZNE PROGRAMU:

Konstruując program profilaktyki uznajemy za ważne dostosowanie go do potrzeb rozwojowych uczniów i aktualnych potrzeb środowiska.

Cele i wartości nadrzędne programu są spójne z programem wychowawczym, a w swych formach i zasadach nawiązują również do wewnątrzszkolnego systemu oceniania Gimnazjum nr 39.

Działania profilaktyczne sformułowane poniżej są skierowane na całą społeczność – Uczniów, Nauczycieli i Rodziców.

- Identyfikujemy najważniejsze problemy w odniesieniu do środowiska lokalnego i społeczności naszej Szkoły (w oparciu o diagnozę i obserwacje członków grona pedagogicznego)
- Działania profilaktyczne i zaradcze zaplanowaliśmy w oparciu o wstępną diagnozę, zaś zmieniać i udoskonalać będziemy go zgodnie z wynikami ewaluacji
- Działania profilaktyki I-rzędowej wprowadzamy w oparciu o znane prawidłowości rozwojowe młodzieży w wieku powyżej 13 roku życia i wiążemy z zagadnieniami programu wychowawczego szkoły

W swoich działaniach:

- zdajemy sobie sprawę że profilaktyka nie zastąpi działań wychowawczych

- liczymy na zaangażowanie całego środowiska w tym rodziny i wspólnoty lokalnej
- uwagę naszą kierujemy na wzmocnienie czynników, które mogą pomóc młodemu człowiekowi oraz redukowanie tych czynników, które powszechnie uważane są za szkodliwe – ograniczamy „zło” i promujemy „dobro”
- zakładamy również niwelowanie skutków poprzez działania zaradcze i terapeutyczne

STANDARDY PROGRAMU – CELE CZĄSTKOWE:

W założeniach programu profilaktycznego:

- uczymy młodych ludzi:
 - samodzielności
 - odpowiedzialności
 - inicjatywy
 - samokontroli
 - konstruktywnego rozwiązywania problemów i radzenia sobie z nimi
 - miłości i zaufania do drugiej osoby ludzkiej
 - pełnienia ról społecznych
 - umiejętności współpracy
 - wchodzenia w związki nieformalne i budowania pozytywnych relacji interpersonalnych
 - kreatywności
 - prawości i uczciwości
 - zdrowego stylu życia
 - akceptacji siebie i innych
- motywujemy młodzież do
 - pracy nad sobą,
 - zdobywania wiedzy i w przyszłości zawodu
- wzmocniamy więzi rodzinne

Zagadnienie główne	Szczegółowa problematyka	Cele strategiczne i szczegółowe	Zadania, metody i formy pracy	Uwagi
<p>STANDARD: Poznanie siebie, własnych możliwości i ograniczeń. Zdobywanie podstawowej wiedzy z zakresu dojrzwania fizycznego, społecznego i psychicznego. Spowodowanie lepszej integracji grupy rówieśniczej.</p>				
<p>Fizyczne, emocjonalne i społeczne problemy wieku dorastania (klasy 1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Nadwrażliwość emocjonalna i labilność ◆ Mój zmieniający się wygląd zewnętrzny ◆ Jak polubić siebie – problem samoakceptacji ◆ Czy potrafię wzbudzić sympatię i jak tego dokonać? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Kształtowanie się obrazu samego siebie i pojęcia własnego „ja” ❖ Poznanie prawidłowości rozwoju emocjonalnego i społecznego dziecka w wieku dorastania ❖ Zwiększenie samoakceptacji wśród młodzieży 	<ul style="list-style-type: none"> o 10-cio minutowe referaty uczniów dotyczące wybranych zagadnień o prasówka – Victor, Filipinka i inne dostępne w bibliotece szkolnej o dyskusja - kontrowersyjne przykłady z literatury, prasy, filmu i życia 	<p>o</p>
<p>Fizyczne, emocjonalne i społeczne problemy wieku dorastania (klasy 2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Czy stanowimy zintegrowaną grupę i co to znaczy ◆ Grupa – struktura, role, mechanizmy grupowe ◆ Rola więzi emocjonalnych – miłość a przyjaźń ◆ Co to są osobiste granice? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wznacnianie poczucia bezpieczeństwa u dzieci poprzez budowanie pozytywnych relacji z grupą ❖ Uczenie się umiejętności rozpoznawania i respektowania cudzych granic i prywatności 	<ul style="list-style-type: none"> o prezentacja kaset video dostępnych w bibliotece szkolnej a dotyczących problematyki dojrzwania o spotkanie z psychologiem i pedagogiem szkolnym o scenariusze z pakietu „Moje zdrowie” 	<p>o</p>
<p>Fizyczne, emocjonalne i społeczne problemy wieku dorastania (klasy 3)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Konflikty rówieśnicze i spory w domu – kontestacja świata wartości ◆ Życie bez nałogów – cel a nie alternatywa ◆ Problematyka podatności na uzależnienia jako domena wieku ◆ Znaczenie więzi rodzinnych i odpowiedzialności za drugą osobę ◆ Co to znaczy być „dorosłym”? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Uświadomienie sobie znaczenia w życiu młodzieży znaczenia grupy rówieśniczej ale i rodziny ❖ Ochrona przed zagrożeniami świata zewnętrznego przez lepsze poznanie zagadnienia uzależnień ❖ Zaznajomienie młodych ludzi z adresami placówek które dysponują pomocą dla młodzieży zagrożonej uzależnieniem lub uzależnionej (pedagogizacja) 	<ul style="list-style-type: none"> o spotkanie nt uzależnień z osobą z MONARu lub instytucji pokrewnej o opracowania własne nauczycieli i pedagoga, krótkie referaty młodzieży o interwencyjne spotkania z pedagogiem lub psychologiem o referaty - omówienie tematów na bazie własnych doświadczeń i doświadczeń młodzieży – scenariusze własne (np. relacje rodzinne i społeczne, uzależnienia w mojej rodzinie, dojrzwowanie psychiczne) 	<p>o kontynuacja zagadnień z lat ubiegłych w ramach potrzeb rozwinięcie, korelacja z tematem uzależnień</p>

STANDARD: Nauczenie młodych ludzi wchodzenia w bliskie relacje interpersonalne. Opanowanie zasad satysfakcjonującego dialogu i reguł porozumiewania się bez obrażania którejs z stron.					
Sztuka przyjaźni (klasy 1)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Co interesuje mnie w drugim człowieku którego wybieram na przyjaciela? ◆ Czym różni się miłość od przyjaźni? ◆ Związki koleżeńskie i sympatie klasowe – zawiązywanie pierwszych przyjaźni 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ nauczenie się wchodzenia w bliskie relacje z drugą osobą ❖ korzystanie z pozytywnych wzorców ze świata dorosłych – nawiązywanie relacji interpersonalnych 	<ul style="list-style-type: none"> ○ scenariusze własne wychowawcy i pedagoga na podstawie propozycji książkowej McGinnisa „Sztuka przyjaźni” ○ psychozabawy i testy preferencji 	○	
Umiejętność skutecznego i satysfakcjonującego porozumiewania się z ludźmi (klasy 2)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Czy język ciała i wypowiedane słowa mogą być spójne? ◆ Nie przerywaj nawet gdy masz coś do powiedzenia czyli o kulturze dyskusji ◆ Jak rozznaczyć bloki i bariery komunikacyjne? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poznanie i opanowanie zasad dyskusji ❖ działania normatywne – budowanie reguł w każdym z zespołów klasowych ❖ ćwiczenie się w uświadamianiu sobie intencji nadawcy ❖ rozwijanie umiejętności dostosowywania języka do rodzaju przekazu 	<ul style="list-style-type: none"> ○ stworzenie i omówienie wewnętrznych reguł komunikacyjnych w grupie – zespół klasowy (burze mózgu, metoda „gorącego krzesła”) ale i reguł uniwersalnych ○ ćwiczenie w odczytywaniu komunikatów blokujących oraz języka ciała (analiza materiału video) ○ scenariusze z pakietu „Moje zdrowie” 	○	
Co to jest i czemu służy asertywność? (klasy 2 i 3)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Umiejętność odmawiania i mówienia „nie” ◆ Czym asertywność różni się od agresywności ◆ Jak zachować odpowiedzialność za siebie? ◆ Jak nie ulec wpływowi mediów i reklamy na swoje życie i podejmowanie decyzji 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Poznanie pojęcia „asertywność” ❖ Nauczenie się bezkonfliktowego (z samym sobą) odmawiania ❖ Krótka orientacja w pułapkach stosowanych przez media i reklamodawców 	<ul style="list-style-type: none"> ○ wykorzystanie testów i psychozabaw z pozycji M.Król – Fijewskiej ○ „Asertywność” i „Stanowczo – łagodnie – bez lęku” ○ scenariusz z pakietu „Moje zdrowie” ○ wykorzystanie pracy dyplomowej nt kindermarketingu i reklamy skierowanej do dzieci i młodzieży dostępnej w bibliotece szkolnej 	○	wykorzystanie pozycji książkowych i współpraca z biblioteką szkolną

STANDARD: Wychodzenie poza myślenie stereotypami i dochodzenie do myślenia twórczego i kreatywnego					
Tolerancja czy uprzedzenia? (klasy 1)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Jak egzystują obok siebie wielkie religie świata? ◆ Co to są i skąd się biorą stereotypy myślenia? ◆ Jakie są skutki uprzedzeń? ◆ Omówienie granic tzw. „zdrowej tolerancji” 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ próba odpowiedzi na pytanie skąd się bierze etykietowanie ❖ przejście od stereotypu i szablonu do myślenia twórczego ❖ uświadomienie sobie przeciw czemu trzeba i należy się przeciwstawiać 	<ul style="list-style-type: none"> o poznanie pojęć i wynotowanie definicji (wiedza encyklopedyczna, analiza materiałów video i dostępnych multimediów w bibliotece szkolnej) o praca plastyczna - rysunek abstrakcyjny o pojęcia tolerancji, uprzedzenia, stereotypu o dyskusja i prasówka 	o	
Konformizm i nonkonformizm czyli jak dochodzić do porozumienia (klasy 2)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Na co się warto zgodzić a kiedy zachować własną odrębność ◆ Wchodzenie w relacje z innymi osobami bez kłótni i napięć ◆ Rozładowywanie napięć 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Zdobyć umiejętności pertraktowania i obrony – motywowania swoich racji ❖ Przekonanie się co mogą zaoferować ze swej strony grupie a co muszą poświęcić ze swej strony ❖ Opanowanie sztuki dokonywania trudnych wyborów 	<ul style="list-style-type: none"> o Ćwiczenie się w dyskutowaniu, wymianie poglądów ich obronie – o sobie indywidualnie i grupie jako całości (reagowanie wychowawcy na bieżące problemy) o Poddanie pod rozważę zagadnienia: Czy grupa ma zawsze rację? o ekspresja plastyczna „wrażeń po dyskusji” 	o	
Co to jest i czemu służy myślenie twórcze? (klasy 3)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Jak rozwiązać sytuację problemową w której brak jest algorytmu? ◆ Nietypowe, nieszablonowe a jakże skuteczne podejścia do problemu ◆ Myślenie twórcze a lekcja przedmiotowa – jak wykorzystać najlepiej potencjał ucznia ◆ Co to znaczy być oryginalnym, nietuzinkowym i twórczym? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Pobudzenie myślenia heurystycznego, lateralnego i intuicyjnego ❖ Uczenie inicjatywy i pomysłowości ❖ Odkrywanie nowych, innych, lepszych stron samego siebie 	<ul style="list-style-type: none"> o ćwiczenia metodą Dennisona o metoda burzy mózgów o testy MENSY – ćwiczenie czynnika „g” - inteligencji o zagadki, rebusy, łamigłówki o zagadnienia problemowe dotyczące najbliższego otoczenia – metoda projektu o korzystanie z książki Dryden i Vos „Rewolucja w uczeniu” i czasopism popularnonaukowych 	o	<p>wykorzystanie pomysłów własnych i scenariuszy dotyczących ekologii i ochrony środowiska – gry edukacyjne (materiały w bibliotece szkolnej uzyskane z Fundacji Wspierania Inicjatyw Ekologicznych i wydawnictwa „Zielone Brygady”</p>

STANDARD: Propagowanie zdrowego stylu życia. Przekazanie wiedzy o uzależnieniach i zredukowanie poczucia bierności. Wyrobienie poczucia sprawstwa w życiu swoim i innych.					
Znaczenie zdrowia i kondycji fizycznej dla młodego człowieka – zdrowie a choroba (klasy I, II, III)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Związek między atrakcyjnością a tym co zdrowe i higieniczne ◆ Moje zdrowie w moich rękach ◆ Problem osób zarażonych HIV i chorych na AIDS ◆ Wiedza o chorobach zakaźnych i tych, którymi można zarazić się drogą płciową 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poznanie i opanowanie wiedzy dotyczącej popularnych chorób i zakażeń (w tym AIDS) ❖ stworzenie codziennej piramidy żywienia i jadłospisu ❖ opanowanie zasad higieny i higieny intymnej ❖ poznanie cyklu miesięcznego i podstawowej wiedzy z zakresu antykoncepcji (kl. III) 	<ul style="list-style-type: none"> o wykład i spotkanie z higienistką szkolną (kl. I i II) nt wirusa HIV i choroby AIDS z wykorzystaniem materiałów SANEPIDu o praca pisemna – wypracowanie: „Moja dieta – moje życie” o wykład i zajęcia praktyczne p. położnej „Od dziewczynki do kobiety” – samobadanie piersi jako profilaktyka chorób nowotworowych (kl. III) 	<ul style="list-style-type: none"> o korelacja z lekcjami biologii (kontynuacja w klasach II i III, w klasie III zajęcia dla dziewcząt z p.położną 	
Jak sobie radzić ze stresem? (klasy II i III)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Czynniki powodujące stres – co zależy ode mnie a na co nie mam wpływu? ◆ Techniki relaksacji – automasaż, oddychanie, sport i hobby, sen itp. ◆ Czy można relaksować się w każdej sytuacji i jak to zrobić? 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nauka rozpoznawania emocji ❖ Młodzież uczy się rozmawiać ze sobą, wymieniać poglądy i korzystać z własnych doświadczeń ❖ Wyrobienie przekonania iż „uśmiech jest naprawdę zdrowy” ❖ Poznanie 12 sprawdzonych sposobów na walkę ze stresem zwłaszcza przed egzaminem w gimnazjum 	<ul style="list-style-type: none"> o wystąpienia uczniów – dzielenie się doświadczeniem o praca w grupach (np. rola śmiechu, ponuractwo potęguje stres, śmiech jako maska pokrywająca zażenowanie, co to jest wstyd itp.) o warsztaty nt. technik relaksacji z wychowawcą i pedagogiem o przygotowanie materiałów dla uczniów klas III i w oparciu o nie, gazetki klas. 	<ul style="list-style-type: none"> o Kontynuacja problemu na zajęciach i spotkaniach z rodzicami 	
Co to jest nerwica i jak jej przeciwdziałać? (klasy II)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Poznanie różnic pomiędzy nerwowością a chorobą psychiczną ◆ Nerwica szkolna i fobie ◆ Maski i zachowania maskujące nerwicę – nonszalancja, arogancja, znużenie i agresja 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Nabycie umiejętności odróżniania zaburzeń psychicznych od nerwowości ❖ Poznanie sposobów radzenia sobie w sytuacji występowania zaburzeń nerwicowych 	<ul style="list-style-type: none"> o spotkanie z higienistką szkolną i psychologiem – pogadanka 	<ul style="list-style-type: none"> o 	
Rodzaje uzależnień od substancji psychoaktywnych: tytoń, alkohol, leki, narkotyki i inne (klasy I, II i III)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Przynajmniej jeden z mechanizmów uzależnień – ich powiązanie z niepowodzeniami szkolnymi ◆ Uzależnienia a środowisko ◆ Rodzaje substancji psychoaktywnych i specyfika uzależnień 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poznanie charakterystyki uzależnień, ich rodzajów i skutków ❖ samodzielne opracowanie listy placówek służących pomocą pod okiem wychowawcy ❖ uświadomienie sobie potrzeby 	<ul style="list-style-type: none"> o spotkanie z pracownikiem lub wolontariuszem MONARu lub cykl spotkań (kl. III) o zajęcia warsztatowe lub grupa psychoedukacyjna (kl.II i III) o konkurs plastyczny i konkurs na slogan – organizacja dnia „Walki z ...” (II 	<ul style="list-style-type: none"> o program profilaktyczno – edukacyjny autorstwa Renaty Trojan dla młodzieży sięgającej po alkohol – klasy II i III (3 godziny 	

	♦ Aspekt prawny uzależnień – przestępczość pod wpływem lub „dla” takich substancji	❖ wsparcia i leczenia uzależnienia – rola terapii i i farmakologii zaznajomienie się z aspektami prawnymi zagadnienia	semestr) o udział w spektaklu Teatru Profilaktycznego (kl. I – III) lub programie NOE (kl.I) o spotkanie z przedstawicielem policji – konsekwencje i zagrożenia(specialista ds. nieletnich)	wychowawcze dla zespołu) o w ramach dostępnych środków np. z UMK o współpraca wychowawcy z rodzicami – ulotki, pogadanka
STANDARD: Rozwijanie umiejętności społecznych – wyrobienie i rozwijanie poczucia sprawstwa w życiu swoim i innych				
Znajomość różnych strategii rozwiązywania konfliktów. Umiejętność negocjowania (klasy I i II)	♦ Na czym polega unikanie, kompromis, walka, współpraca i podporządkowanie się? ♦ Czy można sobie radzić i jak w sytuacji konfliktu? ♦ Sztuka dochodzenia do „tak” sposobami bez konieczności wchodzenia w spór ♦ Jak się skutecznie porozumieć aby nie stracić przyjaciół i nie zyskać sobie wrogów?	❖ Uczenie się negocjacji i dochodzenia do „tak” ❖ Stosowanie konstruktywnych sposobów radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych ❖ Rola mediacji i technik medacyjnych w środowisku lokalnym i świecie (polityce)	o scenariusze z pakietu edukacyjnego „Moje Zdrowie” o opracowanie studium przypadku jako przykłady dla zespołu i wychowawcy	o
Agresja i jej objawy. Mobbning i zjawisko fali w szkole i poza nią. (klasy I i II)	♦ Radzenie sobie z agresją czynną ♦ Dbanie o piękno języka – dlaczego używam wulgaryzmów? ♦ Szukanie pomocy w świecie dorosłych w przypadku ataku i zagrożenia ♦ Jak przeciwdziałać zjawisku mobbningu w społeczności szkolnej? ♦ Czy w szkole istnieje zjawisko „fali”, subkultury lub oddziaływania pseudokibiców? ♦ Subkultury blockerskie ♦ Sekty i mechanizm psycho-	❖ Działania normatywne – tworzenie wewnętrznych zasad zachowania w klasie ❖ Budowanie poczucia współodpowiedzialności za jednostkę grupę ❖ Uczenie się akceptowania w sobie trudnych zachowań ❖ Praca nad poprawieniem funkcjonowania jednostki w grupie ❖ Próba nauczenia się radzenia sobie z presją grupy ❖ Alternatywa dla mobbningu czyli poszukiwanie pomocy w świecie instytucji i osób dorosłych	o program profilaktyczny „Niebieski pasjans”(klasy II) o realizacja godzin wychowawczych w oparciu o scenariusze z pisma psychoprofilaktycznego – „Profilaktyk” o badania ewaluacyjne w klasach II o scenariusze do lekcji w oparciu o przeżycia własne i młodzieży autorstwa każdego z wychowawców o studium przypadku – prezentacja na forum klasy (można sięgnąć do literatury przedmiotu np. „Remedium”, „Charaktery”, „Profilaktyk”, „Wychowawca” lub lektur szkolnych)	o ewaluacja – przed i po realizacji programu „Niebieski pasjans” w klasach II (ankieta z opracowaniem) o w zależności od możliwości finansowych szkoły – wykorzystanie środków np. funduszy z UMK

	manipulacji	(rodzice, pedagodzy, policja)		
Uważaj – „Zły Dotyk”! (klasy III)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Jak ochronić się przed przemocą psychiczną i molestowaniem wśród bliskich? ◆ „Zły dotyk” a presja seksualna ◆ Czy jestem dzieckiem czy też ... – wczesna inicjacja seksualna ◆ Pedofilia – norma czy patologia? ◆ Przemoc w rodzinie i jej przyczyny 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wyposażenie młodzieży w umiejętności odławiania i reagowania na przemoc psychiczną ❖ Nagłośnienie problemu i szukanie pomocy i wsparcia w świecie dorosłych 	<ul style="list-style-type: none"> o praca w oparciu o literaturę zgromadzoną w bibliotece szkolnej – czasopisma „Remedium”, „Karan”, „Profilaktyk”, „Charaktery” i inne czasopisma młodzieżowe o w miarę możliwości i zapotrzebowania - zajęcia warsztatowe 	<ul style="list-style-type: none"> o w zależności od możliwości finansowych szkoły – wykorzystanie środków np. funduszy z UMK
STANDARD: Pomoc w zaplanowaniu własnej przyszłości. Planowanie i organizowanie czasu wolnego.				
Jak spędzać czas wolny? Dlaczego warto realizować własne hobby? (klasy I)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Propozycje uczniowskie realizacji własnego hobby ◆ Zaplanowanie swojego tygodnia 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Wskazanie na niszcząca rolę apatii, podatności na sugestie otoczenia ❖ Zwalczanie nudy, szablonowości i smutku wśród młodzieży ❖ Uczenie się planowania i realizacji planowanych zamierzeń 	<ul style="list-style-type: none"> o samodzielna praca uczniów – minireferaty poświęcone swojemu hobby o dyskusja: Jak wygląda nasza codzienna rzeczywistość a jak mogłaby wyglądać? 	<ul style="list-style-type: none"> o
Orientacja i poradnictwo zawodowe (klasy I)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Wybieram przyszły zawód ◆ Mój idol, mój wzór do naśladowania – stawianie sobie pierwszych wymagań ◆ Moje hobby – czyli co lubię robić i co sprawia mi przyjemność 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ poznanie możliwości dalszego kształcenia i wyboru zawodu ❖ rozpoznanie sposobów spędzania wolnego czasu ❖ posiadanie i realizacja hobby przez młodzież ❖ aktywizacja środowiska uczniowskiego ❖ wpływanie na samomotywację i ambicję młodego człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> o minireferaty nt szanowanego zawodu lub zawodu marzeń o scenariusze własne wychowawcy i pedagoga o ankieta „Mój wolny czas” o wybrane scenariusze z pakietu „Moje zdrowie” 	<ul style="list-style-type: none"> o
Orientacja i poradnictwo zawodowe (klasy II)	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Satysfakcja osobista i samospełnienie ◆ Co to jest pozycja społeczna, osiągnięcie i prestiż? ◆ Skąd się bierze w dzisiejszym 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Położenie nacisku w orientacji zawodowej na osobiste osiągnięcia, aspiracje i cele życiowe ❖ Nauczenie się umiejętnego prezentowania siebie (CV, list 	<ul style="list-style-type: none"> o nauka planowania ścieżki życia i umiejętności reagowania o podstawowych dokumentów w korelacji z zajęciami WOS o scenariusze z pakietu „Moje zdrowie” o wykorzystanie materiałów z konferencji 	<ul style="list-style-type: none"> o ulotki i informacje są dostępne od początku II sem. w gabinecie pedagoga o informatory do wglądu w bibliotece

	<ul style="list-style-type: none"> ◆ świecie niechęć do pracy? ◆ Korzystanie z pomocy biur i pośrednictw pracy ◆ Internet a poszukiwanie pracy 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ motywacyjny, kwestionariusz osobowy, podanie o prace, przygotowanie do rozmowy kwalifikacyjnej) ❖ Wzbudzenie szacunku dla wykonywanego przez najbliższych zawodu 	<p>dla pedagogów i Dyrektorów szkół a tyjących tendencji na rynku pracy w Krakowie i dalszych etapów edukacji (na bieżąco)</p>	szkolnej
<p>Orientacja i poradnictwo zawodowe (klasy III)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ◆ Refleksja nad wyborem danego typu kształcenia w przyszłości ◆ „Kariera zawodowa krok po kroku” – ankieta i cykl spotkań z pedagogiem i psychologiem z poradni rejonowej ◆ Omówienie propozycji z informatora, internetu i prasy (marzec - maj) 	<ul style="list-style-type: none"> ❖ Znalezienie racjonalnego uzasadnienia dokonywanych wyborów ❖ Uczeń dyspenseryjny i uczeń zdrowy w sytuacji wyboru – możliwości i ograniczenia ❖ Zapoznanie z ofertą – doradztwo zawodowe i poradnictwo innych instytucji 	<ul style="list-style-type: none"> o lekcja w oparciu o informator dostępny w bibliotece szkolnej o ankieta i cykl spotkań z psychologiem z poradni rejonowej o scenariusze z pakietu edukacyjnego „Moje zdrowie” o wycieczki zawodoznawcze o wyjścia na dni otwarte szkół średnich i wyższych 	<ul style="list-style-type: none"> o kontynuacja zagadnień z lat poprzednich – zajęcia z psychologiem specjalistą orientacji zawodowej, o współpraca z Rejonową Poradnią Psychologiczną – Pedagogiczną i Filią