



Szkolny Program

Wychowawczo-Profilaktyczny

Program Wychowawczo-Profilaktyczny powinien być zgodny z obowiązującym prawem, dlatego należy wziąć pod uwagę następujące akty prawne:

1. Ustawa z 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r. poz. 900).
2. Ustawa z 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (tekst jedn.: tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r. poz. 172).
3. Ustawa z 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r. poz. 165 ze zm.).
4. Ustawa z 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (tekst jedn.: Dz.U. z 2023 r. poz. 700).
5. Ustawa z 9 czerwca 2022 r. o wspieraniu i resocjalizacji nieletnich (Dz.U. z 2022 r. poz. 1700 ze zm.).
6. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 31 grudnia 2002 r. w sprawie bezpieczeństwa i higieny w publicznych i niepublicznych szkołach i placówkach (tekst jedn.: Dz.U. z 2020 r. poz. 1604).
7. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (tekst jedn.: Dz.U. z 2020 r. poz. 1449).
8. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. z 2017 r. poz. 356 ze zm.).
9. Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 30 stycznia 2018 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego dla liceum ogólnokształcącego, technikum oraz branżowej szkoły II stopnia (Dz.U. z 2018 r. poz. 467 ze zm.).

Art. 26.1. Ustawy Prawo Oświatowe:

Szkoły oraz placówki realizują program wychowawczo-profilaktyczny obejmujący:

1. treści i działania o charakterze wychowawczym skierowane do uczniów oraz
2. treści i działania o charakterze profilaktycznym dostosowane do potrzeb rozwojowych uczniów, przygotowane w oparciu o przeprowadzoną diagnozę potrzeb i problemów występujących w danej społeczności szkolnej, skierowane do uczniów, nauczycieli i rodziców.

WARTOŚCI
(cele dążeń ludzkich)

WYCHOWANIE

PROFILAKTYKA

I. WYCHOWANIE

1. Przesłanki działań wychowawczych



2. Misja szkoły

- 1) Jesteśmy szkołą zaliczaną do najlepszych w Polsce. Nasi absolwenci odnoszą znaczące sukcesy i pełnią odpowiedzialne role w społeczeństwie.
- 2) Dbamy o przestrzeganie tradycyjnego systemu wartości z jednoczesnym uwzględnieniem osiągnięć współczesnej nauki i dydaktyki. Za szczególnie ważne uznajemy postawy charakteryzujące się prawdą i odpowiedzialnością.
- 3) Wyróżnia nas otwartość na potrzeby ucznia. Naszym celem jest wszechstronny rozwój jego osobowości i zainteresowań.
- 4) Wspieramy kreatywność i twórcze podejście do obowiązków.
- 5) Wdrażamy młodych ludzi do sprawnego i odpowiedzialnego funkcjonowania we współczesnym świecie.
- 6) Zachęcamy uczniów do samodzielności, samorządności i odpowiedzialnego kierowania własnym losem oraz otwartości na potrzeby drugiego człowieka.
- 7) **Jesteśmy „Szkołą wielu możliwości”.**

3. Wizja Szkoły

I Liceum Ogólnokształcące im. Tadeusza Kościuszki w Legnicy istnieje po to, by jego uczniowie zdobywali kompetencje pozwalające na kontynuowanie wszechstronnego rozwoju w sferze: moralnej, intelektualnej, duchowej, społecznej, zdrowotnej.

Pożądane cechy absolwenta ILO:

- życzliwość, wyrozumiałość, uczynność
- uczciwość, prawdomówność
- odpowiedzialność

jest ponadto:

- ciekawy świata i ludzi,
- rozważny,
- komunikuje się w dwóch językach obcych,
- swobodnie korzysta z różnych źródeł wiedzy.

4. Najważniejsze wartości według uczniów, rodziców i nauczycieli:

ODPOWIEDZIALNOŚĆ	TOLERANCJA	ŻYCZLIWOŚĆ	PASJA
-------------------------	-------------------	-------------------	--------------

5. Oczekiwania

Oczekiwania uczniów	Oczekiwania rodziców	Oczekiwania nauczycieli
<ul style="list-style-type: none">– Sprawiedliwy system oceniania– Zindywidualizowane wymagania– Wyrozumiałość nauczycieli– Ciekawe prowadzenie lekcji– Miła atmosfera– Właściwy stosunek nauczycieli do uczniów– Ciekawa oferta zajęć pozalekcyjnych	<ul style="list-style-type: none">– Rozwijanie samodzielności, przedsiębiorczości i odpowiedzialności, poczucia solidarności, chęci wzajemnej pomocy– Jasnego tłumaczenia i wyjaśniania zagadnień– Poświęcania czasu uczniom poza obowiązkowymi zajęciami– Rzetelnej informacji od nauczycieli, wychowawców– Właściwego przygotowania do dalszej edukacji	<ul style="list-style-type: none">– Kultura osobista (takt, szacunek i życzliwość dla innych, dbałość o kulturę słowa i piękno mowy ojczystej)– Uczciwość (prawość, prawdomówność)– Odpowiedzialność, obowiązkowość, solidarność– Krytycyzm wobec siebie i innych– Zaangażowanie w życie szkoły

Obszary działań wychowawczych

Edukacja ekologiczna, ochrona środowiska	Edukacja międzykulturowa
Kultura osobista, kultura języka ojczystego	Samorządność uczniów
Działania prospołeczne, wolontariat	Kultywowanie tradycji i świąt
Integracja	Wychowanie patriotyczne
Bezpieczeństwo	Współpraca z rodzicami
Aktywizacja uczniów, rozwój pasji i talentów	Współpraca z instytucjami i organizacjami w środowisku lokalnym
Edukacja kulturalna	Zdrowy styl życia
Orientacja zawodowa	

PLAN DZIAŁAŃ WYCHOWAWCZYCH W WYBRANYCH OBSZARACH

1. OCHRONA ŚRODOWISKA - EDUKACJA EKOLOGICZNA

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Dbanie o teren zielony wokół szkoły	Kształtowanie postawy odpowiedzialności za wspólne mienie szkolne i poprawa atrakcyjności terenów zielonych przy szkole	
2.	Dzień Ziemi	Kształtowanie postaw proekologicznych	
3.	Dzień Zdrowia	Kształtowanie postaw prozdrowotnych	
4.	Dzień Zdrowego Żywienia	Dostarczanie wiedzy z zakresu dietetyki	

2. KULTURA OSOBISTA – KULTURA JĘZYKA OJCZYSTEGO

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Konkurs recytatorski	Propagowanie piękna mowy ojczystej	
2.	Sesja Humanistyczna	Aktywizacja uczniów do dyskusji nad problemami współczesnego świata	
3.	Cała szkoła czyta	Propagowanie tradycji czytania literatury	

3. DZIAŁANIA PROSPOŁECZNE - WOLONTARIAT

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Zbiórki: żywności, karmy, maskotek, pieniędzy; Szlachetna Paczka Pacuszka dla Maluszka	Kształtowanie postawy odpowiedzialności i postawy otwarcia na potrzeby innych ludzi	
2.	Dzień Tolerancji	Wdrażanie idei równości społecznej, kształtowanie postaw otwartości, redukcja zjawiska ksenofobii	
3.	Światowy Dzień Walki z AIDS	Kształtowanie postaw tolerancji wobec osób chorych na HIV/AIDS, przeciwdziałanie HIV	

4.	Akcja Honorowego Krwiodawstwa – „Moja Krew Ratuje Życie”, Rejestr Dawców Szpiku Kostnego z Fundacją DKMS	Promowanie krwiodawstwa. Wsparcie fundacji w zakresie dawców szpiku i komórek macierzystych.
5.	Maraton Pisania Listów Amnesty International	Przeciwdziałanie postawom autorytarnym, wzmacnianie idei solidarności oraz wolności
6.	Akcje: „ <i>Psuna budę, Góra Grosza</i> ”	Wsparcie rzeczowe i finansowe instytucji niosących pomoc; kształtowanie postawy odpowiedzialności i postaw prospołecznych
9.	Dzień Życia przy współpracy z Domem Samotnej Matki	Propagowanie odpowiedzialności za założenie rodziny
11.	Uśmiech pod choinkę	Propagowanie pomocy dzieciom we współpracy z TPD

4. INTEGRACJA

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Integracja klas pierwszych - „Integra i Adapciak”	Redukowanie zjawiska wykluczenia oraz napięć, poznawanie się w grupie, wspólne działanie	
2.	Utrwalamy wspomnienia – zdjęcia klasowe	Wzmacnianie więzi klasowych	
3.	Półmetek	Utrwalanie więzi klasowych	
4.	Studniówka	Promowanie savoir-vive, kultywowanie tradycji, wzmacnianie więzi	
5.	Pożegnaniematurzystów i „Osobowości Roku”	Kultywowanie tradycji oraz wzmacnianie więzi szkolnych, docenianie działań na rzecz szkoły	
6.	Dzień Otwarty Szkoły	Promocja szkoły, wzmacnianie samorządności, współtworzenie tradycji szkoły	

5. BEZPIECZEŃSTWO

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Bezpieczne ferie wakacje	Kształtowanie postaw odpowiedzialności oraz świadomości nt. zagrożeń	

2.	Skuteczna ewakuacja- ćwiczenia	Utrwalanie procedur zachowania bezpieczeństwa w sytuacji kryzysowej
3.	Terroryzm – procedury na wypadek zagrożeń	Utrwalanie procedur zachowania bezpieczeństwa w sytuacji terrorystycznej

6. AKTYWIZACJA UCZNIÓW – ROZWÓJ PASJI I TALENTÓW

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Obozy naukowe	Motywowanie i wspieranie uczniów w podejmowaniu wyzwań (szczególnie olimpijskich)	
2.	Konkurs Informatyczny LIZAK	Wzrost wiedzy nt. programowania, promowanie informatyki	
3.	Legnicki Konkurs Matematyczny	Wzrost wiedzy matematycznej, promowanie matematyki	
4.	Konkurs Historyczny „Pierwsze lata Niepodległości”	Wzrost wiedzy historycznej, kształtowanie postaw patriotycznych	
5.	Prezentacje Edukacyjne	Promocja szkoły, dbanie o wizerunek Liceum	
6.	Dzień św. Patryka	Promowanie wiedzy na temat Irlandii	
7.	Dzień Języków Obcych	Wzrost wiedzy i promowanie języka niemieckiego, angielskiego, francuskiego	
8.	Bookcrossing	Promowanie tradycyjnego czytelnictwa	
9.	Edukacja prawna – warsztaty, współpraca z instytucjami wymiaru sprawiedliwości	Wzrost świadomości prawnej uczniów	
10.	Pielgrzymka maturzystów na Jasną Górę	Umożliwianie rozwoju duchowego	

cd. 6. AKTYWIZACJA UCZNIÓW – ROZWÓJ PASJI I TALENTÓW

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
11.	Debata w języku angielskim „Jedynka.speech/debate”	Promowanie języka angielskiego oraz kształtowanie umiejętności dialogu	
12.	Wyjścia do Parku Miejskiego	Wzrost wiedzy i zainteresowania w zakresie nauk przyrodniczych	
13.	Edukacja przedsiębiorczości – projekty, akcje, warsztaty	Kształtowanie umiejętności przedsiębiorczości, promowanie ekonomii	
14.	Współpraca z Uniwersytetem i Politechniką Wrocławską oraz innymi uczelniami wyższymi	Promowanie inicjatyw PW i UW, umożliwienie uczniom rozwoju w środowisku akademickim	
15.	Inne		

7. EDUKACJA KULTURALNA

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Wystawy twórczości artystycznej uczniów ILO	Umożliwianie uczniom ekspresji artystycznej, wzmacnianie wrażliwości na sztukę, rozwój pasji	
2.	Wyjazdy na spektakle operowe, baletowe, teatralne, wyjścia do kina	Wzmacnianie poczucia estetyki i wrażliwości, poznawanie różnych dziedzin sztuki	

9. SAMORZĄDNOŚĆ UCZNIÓW

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Wybory do Parlamentu Uczniowskiego	Wzmacnianie samorządności uczniów, wspieranie inicjatyw uczniowskich oraz postawy odpowiedzialności związanych z wyborem reprezentantów	
2.	Inicjatywy Parlamentu Uczniowskiego	Wzmacnianie samorządności uczniów, wspieranie inicjatyw uczniowskich oraz aktywności narzeczości szkoły	
3.	Udział w Młodzieżowej Radzie Miasta	Wspieranie uczniów w zakresie wpływu na politykę Legnicy	

10. KULTYWOWANIE TRADYCJI I ŚWIĄT

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Uroczystości szkolne, ślubowanie pierwszoklasistów	Promowanie postaw patriotycznych, odpowiedzialności, honoru oraz dbania o dobre imię szkoły	
2.	Dzień Edukacji Narodowej	Promowanie i wspieranie wartości edukacji	
3.	Dzień Biblioteki Szkolnej	Promowanie tradycyjnego czytelnictwa	
4.	Mikołajki i Wigilia klasowa	Pielęgnacja tradycji i świąt, promowanie działań prospołecznych	
5.	Koncert kolęd w językach krajów UE i języku polskim	Kultywowanie tradycji bożonarodzeniowej	
6.	Pierwszy Dzień Wiosny	Integracja uczniów i nauczycieli	
7.	Dzień Patrona Szkoły	Zapoznanie uczniów z wizerunkiem i historią Tadeusza Kościuszki	
8.	Dzień Kobiet Dzień Chłopaka Dzień Dziecka	Integracja zespołów klasowych, kultywowanie tradycji	

11. WYCHOWANIE PATRIOTYCZNE

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Reprezentacja poczty sztandarowego na uroczystościach szkolnych, miejskich, wojewódzkich i państwowych	Promowanie tradycji narodu polskiego oraz postaw szacunku dla wartości i symboli narodowych	
2.	Obchody rocznicy Dnia Niepodległości, Polskiego Państwa Podziemnego, Dnia Żołnierzy Wyklętych	Wzmacnianie postaw szacunku dla historii narodowej	
3.	Odwiedzanie miejsc pamięci	Kształtowanie postawy szacunku dla dziedzictwa narodowego, wzrost wiedzy historycznej	
4.	Organizacja wystaw IPN w szkole	Wzrost wiedzy historycznej, wzmacnianie postaw patriotyzmu	

12. WSPÓLPRACA Z RODZICAMI

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Integracja zespołów rodziców	Budowanie właściwych relacji wspólnoty szkolnej	
2.	Dzielenie się wiedzą	Dostarczanie wiedzy z zakresu pedagogiki, psychologii, profilaktyki i innych	
3.	Włączanie rodziców w aktywne życie szkoły	Wzmacnianie wpływu rodziców na procesy wychowawcze i edukacyjne w szkole	

13. ZDROWY STYL ŻYCIA

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Poznanie różnorodnych dziedzin sportowych: lekkoatletyka, unihokej, pływanie, piłka nożna, siatkowa, koszykowa, ręczna, tenis stołowy, nordic-walking, sporty zimowe, szachy, korfbal		
2.	Ferie na sportowo	Kształtowanie postaw dbania o własne zdrowie poprzez aktywność fizyczną, pobudzanie do zdrowej rywalizacji, propagowanie nowych dyscyplin sportowych i motywowanie młodzieży do aktywności sportowej, wzmacnianie więzi poprzez kibicowanie	
3.	Szkolna i Międzyszkolna Liga Piłki: siatkowej, nożnej, koszykowej, ręcznej		
4.	Festiwal Plażowych Gier Zespołowych		
5.	Turnieje szkolne, np. unihokej na Mikołaja		
6.	Masowy udział w zawodach międzyszkolnych		

14. WSPÓLPRACA Z INSTYTUCJAMI I ORGANIZACJAMI W ŚRODOWISKU LOKALNYM

INSTYTUCJE:	Cel ogólny	Uwagi
Kino „Helios” i „Piast”, Teatr im. Heleny Modrzejewskiej, Muzeum Mieci , Galeria BWA, Biblioteka Publiczna i Pedagogiczna, KM Policji, PPP, Urząd Miasta, TPD, Sąd Rejonowy, inne	Rozszerzenie oferty edukacyjnej; dostarczanie wiedzy nt. funkcjonowania instytucji, organizowanie wspólnych przedsięwzięć	

15. ORIENTACJA ZAWODOWA

Lp.	Działania	Cel ogólny	Uwagi
1.	Porady i konsultacje w zakresie orientacji zawodowej	Rozpoznawanie indywidualnych zainteresowań, zasobów oraz kompetencji	
2.	Organizacja spotkań ze studentami i przedstawicielami różnych zawodów	Poznawanie nowych kierunków kształcenia, praktycznych aspektów wybranych zawodów	
3.	Lekcje z doradcą zawodowym	Kształtowanie umiejętności odnajdywania się na rynku pracy, rozpoznawanie swoich mocnych i słabych stron, poznawanie ofert wyższych uczelni	
4.	Współpraca z instytucjami – PPP, Urząd Pracy, UZ i inne	Kształtowanie umiejętności odnajdywania się na rynku pracy, zapoznanie się z trendami panującymi na rynku zawodowym	
5.	Prezentacje Edukacyjne	Zapoznanie się z ofertą uczelni wyższych	

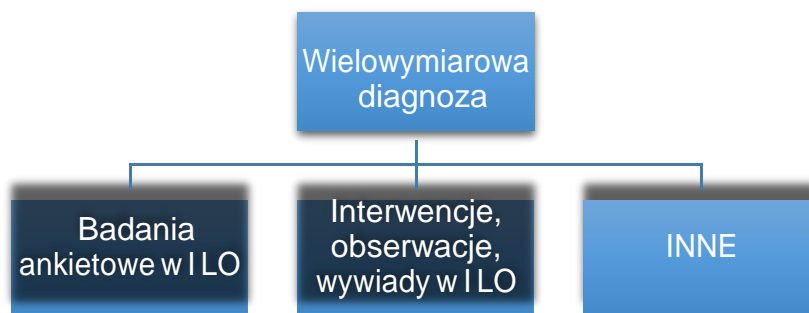
II. PROFILAKTYKA

Profilaktyka w szkole to projekt systemowych rozwiązań w środowisku szkolnym, uzupełniających wychowanie i ukierunkowanych na:

- wspomaganie ucznia w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu,
- ograniczanie i likwidowanie czynników ryzyka (jednostkowych, rodzinnych, rówieśniczych, szkolnych, środowiskowych), które zaburzają prawidłowy rozwój ucznia i dezorganizują jego zdrowy styl życia,
- inicjowanie i wzmacnianie czynników chroniących (jednostkowych, rodzinnych, rówieśniczych, szkolnych, środowiskowych), które sprzyjają prawidłowemu rozwojowi ucznia i jego zdrowemu życiu.

Działania profilaktyczne są uzupełnieniem działań wychowawczych szkoły.

1. Identyfikacja problemów – wielowymiarowa diagnoza problemów



1) Badania ankietowe w ILO:

- ankieta - Postawy uczniów wobec substancji psychoaktywnych,
- ankieta - Bezpieczeństwo uczniów w szkole i w drodze do/ze szkoły,
- ankiety zespołów zadaniowych, sprawozdania.

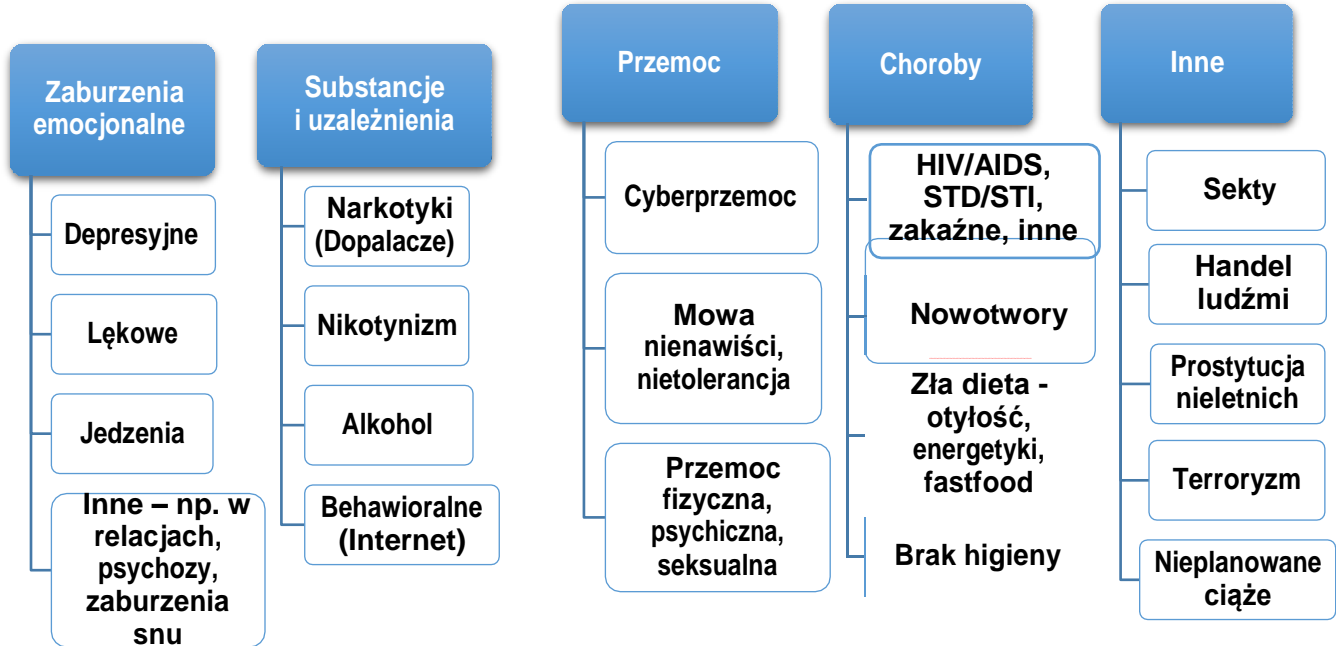
2) Interwencje, obserwacje, wywiady w ILO:

- interwencje podejmowane przez wychowawców, pedagoga, dyrektora,
- zgłoszenia rodziców, uczniów.

3) Inne:

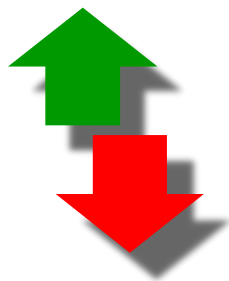
- zjawiska występujące w mieście lub ogólnopolskie – informacje z badań ogólnopolskich, uniwersyteckich, raporty, statystyki.

2. Współczesne zagrożenia i możliwe trudności uczniów



Należy mieć na uwadze, że występujące problemy mogą stanowić przyczynę pojawienia się innych problemów. Dla przykładu, doświadczanie problemu cyberprzemocy może prowadzić do zaburzeń depresyjnych, a te z kolei do stosowania substancji psychoaktywnych.

PROFILAKTYKA TO:



**WZMACNIANIE
CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH**

**REDUKOWANIE
CZYNNIKÓW RYZYKA**

- a) **CZYNNIKI RYZYKA** związane z jednostką:
- buntowniczność,
 - więzi z dysfunkcjonalnymi rówieśnikami,

- akceptacja zachowań problemowych i ich wczesna inicjacja,
 - negatywne relacje z dorosłymi,
 - skłonność do zachowań ryzykownych,
 - impulsywność,
 - niska samoocena,
 - brak wiary we własne siły,
 - nieadekwatne umiejętności życiowe,
 - odrzucanie religii i powszechnych norm oraz wartości,
 - niepowodzenia szkolne,
 - silne zewnętrzne poczucie kontroli,
 - skłonność do poszukiwania wrażeń,
 - nieadekwatna ekspresja gniewu i agresji,
- b) związane z rodziną:**
- zachowania ryzykowne w rodzinie,
 - konflikty rodzinne,
 - prezentowanie przez rodziców zachowań dysfunkcyjnych,
 - społeczna izolacja rodziny,
 - wysoki stres rodzinny,
 - niewystarczająca lub niekonsekwentna dyscyplina wychowawcza,
- c) związane z grupą rówieśniczą:**
- pozostawanie w bliskich relacjach z grupą rówieśniczą, która neguje normy i akceptowane zachowania społeczne,
 - negatywna presja rówieśnicza,
- d) związane ze szkołą:**
- wczesne i powtarzające się zachowania antyspołeczne,
 - wczesne niepowodzenia w nauce,
 - niskie zaangażowanie w życie szkoły,
 - brak więzi ze szkołą,
 - wysoki poziom lęku i agresji w szkole,
 - skłonność do kierowania uczniów do specjalistów spoza szkoły,
- e) związane z lokalną społecznością:**
- dostęp do środków odurzających, normy i prawo sprzyjające odurzaniu się,
 - skrajne deprivacje ekonomiczne i społeczne,
 - gwałtowne zmiany środowiskowe,
 - niskie zaangażowanie w życie sąsiedzkie,
 - dezorganizacja społeczności lokalnej,
 - postawy akceptujące zachowania antyspołeczne,
- f) związane z szerokim społeczeństwem:**
- bezrobocie i trudności z uzyskaniem zatrudnienia,
 - Dyskryminacja,
 - niekorzystne wpływy medialne.

PREAMBUŁA

Szybki rozwój cywilizacyjny zmienia rzeczywistość, w której żyjemy. Ciągłe pojawiają się nowe sytuacje, nowe modele zachowań, a także nowe zagrożenia. Umiejętność dostosowania się - adaptacji do zachodzących w ekosystemie człowieka zmian daje szansę na normalne i prawidłowe funkcjonowanie, wolne od patologii. Szybko zmieniające się warunki życia wpływają przede wszystkim na osłabienie integracji rodziny. Bardzo wrażliwa i podatna na zachodzące zmiany jest populacja dzieci i młodzieży, głównie ze względu na niedojrzałość emocjonalną, brak ukształtowanego systemu wartości, oraz podatność na wszelkiego typu manipulacje. Akceleracja procesów rozwojowych stwarza bowiem nowe problemy i jest głównym źródłem zagrożeń opiekuńczych i wychowawczych. Ochronę dzieci i młodzieży ma zapewnić przede wszystkim wychowanie rozumiane jako budowanie dobra i profilaktyka czyli ochrona przed złem.

Program profilaktyczny ma na celu uzupełnienie programu wychowawczego szkoły, ukierunkowanego na wszechstronny rozwój ucznia. Wychowania i profilaktyki nie da się bowiem oddzielić. Nauczyciele w swojej pracy wychowawczej powinni więc zmierzać do tego, aby uczniowie:

- znajdowali w szkole środowisko wszechstronnego rozwoju osobowego (w wymiarze intelektualnym, psychicznym, społecznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym i duchowym),
- poszukiwali i dążyli do osiągnięcia celów życiowych i wartości wyższych, które pomogą im określić ich własne miejsce w świecie,
- przygotowali się do rozpoznawania wartości moralnych, dokonywania wyborów i hierarchizacji wartości oraz mieli możliwość doskonalenia się,
- przygotowywali się do spełniania określonych ról życiowych.

Ta część programu jest odpowiedzią na aktualne problemy i zagrożenia pojawiające się w naszej szkole i jej najbliższym środowisku. Obejmuje szereg działań chroniących młodzież przed zakłóceniami w rozwoju oraz szereg działań interwencyjnych w sytuacjach pojawiających się zagrożeń.

Program zakłada przyjęcie wspólnej polityki wychowawczej i profilaktycznej przez rodziców, wychowawców i nauczycieli poprzez budowanie porozumienia szkoła – dom – środowisko oraz partnerstwo w podejmowaniu decyzji. Nie zwalnia rodziców z obowiązku wychowywania dzieci, lecz daje kompetentne, profesjonalne wsparcie dla ich działań.

W programie przyjęto dwie główne strategie działań:

- defensywną - poprzez osłabianie czynników ryzyka sprzyjających podejmowaniu zachowań ryzykownych,
- kreatywną - poprzez wzmacnianie czynników chroniących młodzież przed podejmowaniem zachowań ryzykownych.

Strategie te oparte są głównie na modelu promocji zdrowia, u którego podstaw leży skierowanie uwagi młodzieży na to, co zdrowe i pożyteczne, co daje radość, przyjemność, poczucie zadowolenia z życia i samego siebie. Oparte są również na modelu psychologicznym, który ukierunkowany jest na rozwijanie umiejętności psychologicznych, pomocnych w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami życiowymi, ułatwiającymi kontakt z ludźmi i samym sobą.

Proponujemy odejście od modelu racjonalno-poznawczego, opartego głównie na przekazywaniu wiedzy o istniejących zagrożeniach, który według badań ma najmniejszą siłę oddziaływania. Okazuje się bowiem, że straszenie, ostrzeganie i informowanie o skutkach

zachowań ryzykownych nie wystarczy do tego, aby uczniowie ich nie podejmowali, wręcz przeciwnie, może wzmacniać ich ciekawość i skłaniać do eksperymentowania.

Profilaktyka w I LO to głównie profilaktyka pierwszorzędowa, skierowana do młodzieży, która nie podjęła jeszcze zachowań ryzykownych, czyli do tzw. „grupy niskiego ryzyka”, polegająca na promowaniu zdrowego i ekologicznego stylu życia i zapobieganiu zagrożeniom. Jej celem jest opóźnianie zachowań ryzykownych i zachęcanie do tzw. abstynencji.

W ramach tej profilaktyki proponujemy następujące działania:

- budowanie środowiska przyjaznego uczniom, promującego pozytywne wzorce zachowań poprzez określanie czytelnych norm i wartości,
- kształtowanie dobrych relacji uczniów w grupie poprzez integrację, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa, rozładowywanie konfliktów, eliminowanie zachowań agresywnych,
- rozbudzanie zainteresowania nauką poprzez inspirowanie uczniów do rozwijania swoich zainteresowań, poszerzania horyzontów, angażowania się w działalność społeczną,
- pomoc w określaniu i wyznaczaniu celów życiowych,
- zagospodarowanie wolnego czasu,
- aktywizowanie uczniów,
- ograniczanie dostępu do substancji psychoaktywnych w szkole i w domu,
- opóźnianie inicjacji zachowań ryzykownych,
- motywowanie do podejmowania konstruktywnych postanowień,
- uczenie podejmowania roztropnych decyzji,
- zmiana błędnych oczekiwań.

Tego rodzaju działaniami proponujemy objąć wszystkich uczniów naszej szkoły. Niektóre klasy lub grupy uczniów, w których (na podstawie diagnozy) stwierdzono tzw. „grupy podwyższonego ryzyka”, obejmujące eksperymentatorów (podjęli choć jedno zachowanie ryzykowne) zostaną objęte profilaktyką drugorzędową, polegającą na ograniczaniu zachowań ryzykownych i zachęcaniu do wycofania się z nich.

Podstawą skonstruowania niniejszego programu - oprócz diagnozy wstępnej - było rozpoznanie przyczyn, motywów zachowań ryzykownych podejmowanych przez niektórych uczniów, zależnych lub częściowo zależnych od szkoły. Do motywów zachowań zależnych od szkoły zaliczamy:

- postawy i zachowania nauczycieli,
- nuda na lekcjach,
- zasady i obyczaje szkolne,
- negatywne motywowanie do nauki,
- stres szkolny.

Do motywów zachowań częściowo zależnych od szkoły zaliczamy:

- funkcjonowanie grup rówieśniczych,
- wzorce w środowisku,
- reagowanie ze strony dorosłych na pojawiające się zachowania problemowe
- odreagowanie emocji pozaszkolnych.

Znajomość przyczyn zachowań ryzykownych pozwoliła nam wyznaczyć określone kierunki działania.

Proponowany program profilaktyki uwzględni podstawowe standardy:

- bezpieczeństwo uczestników:

- ✓ program respektuje podmiotowość uczestników poprzez uzyskiwanie ich zgody na udział w zajęciach profilaktycznych,
- ✓ uwzględnia poszanowanie godności i indywidualności,
- ✓ uwzględnia ochronę prywatności i zapewnienie dyskrecji,
- ✓ uwzględnia wiek i poziom rozwoju uczestników,
- ✓ uwzględnia ich system wartości i stopień wrażliwości,
- ✓ uwzględnia niestosowanie technik, które naruszają mechanizmy obronne osobowości (terapeutycznych, manipulacyjnych),
- adekwatność oddziaływań profilaktycznych:
 - ✓ program zastał dostosowany do potrzeb uczestników,
 - ✓ wprowadzenie programu zostało poprzedzone diagnozą wstępną uczniów, rodziców i nauczycieli,
 - ✓ program jest skierowany do konkretnego adresata,
- skuteczność:
 - ✓ program jest zgodny z aktualnym stanem wiedzy z dziedziny, której dotyczy,
 - ✓ program wykorzystuje wiedzę dotyczącą sprawdzonych strategii, form i metod oddziaływania,
 - ✓ program uwzględnia wiedzę z zakresu psychologii rozwojowej,
- głębokość i czas trwania:
 - ✓ uwzględnia koncepcję czynników ryzyka i czynników chroniących,
 - ✓ program dokonuje analizy czynników ryzyka i czynników chroniących,
 - ✓ program obejmuje zarówno jednostkę, jak i jej środowisko,
 - ✓ program powinien uwzględniać przygotowanie nauczycieli do prowadzenia zajęć profilaktycznych – doskonalenie zawodowe,
 - ✓ program posiada zaplecze specjalistyczne (doradztwo, terapie, tj. Poradnia Pedagogiczno-Psychologiczna, Ośrodek terapii i leczenia uzależnień MONAR w Legnicy),
 - ✓ program zakłada działania długofalowe, a nie incydentalne,
- określone formy i metody pracy:
 - ✓ metody aktywizujące ucznia, oparte na zdobywaniu doświadczeń,
 - ✓ formy grupowe i indywidualne,
- ewaluacja i dokumentacja programu:
 - ✓ program będzie podlegał metodycznej ocenie skuteczności.

Naczelną zasadą konstruowania programu stała się zasada „Primum non nocere” – „po pierwsze nie szkodzić”.

Powodzenie programu zależy będzie więc od konsekwentnej współpracy całej społeczności szkolnej oraz dużego zaangażowania nauczycieli, wychowawców i rodziców oraz pedagoga szkolnego i psychologa.

OGÓLNE CELE PROGRAMU

1. Podstawowym celem programu jest zwiększenie odporności młodzieży na zagrożenia społeczne i zdrowotne zanim się one pojawią, a nie tylko zapobieganie negatywnym skutkom stosowania środków uzależniających lub prowadzenia stylu życia sprzyjającego rozwojowi chorób cywilizacyjnych.
2. Promocja zdrowego stylu życia, wolnego od środków uzależniających.

3. Wykorzystanie posiadanej wiedzy do prowadzenia racjonalnego trybu życia sprzyjającego zachowaniu zdrowia.
4. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania zachowań i sytuacji ryzykownych oraz podejmowania racjonalnych wyborów.
5. Włączenie promocji zdrowia do pracy dydaktyczno-wychowawczej szkoły.
6. Zmniejszenie zjawiska agresji i wszelkich form przemocy w szkole.
7. Nabywanie przez uczniów umiejętności interpersonalnych kształtujących inteligencję emocjonalną.
8. Zmniejszenie rozpowszechnienia palenia tytoniu, papierosów elektronicznych w szkole.
9. Zmniejszenie i zmiana struktury spożycia alkoholu.
10. Ograniczenie dostępu do substancji psychoaktywnych.
11. Przeciwdziałanie skutkom uzależnienia od mediów.
12. Podejmowanie działań profilaktycznych w odniesieniu do chorób cywilizacyjnych.
13. Kształtowanie umiejętności właściwego gospodarowania czasem wolnym.
14. Ograniczenia absencji na zajęciach szkolnych.
15. Motywowanie uczniów do podejmowania działalności społecznej na rzecz drugiego człowieka.

ADRESACI PROGRAMU

Program skierowany jest **do uczniów klas I-IV** czteroletniego liceum ogólnokształcącego.

Proponuje się początek działań profilaktycznych zaraz po rozpoczęciu edukacji w klasie pierwszej, np. podczas zajęć integracyjno-adaptacyjnych. Młodzież klas pierwszych wydaje się być szczególnie narażona i podatna na uzależnienia oraz inne rodzaje zagrożeń, patologii. Przyczyną jest zmiana szkoły i środowiska rówieśniczego. Wraz z tym przestają funkcjonować dotychczasowe, utrwalone relacje między uczniami i nauczycielami, rozpadają się grupy rówieśnicze, w których obowiązywały dokładnie rozpoznawane przez dzieci normy. Nowe obowiązki związane z nauką, brak znajomych i przyjaciół rodzą sytuacje stresowe. Powstaje lęk, obawa, czy sprostają wymaganiom szkoły, czy odnajdą się w nowej grupie rówieśniczej.

W klasach starszych pojawiają się inne zachowania ryzykowne, tj.: agresja, inne formy przemocy, rywalizacja, wagary. Punktem wyjścia są tu niezaspokojone potrzeby psychiczne istotne dla kształtowania się prawidłowej osobowości. Poziom realizacji tych potrzeb ma bezpośredni wpływ na proces uspołecznienia, budowania odpowiedniego systemu wartości, przejawiania aktywności wobec świata zewnętrznego. Niezaspokojone potrzeby mogą być potencjalnym źródłem zagrożenia. Dzieciństwo i młodość to okresy wzmożonej potrzeby aktywności, która gdy brakuje jej dobrego przewodnika, racjonalnego uzasadnienia, właściwego kierunku może być niebezpieczna.

Program skierowany jest do młodzieży, którą charakteryzuje przekora, bunt młodzieńczy, negatywny stosunek do otoczenia, bierny opór wobec wymagań dorosłych. Jest to więc bardzo podatny grunt do wszelkiego rodzaju manipulacji. Dodatkowo młodzi ludzie przestają czuć się dziećmi, choć wcale nie są jeszcze dorośli i z uporem dążą do swobody oraz niezależności. Wchodzą w okres eksperymentowania, próbują nowych zachowań i ról ze świata dorosłych. „Bycie dorosłym” manifestują głównie przez naśladownictwo. Wszelki opór dorosłych wobec tych dążeń powoduje oparcie w grupie rówieśniczej i często całkowite podporządkowanie różnym subkulturom. Chęć akceptacji i przynależności do grupy jest tak wielka, iż często zatracają oni poczucie własnej autonomii, całkowicie identyfikując się z grupą. Sprzyja to

naturalnej u nastolatków chęci sprawdzania się w postaci zachowań ryzykownych. Młodzież powinna być objęta programem do końca nauki w szkole.

Program skierowany jest również do **rodziców uczniów** biorących udział w tym przedsięwzięciu, bez wsparcia których siła oddziaływania jest bardzo mała. To właśnie rodzice mają być największymi autorytetami dla swoich dzieci. Zachowania prozdrowotne wyuczone w szkole muszą być stosowane w życiu codziennym, muszą być stale utrwalane. Rodzice powinni zdawać sobie sprawę z tego, iż młodzież w tym wieku zwykle przeżywa kryzys autorytetu rodziców i wyraźnie dostrzega konflikt między normami przez nich głoszonymi, a tym, co stosują w praktyce. Do tego dochodzi jeszcze „kryzys rodziny”, obserwowany w dzisiejszych czasach dosyć często, który nie jest w stanie zaspokoić potrzeb emocjonalnych dziecka. Wyrasta więc ono często w atmosferze uczuciowego chłodu, braku poczucia bezpieczeństwa i niekonsekwentnych wymagań. Przemęczeni, przepracowani i zaaferowani rodzice nie mają czasu na uczucia. Więcej uwagi przywiązują do materialnego zabezpieczenia dziecka niż duchowej z nim więzi. Program ma więc przede wszystkim wspomóc merytorycznie rodziców i uświadamiać im, iż bez ich udziału i zaangażowania nie będzie można oczekiwać efektów w postaci wyboru przez dziecko stylu życia sprzyjającego zdrowiu.

Program skierowany jest również **do nauczycieli**, którzy powinni rozumieć i wdrażać w życie ideę promocji zdrowia. Nauczyciel - edukator zdrowia ma bowiem duży wpływ na zachowania zdrowotne swoich uczniów, jeżeli sam stosuje wszystkie głoszone przez siebie zasady w życiu. Poza tym ważne jest, iż to nauczyciele mają wpływ na atmosferę panującą w szkole. Szkoła, w której młody człowiek spędza dużo czasu powinna być miejscem, w którym znajdzie on sposobność podzielenia się swoimi troskami, odważy nawiązać bliższy kontakt z nauczycielem, nabędzie wiedzy i umiejętności, które sprawią, iż świadomie dokona wyboru swego stylu życia i będzie pomnażał potencjał zdrowia.

METODY I FORMY PRACY

Proponowane w programie metody to przede wszystkim metody aktywnej pracy ucznia:

- gra dydaktyczna,
- drama,
- burza mózgów,
- dyskusja,
- metoda projektów,
- konkursy,
- debaty,
- treningi umiejętności psychologicznych.

Celem tych metod jest:

- rozwijanie twórczego myślenia,
- twórcze rozwiązywanie problemów,
- odwoływanie się do uczuć, jakie towarzyszą uczniom w różnych sytuacjach życiowych,
- uświadamianie uczniom pewnych stanów emocjonalnych i zachowań w odpowiedzi na to, co się dzieje dookoła,
- zwiększenie spójności grupy,
- rozwijanie umiejętności prawidłowego komunikowania się i zrozumienia.

Proponowane metody oparte na swobodnej wymianie poglądów, samodzielnych

I. ZAJĘCIA INTEGRACYJNO-ADAPTACYJNE DLA UCZNIÓW KLAS PIERWSZYCH

U progu szkoły ponadpodstawowej klasa jest zbiorem ludzi dobranych przypadkowo. Ważne jest, czy stanie się ona grupą zadaniową, współpracującą ze sobą w osiąganiu celów, czy też pozostanie zespołem jednostek i grupiek realizujących własne interesy, rywalizujących ze sobą.

Integrowanie klasy to bardzo ważny element oddziaływań wychowawczych. Stanowi żmudny, często samoistny, niekiedy jednak trudny do osiągnięcia proces. Bardzo ważnymi uczestnikami zajęć integracyjnych są uczniowie wybitnie zdolni, prymusi. Nastawieni są głównie na rozwój aktywności intelektualno-poznawczej, często zamknięci w sobie, mało aktywni społecznie, małomówni i nietowarzyscy, albo zbyt skromni i nieśmiali w kontaktach interpersonalnych. Młodzi ludzie o wysokim poziomie zdolności twórczych sprawiają na ogół więcej problemów w przystosowaniu do warunków i wymagań szkolnych niż uczniowie przeciętni, wykazują oni brak odporności na niepowodzenia i stresy, zaburzenia w rozwoju osobowości, brak wsparcia emocjonalnego ze strony bliskich i życzliwych osób. Wynika stąd, że praca nad emocjonalnym i społecznym rozwojem młodzieży zdolnej jest równie ważna, jak rozwój postaw twórczych.

W obliczu istniejących zagrożeń, jakie na młodzież, działania integrujące stanowią ważny czynnik szeroko rozumianych oddziaływań profilaktycznych.

Obok realizowanego w naszej szkole typowego programu profilaktycznego - „Nasze spotkania” - od kilku lat tradycją stały się zajęcia integracyjno-adaptacyjne dla klas pierwszych. Zajęcia organizowane są dla całych klas, bez względu na liczbę uczniów. W zajęciach może uczestniczyć wychowawca klasy (jeżeli wyrazi chęć), ale nie w roli obserwatora, lecz współprowadzącego zajęcia, ponieważ w innym wypadku może zablokować spontaniczność w wyrażaniu uczuć i zachowaniu uczniów.

Sprawą bardzo ważną jest świadome i dobrowolne uczestnictwo całej klasy w zajęciach. Przed ich rozpoczęciem trzeba przedstawić klasie cel i istotę zajęć oraz oczekiwania odnośnie realizacji treści programu. Najlepiej, gdy uczestnicy siedzą w kole, bo wtedy dobrze się nawzajem widzą. Mogą się sobie przedstawiać na różne sposoby, np. mówić po kolei, według jakiegoś klucza. Ważne są też prezentacje niewerbalne, pantomimiczne.

Warunkami powodzenia tych zajęć są:

- skupienie uwagi na osobach prezentujących się,
- uważne słuchanie,
- otwartość i autentyczność,
- zaufanie,
- akceptacja i samoakceptacja.

Najczęściej obserwowane korzyści to:

- lepsze poznanie siebie: swoich mocnych i słabych stron, sposobów funkcjonowania w grupie, reakcji na zachowania innych,
- wzrost samoakceptacji i pewności siebie,
- lepsze rozumienie zachowań innych ludzi, wzrost tolerancji i życzliwości,
- lepsza integracja z grupą,
- uświadomienie sobie celu bycia w klasie,
- wzrost wewnętrznej dyscypliny klasy,
- wzrost motywacji do nauki i lepsze wyniki w nauce osiągnięte przez klasę,
- lepsze funkcjonowanie interpersonalne w różnych układach społecznych,
- określenie planów życiowych i kierunku rozwoju osobistego.

Pomagając w integrowaniu się grupy musimy tworzyć warunki do poznania się uczniów,

zbliżania ich do siebie, dowiadywania się o sobie nawzajem rzeczy ważnych. Wiadomo, że najlepsze warunki do poznania się zapewniają wyjazdy. Wycieczka może być nieocenioną formą integracji grupy. Dlatego też staramy się organizować wyjazdy 1 lub 2-dniowe we wrześniu i październiku w celu lepszego poznania się uczniów i wychowawcy klasy.

II. UZALEŻNIENIA OD MEDIÓW

Era komputerów i nowoczesnych technologii zdecydowanie przyspiesza rozwój cywilizacyjny, ale jednocześnie niesie ze sobą pewne zagrożenia. Tworzą się bowiem nowe warunki ludzkiej egzystencji. Człowiek jest coraz gęściej otaczany sztucznym środowiskiem i powoli traci kontakt z przyrodą. Środki masowego przekazu stanowią szczególne zagrożenie dla ludzi młodych, ponieważ tworzą i rozpowszechniają określoną rzeczywistość, odpowiednio ją wartościują i interpretują. Pozbawiają tym samym człowieka osobistego poznania i bezpośredniego doświadczania.

Do głównych zagrożeń ze strony mediów możemy zaliczyć:

- zawłaszczanie czasu wolnego, czego konsekwencją jest zanik kontaktów interpersonalnych, wypieranie innych rodzajów aktywności, powstanie nowych wzorców uczestnictwa w kulturze,
- wpływ na zdrowie dzieci i młodzieży, co powoduje powstanie syndromu uzależnienia od mediów,
- modelowanie specyficznego typu zachowań i kształtowanie negatywnych postaw, co odgrywa ogromną rolę w tworzeniu osobowości młodego człowieka.

Szczególnie niebezpiecznym, obserwowanym od niedawna w Polsce zjawiskiem jest uzależnienie od Internetu. Psychologowie uważają, iż ten rodzaj uzależnienia podlega takim samym schematom, jak alkoholizm, czy narkomania. U podstaw tego modelu leży zawsze potrzeba zaspokojenia swoich potrzeb, przyjemności, oderwania się od ponurej rzeczywistości.

Infoholizm to nałóg ciągłego gromadzenia i przetwarzania informacji z różnych dziedzin wiedzy. Internetoholik spędza w Internecie od kilku do kilkunastu godzin dziennie. Internetowe przedawkowanie po pewnym czasie może doprowadzić do poważnych zaburzeń psychofizycznych, których objawami mogą być:

- osłabienie reakcji na bodźce zewnętrzne,
- brak krytycyzmu wobec własnej osoby,
- przechodzenie od stanu euforii do przygnębienia.

W skutek ciągłego obcowania z rzeczywistością wirtualną internetoholik coraz gorzej komunikuje się z ludźmi w otaczającej go rzeczywistości realnej. Z czasem potrzeba obcowania z drugim człowiekiem może zostać zastąpiona kontaktem z maszyną. W takim przypadku istnieje niebezpieczeństwo, że komputer zajmie niepodzielne miejsce rodziny, kolegów, przyjaciół, a nawet miłości.

Proponujemy zwrócenie uwagi na kształtowanie umiejętności rozróżniania fikcji od rzeczywistości oraz na organizację czasu wolnego przez młodych ludzi.

III. AGRESJA

Agresja wg „Słownika Języka Polskiego” to zachowanie zmierzające do wyładowania niezadowolenia lub gniewu na osobnikach lub rzeczach. W „Słowniku Pedagogicznym” **agresja** to działanie skierowane przeciwko ludziom lub przedmiotom wywołującym u osobnika niezadowolenie lub gniew. Celem jest wyrządzenie szkody przedmiotowi agresji. W ujęciu psychologii to działanie (fizyczne, słowne, symboliczne) zmierzające do spowodowania szkody, wyrządzenia krzywdy fizycznie

lub psychicznie, skierowane na inną osobę, przedmiot lub siebie samego (samoagresja), także zamiar takiego działania lub względnie trwała tendencja do takich działań.

Wyróżnia się wiele typów agresji w zależności od przyjętych kryteriów klasyfikacji, najczęściej wskazuje się na :

- formę w jakiej zachowanie jest manifestowane,
- przedmiot, na który agresja została skierowana,
- motyw wywołujący zachowanie.

Pierwsze kryterium podziału agresji wydziela dwie zasadnicze kategorie:

- **agresja fizyczna** – skoncentrowana na atakowaniu drugiego człowieka, wyrządzająca mu ból i cierpienie; może przybierać różny charakter, tj.:
 - ✓ agresja instrumentalna występuje wówczas, gdy agresor chce zdobyć lub osiągnąć jakiś cel,
 - ✓ agresja emocjonalna występuje wtedy, gdy osoba przeżywa lęk lub złość,
- **agresja słowna** (werbalna) – polegająca na kierowaniu pod adresem drugiego człowieka przykrych dla niego słów (w formie poniżania, odrzucenia lub wrogich uwag).

Uwzględniając przedmiot, na który agresja została skierowana wyróżnia się:

- **agresję bezpośrednią** – oznaczającą atak skierowany na drugą osobę lub przeszkody będące źródłem sfrustrowania,
- **agresję przemieszczoną** – czyli agresję skierowaną na inne osoby lub przedmioty związane w jakiś sposób z rzeczywistym obiektem agresji.

Do dziś nie został rozstrzygnięty spór uczonych o to, czy agresja ma charakter wrodzony czy nabyty. Przedstawiciele instynktowej interpretacji agresji przyjmują, że powstała ona w drodze ewolucji i jest potrzebna a nawet konieczna do utrzymania gatunku. Człowiek rodzi się z gotowym instynktem walki, niezbędnym do życia.

W wielu pracach psychologicznych rozróżniane są dwa pojęcia ściśle ze sobą związane, są to:

- **agresja** rozumiana jako czynność
oraz
- **agresywność** rozumiana jako właściwość.

Czynność agresywna to konkretny, izolowany akt zachowania, występujący w formie czynności fizycznych, werbalnych, symbolicznych, których celem jest szkoderie innym. Akcentowana jest szczególnie intencja oraz cel, do którego zachowanie zmierza.

Agresywność pojmowana bywa często jako potrzeba, postawa (wrogości wobec innych ludzi, skłonności do negatywnych ocen, podejrzliwości), jak również jako rodzaj napięcia emocjonalnego powstałego w wyniku konfliktowych struktur osobowości. Agresywność więc bywa mechanizmem umożliwiającym przystosowanie się do otoczenia, jak również jako cecha osobowości oznacza pewną stałą gotowość do reagowania zachowaniem agresywnym w danej sytuacji.

Podstawową zasadą wychowawczą przeciw agresji jest nie wzmacnianie jej (nawet tylko uwagą), ale wyraźnie pozytywne wzmacnianie innych sposobów reagowania osoby na trudności. Kara jako sposób redukcji zachowań agresywnych jest dyskusyjna, a kara cielesna całkowicie wykluczona, gdyż staje się modelem agresji. Agresja powinna zawsze pozostać bez sukcesu i prowadzić do przykrości, niepowodzeń, strat. Bardzo ważne są takie oddziaływania wychowawcze, które uczą konstruktywnych zachowań w sytuacjach stresu, rozwijania samokontroli poprzez stawianie odpowiedzialnych zadań. Głównym instrumentem hamowania agresji jest komunikowanie międzyludzkie.

IV. NIKOTYNA

Palenie tytoniu to masowe, bardzo rozpowszechnione zjawisko. Od wielu lat nasz kraj znajduje się w czołówce największej konsumpcji tytoniu na świecie. Niepokojącym symptomem jest coraz niższa granica wieku, kiedy młody człowiek ma już doświadczenia związane z paleniem papierosów. Obecnie, poza papierosami tradycyjnymi, młodzież coraz częściej sięga po **papierosy elektroniczne**. Często nie zdając sobie sprawy z ich niekorzystnego wpływu na organizm ludzki. W wielu przypadkach jest to początek wejścia w terytorium nałogów, ponieważ często palenie i picie idą w parze, a stąd krótka droga do innych uzależnień z tym związanych.

Stopień zagrożenia zdrowia uzależniony jest od tego jak wcześnie nastąpiło uzależnienie oraz od ilości i jakości wypalanych papierosów. Zintensyfikowanie działań w ramach profilaktyki zdrowotnej i promocji zdrowia wydaje się więc jedyną skuteczną metodą na ograniczenie tego zjawiska.

Program ma na celu niesienie pomocy uczniom w podjęciu decyzji o niepaleniu papierosów, pokazując korzyści wynikające ze zdrowego trybu życia wolnego od nałogu. Dzieci dorastają bowiem i rozwijają się z bogactwem marzeń, dążeń oraz pragnień. Wiążą z przyszłością wiele planów i nadziei. Nieodpowiednie zachowania i błędne decyzje podjęte w młodości mogą zadecydować o ich dalszym życiu. Jako dorośli powinniśmy im pomóc, aby nie wchodziły na drogę uzależnień.

V. ALKOHOL

Nie ulega wątpliwości, iż alkohol jest jednym z najczęściej stosowanych środków odurzających. Picie alkoholu przez dorosłych napawa niepokojem, gdyż obarczone jest pewnym stopniem ryzyka. Jednak picie przez młodzież to już prawdziwe nieszczęście. Młodzi ludzie są bowiem najczęściej zupełnie nieświadomi ryzyka, jakie niesie ze sobą nadużywanie alkoholu. Rozpoczęcie używania alkoholu z reguły nie jest wynikiem przemyślanej decyzji nastolatka. Najczęściej jest skutkiem naśladowania dorosłych lub rówieśników. Wczesnej inicjacji sprzyja nieumiejętność przeciwstawienia się presji wywieranej przez grupy rówieśnicze. Młodzi ludzie zwykle nie wiedzą, jak zachować się w takich sytuacjach.

W programie główny nacisk położono więc na kształtowanie odpowiednich postaw i umiejętności sprzyjających życiu w trzeźwości, tj.: tworzenie własnej hierarchii wartości, asertywność, negację picia alkoholu. Założeniem programu jest docieranie do przyczyn sięgania po alkohol i próba odpowiedzi na pytanie „czy jedynym rozwiązaniem problemu młodego człowieka jest sięganie po używki”. Szczególną uwagę należy zwrócić na uświadomienie młodzieży ryzyka, jakie niesie ze sobą spożywanie alkoholu w młodym wieku, albowiem nawet niewielkie ilości alkoholu, niegroźne dla dorosłych, mogą uszkadzać procesy rozwojowe nastolatków. Dotyczy to nie tylko rozwoju biologicznego, ale również procesów związanych z uczeniem się i zapamiętywaniem oraz rozwojem uczuciowym. W młodości powstaje podstawowa mapa orientacyjna dla dalszej drogi życia, a oszałamianie alkoholem dostarcza fałszywych informacji i drogowskazów. Poza tym, młodzi ludzie mają mniejszą tolerancję na alkohol i znacznie szybciej się uzależniają.

Należy zwrócić też uwagę młodzieży na fakt, iż picie przez nich alkoholu może nie łączyć się na razie z marskością wątroby lub alkoholizmem, ale wypadkami drogowymi, chuligaństwem, aktami przemocy, gwałtu, rozboju.

Nadużywanie alkoholu to również trudności szkolne, ucieczki z domu, problemy z życiem rodzinnym. Bardzo ważnym problemem, na który należy zwrócić uwagę w pracy z młodzieżą, jest problem dzieci w rodzinach alkoholowych. Dzieci te żyją bowiem z poczuciem zagrożenia, cierpią i uczą się szczególnych sposobów postępowania, które utrudniają im życie. Szczególne znaczenie będą więc miały ćwiczenia poświęcone budowaniu pozytywnego obrazu siebie, wyrażaniu własnych uczuć, a także

umiejętności proszenia o pomoc i przyjmowaniu jej.

W tym bloku tematycznym proponujemy zajęcia dla młodzieży, jak i rodziców oraz wychowawców, którzy powinni skutecznie wspomagać szkołę w działaniach wychowawczych.

VI. NARKOTYKI

Problem narkomanii to jeden z priorytetów promocji zdrowia. Dotyczy on przede wszystkim młodych ludzi. Zwykle rzadko spotyka się narkomanów wśród dorosłych. Ich po prostu nie ma. Czynniki narkomanii rzadko dożywa czterdziestego roku życia. Zjawisko to jest przerażające i rodzi lęk w rodzinach, szkołach, społeczeństwie.

Szkoła jest obecnie miejscem, w którym dzieci po raz pierwszy stykają się zarówno z osobami biorącymi narkotyki, jak również z tymi, którzy je sprzedają. Środki odurzające są bowiem towarem, na którym można dobrze zarobić, gdy ma się dobrego odbiorcę. Szkoły to ogromny rynek narkotykowy. W tej sytuacji obowiązkiem szkoły jest troska o uczniów w ramach szeroko pojętej profilaktyki antynarkotykowej. Nauczyciele i pedagodzy powinni oswoić się z myślą, iż w ich placówkach nie muszą być obecne osoby uzależnione, aby istniał problem narkomanii. Muszą nauczyć się rozpoznawać pierwsze symptomy stosowania narkotyków. Powinni również przyjąć odpowiednią strategię rozwiązania tego problemu, walcząc z narkotykami, a nie z uczniem. Narkomania to bowiem ciężka choroba, a choremu człowiekowi trzeba podać pomocną dłoń. Choroby tej nie da się zwalczyć w pojedynkę. Zaangażowani muszą być rodzice, nauczyciele, specjaliści.

Podstawowym założeniem programu jest podjęcie takich działań edukacyjno-wychowawczych, które sprawią, iż młodzież sama dokona wyboru pomiędzy godnym i zdrowym życiem a upokarzającym, ciężkim i powolnym wyniszczeniem organizmu. W związku z tym w bloku zajęć „Narkotykom – nie” znalazły się dwa nurty działań. Pierwszy - nastawiony na kształtowanie właściwych postaw i zachowań w obliczu narastającego problemu, drugi - na uświadomienie młodym ludziom zagrożeń wynikających ze stosowania środków odurzających.

Program ma również na celu obalenie mitów dotyczących podziału narkotyków na miękkie i twarde. Uczniowie uważają bowiem, iż stosując amfetaminę, jako cudowny środek na szybką naukę, usuwanie zmęczenia lub marihuanę, nie są zagrożeni uzależnieniem. Ważne jest również uświadomienie młodzieży, iż ten rodzaj uzależnienia jest prawie nieuleczalny. Tylko 5-10% narkomanów jest w stanie zerwać z nałogiem.

Program zakłada również przeprowadzenie zajęć edukacyjnych dla rodziców i wychowawców, albowiem wydaje się, iż najbardziej skutecznym „narzędziem” w zapobieganiu narkomanii jesteśmy my - dorośli. Zmiana relacji między dzieckiem a rodzicem, uczniem a nauczycielem może uchronić je przed nałogiem. Zadaniem edukatora jest uświadomienie dorosłym, iż zmiana uczuciowego stylu bycia stwarza szansę na zmianę atmosfery emocjonalnej środowiska. Jeżeli chcemy, aby dzieci nie sięgały po narkotyki musimy stać się dla nich ostoją bezpieczeństwa i życzliwej akceptacji w tym samym stopniu, co autorytetem, wzorem do naśladowania, mistrzem, doradcą, czy przyjacielem.

VII. STRES

Stres jest zjawiskiem naturalnym, które towarzyszy wszystkim ludziom w trakcie ich życia społecznego. Dr Hans Selye - czołowy specjalista w dziedzinie stresu, definiuje go jako „wskaźnik znużenia i zużycia ustroju”. Pod wpływem stresu powstają różne stany napięcia organizmu, którym odpowiadają odmienne emocje i postawy. Bardzo niskiemu napięciu towarzyszy bierność, obojętność, brak motywacji do działania, uczucie beznadziejności, frustracja. Średniemu napięciu odpowiada

zainteresowanie, nastawienie na osiągnięcie celu, zapał do pracy, entuzjazm, twórcze myślenie i dążenie do samorealizacji. Bardzo wysokiemu napięciu towarzyszy zazwyczaj niepokój lub lęk, zdenerwowanie, zmęczenie, agresja, niska zdolność do wysiłku intelektualnego, niechęć do zmian i poczucie bycia nieszczęśliwym. Optymalny zatem do prawidłowego funkcjonowania jest średni poziom stresu, określany jako „eustres”, który określa stan fizycznego i psychicznego dobrego samopoczucia, w jakim umysł i ciało osiągają pełnię swoich możliwości. Nadmiar stresu może prowadzić do tzw. „dystresu”, który z kolei powoduje zachwianie równowagi między naszym umysłem a ciałem.

W rzeczywistości człowiek wyposażony jest w specjalny biologiczny mechanizm reagowania na stres, określany jako reakcję walki i ucieczki. Jednakże jest to tylko stan tymczasowy, zarezerwowany jedynie dla reakcji na ekstremalne sytuacje. Organizm nie może znosić ich przez dłuższy okres czasu. Długotrwały stres może więc prowadzić do utraty zdrowia, a nawet spowodować śmierć. Ludzie, którzy nie potrafią radzić sobie z nadmiarem napięcia emocjonalnego bardzo często uciekają do świata alkoholu i innych środków odurzających. Ma to im pomóc w rozwiązywaniu lub unikaniu trudnych sytuacji.

W promocji zdrowia bardzo dużo uwagi poświęca się sytuacjom stresogennym oraz sposobom opanowywania stresu. W programie chcemy uświadomić młodym ludziom fakt, iż pomimo otaczających ich zewsząd bodźców stresotwórczych, stres można kontrolować. Nadmierny stres można zmniejszyć lub zapanować nad swoją reakcją. Uczniowie powinni więc zdobyć konkretne umiejętności, które pozwolą im rozpoznawać stresory i zmieniać szkodliwe reakcje bez sięgania po leki, papierosy, alkohol, narkotyki.

VIII. ZABURZENIA ŁAKNIENIA

Jednym z poważniejszych problemów współczesnej młodzieży jest zmiana wizerunku własnego ciała. Wśród nastolatków i ludzi wkraczających w dorosłe życie notuje się coraz częstsze występowanie anoreksji, tj. ograniczenia w przyjmowaniu posiłków oraz bulimii, czyli symptomu „wilczego apetytu”.

Anoreksja (anorexia nervosa) nazywana jest jadłowstrętem psychicznym. Objawy tej choroby opisano już dawno. Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne w 1987 r. przedstawiło kryteria, na których opiera się diagnozowanie anoreksji.

Są nimi:

- utrata wagi lub brak przyrostu wagi w okresie wzrostu,
- silny lęk przed przybieraniem na wadze,
- zakłócenie wizerunku własnego ciała, wymiarów sylwetki,
- brak trzech kolejnych miesiączek.

Do powikłań choroby można zaliczyć:

- niskie tętno i ciśnienie krwi,
- obniżenie temperatury ciała,
- zatrzymanie miesiączkowania z powodu niedoboru estrogenów,
- zaburzenia pracy nerek oraz przewodu pokarmowego.

Na anoreksję chorują przeważnie dziewczęta i kobiety. Nie jest znana dokładna liczba osób chorujących na tę chorobę. Z niektórych badań wynika, że u 15-20% chorych anoreksja powoduje trwałe zmiany organiczne. Stopień śmiertelności na skutek powikłań zdrowotnych (albo samobójstw) należy do najwyższych wśród chorób spowodowanych zaburzeniami psychicznymi. Dostrzega się duży związek między zachorowalnością na anoreksję a nadopiekuńczością rodziców pacjentów oraz konfliktami w jego rodzinie.

Słowo „**bulimia**” oznacza „wilczy” apetyt. W przeciwieństwie do anoreksji bulimia rozpoznawana jest od niedawna. Po raz pierwszy opisał ją jako odrębną jednostkę kliniczną G. Russel w 1979 r. Bulimię można zdiagnozować na podstawie pięciu kryteriów wyodrębnionych przez

Amerykańskie Towarzystwo Psychiatryczne.

Są nimi:

- objadanie się, a następnie przeczyszczanie (co najmniej dwie „sesje” objadania się i przeczyszczania na tydzień),
- trwała i przesadna troska o wagę i wymiary ciała,
- charakterystycznym symptomem choroby są zmiany próchnicze w zębach i zniszczone szkliwo.

Choroba wywołuje zmiany w psychice objawiające się poczuciem uzależnienia od przyjmowania, a następnie zwracania pokarmów.

IX. HIV I AIDS

Wiedza młodzieży licealnej na temat wirusa HIV i choroby AIDS jest duża. Jednak istnieje pytanie, czy to wystarczy, aby skutecznie obronić się przed chorobą? Często ci sami ludzie, mając świadomość istnienia zagrożenia, podejmują działania ryzykowne, tj.: dożylnie stosowanie narkotyków lub seks po spożyciu alkoholu z przygodnymi osobami. Świadczy to o tym, iż wiedza to jedno, a świadome działanie to drugie oblicze młodych ludzi. Celem programu jest wypracowanie z młodzieżą określonych zachowań, szczególnie w sytuacjach ryzykownych, które zapobiegają zarażeniu się wirusem HIV.

Niebezpieczeństwo zarażenia się jest szczególnie niebezpieczne u osób przyjmujących narkotyki drogą dożylną. Narkomani to główna grupa ryzyka w Polsce. Edukator powinien więc skierować działania na kształtowanie umiejętności rozpoznawania sytuacji ryzykownych, unikania ich, bądź odpowiedniego zachowania się w danych okolicznościach.

Inne zagrożenie zarażenia się wirusem HIV wśród młodzieży wiąże się ze spożywaniem alkoholu, szczególnie na imprezach, dyskotekach – w miejscach, które kojarzą się z czymś więcej – seksem. Przygodny seks pod wpływem alkoholu na prywatce z nieznaną osobą może okazać się fatalny w skutkach. AIDS to przecież choroba (jak dotychczas) nieuleczalna. Medycyna naprawcza jest wobec niej bezradna. Należy więc uświadomić młodzieży, iż jedynym skutecznym środkiem zapobiegania AIDS jest odpowiedni styl życia, na który składają się odpowiedzialne i świadome zachowania.

Program ma nauczyć młodzież tolerancji wobec ludzi zarażonych HIV i chorych na AIDS. Ci ludzie żyją wśród nas. Trzeba nauczyć się żyć obok nich nie w poczuciu ciągłego strachu i bezradności, ale wzajemnego zrozumienia i odpowiedzialności za zdrowie innych.

Treści zawarte w tym bloku tematycznym nie zawierają danych na temat biologii wirusa HIV czy symptomów AIDS, bowiem są one realizowane na lekcjach biologii. Działania koncentrują się przede wszystkim na ćwiczeniach umiejętności odpowiedniego zachowania się i unikania sytuacji ryzykownych.

X. WAGARY

Przyczyny wagarowania są rozmaite. Są nimi najczęściej:

- lęk przed oceną niedostateczną albo przed nauczycielem,
- brak przyjaciół w klasie,
- doznanie upokorzeń i niepowodzeń w szkole,
- brak chęci do nauki,
- niewłaściwy stosunek do obowiązków szkolnych,
- motywy tkwiące poza szkołą, w środowisku, które zachęca do opuszczania lekcji, piękna pogoda, namowa lub groźba starszych kolegów.

Wagarowanie jest powodowane chęcią przyjemnego spędzenia czasu, zaznania swobody,

przeżycia niecodziennych przygód (często z użyciem alkoholu i narkotyków). Wagary, nawet sporadyczne, zawsze powodują znaczne zaniedbanie ucznia w nauce, a bardzo często stają się pierwszym etapem ucieczek z domu.

Aby zapobiegać temu zjawisku, należy ustalić źródło i rzeczywiste indywidualne przyczyny wagarowania. Niezbędna jest umiejętność odróżniania tego zjawiska od lenistwa ucznia lub błędów w rozumieniu i ocenie tego, co jest objawem rozwoju psychofizycznego (dojrzewania, wzrastania, rozwoju), przejawem osobowości, a także wyrazem przeobrażeń społecznych, cywilizacyjnych, warunków rodzinnych itd.

Bardzo ważna jest rzetelna diagnoza aktualnej sytuacji psychospołecznej klasy, ucznia, jego rodziny. Oznacza to, że należy:

- w razie potrzeby przeprowadzić badania diagnostyczne ucznia w poradni specjalistycznej,
- zorganizować odpowiednią terapię psychologiczno-pedagogiczną ucznia, a niekiedy również rodziny,
- rozpoznać indywidualne potrzeby ucznia oraz przeanalizować przyczyny wagarowania w układzie wychowawca – uczeń – rodzice,
- określić formy i sposoby udzielania pomocy uczniowi
- czuwać nad spójnością i zgodnością podjętych działań edukacyjno-wychowawczych i wyrównawczych.

Wagarów nie można lekceważyć, trzeba im zdecydowanie zapobiegać przez wzmożenie działalności wychowawczo-opiekuńczej oraz współpracę szkoły z domem ucznia.

Podstawowym warunkiem zmiany sytuacji jest poznanie przyczyn wagarowania, zainteresowanie się uczniem na etapie tzw. urywania się z pojedynczych lekcji, życzliwa ocena nawet skromnych jego osiągnięć. Poprawa pozycji społecznej ucznia w klasie wpływa zazwyczaj na przełamywanie negacji szkolnej, jednego z głównych motywów wagarowania.

XI. SEKTY

Na przestrzeni kilkunastu ostatnich lat pojawiło się w Polsce zjawisko ekspansji różnorodnych związków wyznaniowych oraz ruchów o charakterze pseudoreligijnym, określanych często mianem sekt.

Sekta lub grupa destrukcyjna to taka, która poprzez psychomanipulację i uzależnienie osób zwerbowanych zmienia ich psychikę, wyrывa z rodziny i środowiska, a w konsekwencji czyni z adeptów istoty niesamodzielne i pozbawione własnej woli.

Swą działalność sekty prowadzą najczęściej na terenach dużych miast: Warszawa, Trójmiasto, Kraków, Wrocław oraz w miejscowościach przygranicznych, co sprzyja kontaktom międzynarodowym. Wiele z nich nabyło na terenie naszego kraju liczne nieruchomości, gdzie tworzą zamknięte, odcięte od świata wspólnoty.

Destrukcyjna rola sekt polega na stosowaniu wyrafinowanych i głęboko nieetycznych metod i technik manipulacji w celu pozyskania członków, narzucania im określonych stereotypów reakcji psychicznych, kontroli ich myśli, zachowań i uczuć, a także kształtowania bezwzględnego posłuszeństwa, uzależniając ich zarówno w sferze materialnej, jak i duchowej.

Potencjalnym członkom nie udziela się szczegółowych informacji na temat charakteru działalności wspólnoty. Stopniowo kształtuje się w nich przekonanie, że poglądy i postawy zajmowane przez daną grupę są jedyne i słuszne. Dla osiągnięcia pożądanego skutku niszczone są również więzi rodzinne i społeczne poprzez izolację członków. Niejednokrotnie dochodzi do wyłudzenia majątków

adeptów. W niektórych sektach praktyką jest wykorzystywanie seksualne członków oraz przymuszanie wyznawców do prostytucji, produkcji filmów pornograficznych, żebractwa i kwestowania na rzecz grupy. Nierzadko wierni zmuszani są do ciężkiej pracy fizycznej, której towarzyszy ograniczanie liczby godzin snu i wartości energetycznej posiłków. Istnieją grupy, w których stosowanie środków halucynogennych, farmakologicznych i narkotyków należy do rytuału. Medytacje, nauki i modły celowo ukierunkowane są na wyczerpanie fizyczne i psychiczne uczestników.

Konsekwencją tych działań jest uzależnienie psychiczne i ekonomiczne członków od wspólnoty. Próby zerwania więzi ze społecznością sekty spotykają się z jednoznacznie restrykcyjnymi reakcjami pozostałych członków, takimi jak zastraszanie, groźby pozbawienia życia itp. Powyższe oddziaływania prowadzą do stanów depresyjno-lękowych i chorób psychosomatycznych członków.

Najwięcej członków sekty werbuje wśród młodzieży. Główną przyczyną ich napływu do sekt jest obecny kryzys rodziny. Konsumpcyjne podejście do życia lub trudna sytuacja ekonomiczna rodziny, a co za tym idzie poświęcanie przez rodziców większości czasu na pracę zarobkową powoduje, że rodzina nie spełnia należycie swoich funkcji. Wyalienowani młodzi ludzie, poszukujący w życiu trwałych wartości – przyjaźni, ciepła, zaufania, sensu życia, spełnienia potrzeb przynależności i więzi, pozornie znajdują je w sektach.

Istotny dla powyższego zjawiska jest również fakt ograniczenia w szkolnictwie zajęć pozalekcyjnych i pozaszkolnych, a także brak popularyzacji wśród młodzieży pozytywnych wzorców spędzania wolnego czasu. Konsekwencją tego stanu jest uciekanie nieletnich w działalność przestępczą lub patologicznych grup subkulturowych, sekt.

Jednak niewątpliwie najważniejszym powodem takiej sytuacji jest brak elementarnej edukacji młodzieży w zakresie tego zjawiska. Młodzież, nieświadoma stosowania głęboko nieetycznych metod i technik manipulacji przez związki parareligijne, biernie im ulega oraz poddaje się bezwzględemu posłuszeństwu ich przywódców.

Swoistą rolę odgrywa również zauważalne ograniczenie i zróżnicowanie regionalne rynku pracy dla ludzi młodych. Sekty „wychodząc na przeciw” oferują pozorne uwolnienie od trosk dnia codziennego, konieczności podejmowania trudnych decyzji, „zapewniają” podstawowe potrzeby bytowe.

XII. DOPALACZE

Dopalacz (ang. smarts, legal high, herbat high, boosters) – termin używany potocznie dla określenia substancji psychoaktywnych, które swoim działaniem przypominają zakazane prawem narkotyki (np. amfetaminę, LSD, THC).

Dopalacze – stosowana w Polsce, potoczna nazwa różnego rodzaju produktów zawierających substancje psychoaktywne, które nie znajdują się na liście środków kontrolowanych przez ustawę o przeciwdziałaniu narkomanii. Spożycie ich ma na celu wywołanie w organizmie jak najwierniejszego efektu narkotycznego substancji zdelegalizowanych.

Środki tego rodzaju są produkowane głównie po to, aby ominąć obowiązujące zakazy antynarkotykowe, stąd ich skład chemiczny ulega ciągłej ewolucji. Ponadto producenci tego rodzaju środków nie podają zwykle ich pełnego składu chemicznego, zaś potencjalnych związków chemicznych o działaniu psychoaktywnym, które stosunkowo łatwo jest otrzymać, jest co najmniej 12 tysięcy.

Generalnie komercyjne postacie designer drugs można podzielić na 3 grupy:

- środki pochodzenia głównie roślinnego (susze, kadzidółka), które stosuje się tak jak tytoń (pali w fajkach, czy wykonuje z nich tzw. skręty) lub spala w pomieszczeniu tak jak kadzidółka, mające w sposób legalny powodować efekty zbliżone do palenia marihuany czy opium, preparaty te bywają czasami wzmacniane syntetycznymi kannabinoidami, w krajach

anglosaskich są one łącznie nazywane spice od jednego z najbardziej popularnych produktów tego rodzaju,

- środki pochodzenia głównie syntetycznego, sprzedawane w formie tabletek (tzw. party pills) lub proszków w torebkach, które zawierają zazwyczaj rozmaite mieszanki różnych grup związków działających psychoaktywnie: stymulantów, opioidów, halucynogenów, dysocjantów, empatogenów itp.,
- środki syntetyczne zawierające jedną, konkretną substancję, która (jeszcze) nie jest zakazana, sprzedawane w postaci znaczków do lizania, małych pigułek i w innych formach, środki te są stosunkowo najmniej popularne.

W Polsce dopalaczami są nazywane produkty zawierające związki stanowiące pochodne zakazanych substancji psychoaktywnych (np. amfetaminy) lub preparaty ziołowe zawierające związki halucynogenne. Stopień ich szkodliwości na zdrowie i potencjał uzależniający są przedmiotem badań i analiz, które jednak ze względu na liczbę znanych oraz ciągle wynajdowanych substancji psychoaktywnych, nie nadążają za zmianami ich składu przez producentów.

Dodatkowo, dopalacze wprowadzono do obrotu jako „produkty kolekcjonerskie, nie nadające się do spożycia”, w związku z czym z czysto formalnego punktu widzenia nie podlegały one kontroli Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej. Substancje w nich zawarte nie znajdowały się na liście środków zakazanych ustawą o przeciwdziałaniu narkomanii, więc mogły być sprzedawane w legalnie działających sklepach.”

XIII. UZALEŻNIENIA BEHAWIORALNE

W klasycznym ujęciu problemu uzależnienia (np. narkotyki, alkohol itp.) osoby uzależnione poszukują określonej substancji. W uzależnieniach behawioralnych dotyczy to możliwości wykonywania określonych czynności. Są to najczęściej zachowania lub działania społecznie akceptowane, np. oglądanie telewizji, korzystanie z Internetu, ale również robienie zakupów, zaspokajanie potrzeb seksualnych, granie w gry hazardowe i inne.

Koncentracja na czynności, która jest przyjemna lub związana z hobby wywołuje w dziecku radość, motywację i satysfakcję. Dziecko kontroluje daną czynność, sfera towarzyszących temu uczuć również pozostaje w obszarze wpływu, tzn. osoba w każdym momencie może przerwać tę czynność lub zakończyć i nie będzie to miało wpływu na jej stan emocjonalny. Kiedy ulubiona czynność przeradza się w uzależnienie, wówczas dziecko czy nastolatek przeżywa inne emocje, są to m.in.: napięcie, stres, lęk, niepokój, złość, przemijająca euforia, poczucie pustki i beznadziejności. Dochodzi do utraty kontroli nad daną czynnością. Odczuwany wówczas przymus prowadzi do podejmowania tej czynności pomimo negatywnego wpływu takiego zachowania na funkcjonowanie. Z biegiem czasu rośnie zapotrzebowanie organizmu aby uzyskać oczekiwany efekt, tzw. tolerancja (dana czynność musi zajmować coraz więcej czasu by utrzymać efekt zadowolenia). Przez to osoba zaniedbuje inne ważne sprawy: szkołę, rodzinę, rówieśników. Doświadcza również strat w zdrowiu psychicznym, jak i somatycznym.

Nadużywanie telefonu, smartfonu (fonoholizm)

Ponad 90% młodzieży posiada telefon komórkowy i intensywnie go wykorzystuje. Młodzież aktywnie łączy się z Internetem, gdziekolwiek jest taka możliwość (Wi-Fi lub abonament). W sytuacji braku urządzenia młodzi ludzie czują niepokój. Są gotowi wrócić do domu, jeżeli zapomną telefon, nawet jeżeli grozi to spóźnieniem do szkoły. Młodzież pozornie zaspokaja sobie w ten sposób poczucie bezpieczeństwa. Nie umie wyrażać siebie, a telefon to umożliwia, bez ryzyka doświadczenia porzucenia. Nowe modele urządzeń podnoszą również poczucie wartości i pozycję w grupie.

Uzależnienie od komputera i Internetu

Poprzez bogactwo informacji, możliwość nawiązywania kontaktów za pomocą portali społecznościowych (np. Facebook) i wykorzystywanie Internetu w dydaktyce dochodzi do tego, że komputer jest teraz w każdym domu. Zjawisko to z jednej strony pozwala dzieciom budować jedność z innymi nastolatkami, z drugiej – stanowi realne zagrożenie różnych nadużyć oraz mogącej się tworzyć nieprawidłowo osobowości.

Młodzież często bez ograniczeń i kontroli dorosłych eksploruje przestrzeń internetową. Te bardziej zagubione i nieśmiałe, przejawiające lęk w kontaktach rzeczywistych, samotne, mogą z większym powodzeniem funkcjonować „w Internecie”, nawiązując przez wiele godzin pozorne kontakty, budując sympatie, wysyłając e-maile. Mechanizm ten w konsekwencji jeszcze bardziej oddala te osoby od realnych kontaktów z rówieśnikami i znajomymi oraz głębiej upośledza umiejętności społeczne przydatne poza siecią. Ta pozorna inwestycja nie zwraca się, wręcz przeciwnie, przynosi szkody.

Gry komputerowe

Duża grupa młodzieży to osoby korzystające z bardzo atrakcyjnej formy jaką są **gry komputerowe**, które oprócz rozwijania zdolności koordynacji wzrokowej, refleksu, logicznego i przestrzennego myślenia, mogą zawierać przekaz destrukcyjny. Takie zjawiska, będące elementami gier, jak promowanie przemocy, stosowanie jej poprzez okrutne sposoby „zabijania przeciwnika” oraz otrzymywania za to nagrody (przejście na wyższy poziom gry), u części grających może wywoływać mniejszą wrażliwość emocjonalną.

Brak konsekwencji takich wirtualnych czynów może wypaczać wartości kształtowane w dojrzewającym młodym człowieku. Z kolei obrazy i animacje erotyczne bardzo często przekraczają granice kształtującej się młodzieńczej seksualności. Młodzież eksperymentując z różnymi zachowaniami również w sferze intymnej poszukuje stymulacji, zaspokaja swoją ciekawość, wchodzi w rozmowy o tematyce erotycznej z przypadkowymi osobami. W skrajnych sytuacjach interesuje się pornografią internetową, może być obiektem nadużycia lub też nadużywać innych.

E-hazard

Trzeba pamiętać też, że w Internecie rozwija się **hazard** (oprócz formy tradycyjnej, czyli gier automatów, lotto, wysyłania smsów). Tak zwany e-hazard (karty, loterie, kości) w przyszłości może doprowadzić do pełnej formy uzależnienia, nawet u nastolatka początkowo sporadycznie zaglądnącego na takie strony. Szczególnie narażona jest w tym zakresie młodzież, których rodzice sami podejmują takie zachowania.

Jedzeniologia

Jedzeniologia (żarłoczność, obżarstwo, „hulaszcze jedzenie”) jest to nawykowe, niekontrolowane objadanie się, mające na celu przede wszystkim „zajadanie” problemów i „zagłuszenie” emocji. Jedzenie staje się automatyczną reakcją na stan podwyższonego napięcia, lęku, niepokoju i innych emocji, nie tylko negatywnych. Pełni rolę „narkotyku” pozwalającego zapomnieć – choćby na chwilę – o przykrych przeżyciach. Nałogowe objadanie się polega na niekontrolowanym przyjmowaniu dużych ilości jedzenia, mimo braku objawów głodu, aż do uczucia przepełnienia. Zaburzenie to podobne jest do bulimii, jednak różni się tym, że nie występuje tu etap oczyszczania organizmu w postaci wymiotów czy środków przeczyszczających.

Jedzeniologia przyczynia się do powstawania wielu chorób wynikających z nadwagi i otyłości, takich jak: zaburzenia krążenia, cukrzyca, przeciążenie układu kostno-stawowego. Nastolatki z nadwagą są mniej lubiane przez rówieśników, mniej aktywne fizycznie, co niejednokrotnie przyczynia się do

przeżywanych przez nie dramatów na lekcjach wychowania fizycznego. Nie czują się atrakcyjne z powodu swojej sylwetki i wyglądu (modne ubrania dla osób w ich wieku są zwykle sprzedawane w małych rozmiarach). Często więc nie akceptują siebie i swojego ciała, co wtórnie przyczynia się do wzmacniania w nich potrzeby redukcji napięcia i pocieszania się jedzeniem.

Ortoreksja

Omawiając uzależnienie od kompulsywnego jedzenia, warto wspomnieć o ortoreksji – uzależnieniu, które zaczyna być coraz bardziej popularne wśród nastolatków. Ortoreksja polega na obsesyjnym spożywaniu wyłącznie zdrowego, naturalnego i niskoprzetworzonego jedzenia. Nastolatki dotknięte tym zaburzeniem są całkowicie skupione na planowaniu swoich posiłków, ich jakości, ilości oraz na rygorystycznym przestrzeganiu pór ich spożywania.

Różnica między osobą cierpiącą na anoreksję a osobą zmagającą się z ortoreksją polega głównie na tym, że anorektycy dążą do obsesyjnego zrzucania wagi i znacząco ograniczają ilość spożywanego jedzenia, natomiast ortorektycy koncentrują się na jego jakości. Nastolatki często same bilansują składniki odżywcze w swoim menu, co prowadzi w rezultacie do szkód zdrowotnych. Często też jedzą w samotności, ponieważ chcą skupić się na powolnym i wręcz rytualnym procesie jedzenia, smakowania i doświadczania duchowego kontaktu z jego czystą, nieskażoną naturą. Sięgając po zdrowe jedzenie, ortorektycy mają poczucie satysfakcji i czują się lepsi od innych osób. Niemożność lub zakłócenia w realizowaniu swojego programu wywołuje u nich niepokój, lęk, negatywne emocje, zatracają swoje poczucie tożsamości, czują się zagubieni, pozbawieni ważnego celu, który nadawał sens ich życiu.

Zakupoholizm

Zakupoholizm polega na nieodpartej potrzebie kupowania. W przypadku nastolatków uzależnienie to dotyka przede wszystkim starsze dziewczęta. Nastolatki, które nie dysponują dużymi zasobami finansowymi potrafią wydać na zakupy wszystkie oszczędności, pieniądze przeznaczone na obiady, na przejazdy, zadłużają się, podbierają pieniądze bliskim, znajdują wiele sposobów na to, aby przekonać rodziców, że padły ofiarą kradzieży lub też, że potrzebują na różne szkolne potrzeby.

Wybierając się na zakupy, nastolatka doświadcza stanu euforii, a kiedy coś jej w tym przeszkodzi lub nie może nabyć określonego produktu – czuje złość, zdenerwowanie lub lęk. Po dokonaniu zakupu czuje chwilową ulgę, spada w niej napięcie, jednocześnie jednak pojawia się przygnębienie i poczucie winy. Nastolatka uświadamia sobie, że wydała pieniądze na kolejne rzeczy, które w rezultacie wcale nie są jej potrzebne i często – po przyniesieniu do domu – przestały jej się podobać. Aby ukryć swoją obsesję, zakupione rzeczy chowa przed rodzicami, w niektóre ubiera się dopiero po wyjściu z domu. Zwykle zdaje sobie sprawę z tego, że postępuje nierozsądnie (rzeczy jest coraz więcej, a satysfakcji coraz mniej), ale nie potrafi zapanować nad swoją kompulsją.

Tanoreksja

Tanoreksja jest to połączenie angielskiego słowa „tan” – opalenizna oraz słowa „anoreksja” – zaburzenia odżywiania. Jest to patologiczne postrzeganie własnej osoby, występujące zwykle u dziewcząt i młodych kobiet. Tanoreksja zaliczana jest do zaburzeń osobowości powodowanych nadmiernym skupianiem się na wyglądzie zewnętrznym i kulcie własnego ciała.

Od opalania się coraz częściej uzależniają się także młodzi mężczyźni. W ich przypadku tanoreksja często łączy się z uzależnieniem od ćwiczeń na siłowni i stosowaniem środków anabolicznych, powodujących przyrost masy mięśniowej. Nastoletni tanorektycy opalają się, bo chcą być atrakcyjni, a opalona skóra jest dla nich synonimem dobrego wyglądu. Poprzez opalanie się chcą także ukryć niedoskonałości skóry, np. trądzik, przebarwienia, blizny potrądzikowe. Mimo tego, iż

nastolatek doświadcza widocznych szkód zdrowotnych (zniszczenie naskórka, znamiona, plamki i przebarwienia, przesuszenie i zapalenie skóry, poparzenia itd.), nie potrafi zrezygnować z czynności opalania się.

Bigoreksja

Bigoreksją określa się obsesję na punkcie posiadania umięśnionego ciała, z towarzyszącą tendencją do wmawiania sobie, iż jest się „chudym” nawet wówczas, gdy sylwetka jest wyraźnie muskularna. Podstawową przyczyną choroby jest brak akceptacji dla swojego wyglądu. Osoby chore na bigoreksję przesadnie skupiają się na swoim wyglądzie, podobnie jak tanorektycy, anorektycy i bulimicy. Aby mieć rozbudowaną masę mięśniową, nieustannie ćwiczą, stosują restrykcyjną niskotłuszczową dietę i suplementy. Posiłki głównie spożywają w domu, sami je przygotowują, ponieważ tylko wtedy mogą w pełni kontrolować, co i kiedy jedzą.

Bigorektyk jest stale niezadowolony z własnego wyglądu. Uważa, że jego ciało ciągle jest niedoskonałe, nie potrafi jednak wyznaczyć granicy, którą chciałby osiągnąć. Nastolatki w okresie dorastania bardzo często mają kompleksy z powodu wątej lub otyłej sylwetki. W pogoni za osiągnięciem ideału – zarówno chłopcy, jak i dziewczęta dotknięte bigoreksją – stosują sterydy, aby szybko uzyskać efekty. Działanie sterydów polega na przyspieszaniu procesu odnowy komórek, ułatwiają one szybki przyrost masy mięśniowej, podnoszą siłę oraz wytrzymałość. Sterydy mogą być groźne, szczególnie dla nastolatków. Zagrożenie to wiąże się z zahamowaniem wzrostu, sprzyja chorobom serca, wieńcowce, zapaleniu wątroby czy niewydolności nerek.

PLANOWANE EFEKTY – EWALUACJA PROGRAMU

Ewaluacji będzie podlegała:

- atrakcyjność programu dla ucznia,
- praktyczność i użyteczność programu – czy wyposaża ucznia w umiejętności, które można zastosować w innych dziedzinach zainteresowań ucznia lub w życiu codziennym,
- strategia – czy stosowane metody są skuteczne.

Podczas ewaluacji zastosowane zostaną różnorodne formy ewaluacyjne doraźne i długofalowe.

Narzędziami do zbierania informacji będą:

- anonimowe ankiety,
- formy graficzne np. kwiat ewaluacyjny,
- tabele ewaluacyjne,
- wywiady – zbieranie opinii uczniów i rodziców o metodach pracy podczas realizacji programu oraz efektach realizacji programu,
- obserwacje – wzajemne obserwowanie zajęć z kartami obserwacji uczniów i nauczycieli.

Rada Rodziców w porozumieniu z Radą Pedagogiczną uchwaliła Program Wychowawczo-Profilaktyczny na rok szkolny 2023/2024.