

# *Szkolny Program Profilaktyki*

*IV LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCEGO*

*im. Cypriana Kamila Norwida w*

*Białymstoku*

*Obowiązuje od dn. 1 września 2014r.*

## ***WSTĘP***

Wobec narastającego zagrożenia, w ciągu ostatnich kilkunastu lat w Polsce nastąpiło wyraźne zainteresowanie działaniami profilaktycznymi skierowanymi do dzieci i młodzieży. Ogromne koszty osobiste i społeczne zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodych ludzi sprawiają, że szansy zmiany trudnej sytuacji upatruje się w dobrze prowadzonym procesie wychowania, któremu towarzyszy właściwa profilaktyka. Działania zapobiegające niepożądanym zjawiskom w rozwoju i zachowaniu podejmuje również szkoła.

Profilaktyka jest jednym ze sposobów reagowania na rozmaite zjawiska społeczne, które oceniane są jako szkodliwe i niepożądane. Należy, zatem traktować je w kategorii zagrożeń i podejmować wysiłki w zakresie przeciwdziałania im. Mówiąc o profilaktyce mamy na uwadze szeroko pojęte działania wychowawcze mające na celu wspieranie rozwoju osobowości ucznia. Profilaktyka to:

1. zapobieganie używaniu środków uzależniających
2. eliminowanie lub redukcja czynników ryzyka sprzyjających inicjacji nikotynowej, alkoholowej, narkotykowej itp.
3. podejmowanie działań zmierzających do opóźnienia tych zachowań
4. kształtowanie niezbędnych umiejętności psychologicznych i społecznych

Nowoczesny model profilaktyki to proces długofalowy, zorientowany na ucznia i wspieranie jego rozwoju. Jednostka przystosowana i dobrze radząca sobie z trudnościami, będzie podejmować właściwe decyzje również w odniesieniu do środków uzależniających. Celem profilaktyki jest, więc wyposażenie uczniów w informacje i umiejętności związane ze zdrowym stylem życia.

Działania profilaktyczne – to nie jednorazowy udział młodych ludzi np. w programie profilaktycznym, to ciąg działań rozciągniętych w czasie, zaplanowanych i nakierowanych na uczniów, w których biorą udział zarówno nauczyciele, rodzice, specjaliści jak i rówieśnicy np. działający jako tzw. "liderzy młodzieżowi"

Adresatami **Szkolnego Programu Profilaktyki (SPP)** są: uczniowie, nauczyciele i rodzice. SPP jest skorelowany z Programem Wychowawczym Szkoły co pozwala na wyposażenie ucznia w wiedzę i umiejętności niezbędne w budowaniu dojrzałej osobowości, nauczenie go postaw asertywnych oraz uczy jak umiejętnie stosować normy społeczne. Realizacja **Szkolnego Programu Profilaktyki** ma na celu :

**I - wzmacnianie czynników chroniących**, do których należą :

- silna więź emocjonalna z rodzicami,
- zainteresowanie nauką szkolną,
- poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów społecznych,
- przynależność do pozytywnej grupy.

**II – eliminacja lub redukcja czynników ryzyka**, do których zalicza się:

- palenie tytoniu,
- używanie alkoholu,
- używanie innych środków psychoaktywnych,

- wczesną aktywność seksualną,
- zachowania agresywne i przestępcze.

## **DIAGNOZA**

W II semestrze roku szkolnego 2012/13 przeprowadzona została diagnoza wybranych zachowań ryzykownych podejmowanych przez uczniów IV Liceum Ogólnokształcącego im. Cypriana Kamila Norwida w Białymstoku. W ramach tejże diagnozy przeprowadzono dwie ankiety. Jedna z nich została przeprowadzona przez pedagoga i psychologa we wszystkich klasach pierwszych. Druga anketa przeprowadzona została w 6 klasach drugich, podczas realizacji zajęć dotyczących profilaktyki uzależnień, prowadzonych przez terapeutę uzależnień z Ośrodka Profilaktyki i Terapii dla Młodzieży i Dorosłych ETAP.

Z przeprowadzonych ankiet wynika, że choć raz w życiu próbowało jakiegokolwiek narkotyku 21% uczniów klas drugich i 24 % uczniów klas pierwszych. Spośród ankietowanej młodzieży około 80% spożywało alkohol chociaż raz w życiu. 53% badanych uczniów klas pierwszych i 60% badanych uczniów klas drugich choć raz w życiu używało tytoniu. Do używania tzw. dopalaczy choć raz w życiu przyznało się 5% badanych uczniów klas drugich i 3,5% badanych uczniów klas pierwszych.

Uczniom klas pierwszych zadano pytanie dotyczące tematów, które chcieliby uwzględnić podczas konstruowania Szkolnego Programu Profilaktyki. Uczniowie wymienili następujące tematy dotyczące:

- stresu – 55%
- depresji - 37%
- narkotyków – 31%
- zaburzeń odżywiania (bulimii, anoreksji itp.) – 28%
- alkoholu – 26%

- nikotyny – 24%
- konfliktów – 22%
- uzależnienia od Internetu – 19%
- uzależnienia od gier komputerowych – 19%
- przemocy rówieśniczej – 19%
- dopalaczy – 16%

Powyższe sugestie uczniów zostały uwzględnione, przy planowaniu konkretnych działań w ramach Szkolnego Programu Profilaktyki.

### Zmiany wprowadzone w roku szkolnym 2015/2016

#### I. **CEL GŁÓWNY: *Wspieranie rozwoju osobowości ucznia w zakresie kompetencji społecznych i potencjału możliwości osobistych.***

- *Strategie: rozwoju umiejętności wychowawczych( rodzice, nauczyciele), kształtowania umiejętności życiowych, przekazu informacji, edukacji rówieśniczej, alternatyw, rozwoju zasobów środowiskowych.*
- *Poziom działań profilaktycznych: profilaktyka uniwersalna, selektywna, wskazująca.*

Cele szczegółowe	Obszar działania	Zadania prowadzące do realizacji celu	Sposób realizacji zadań	Realizatorzy (osoby odpowiedzialne)	Przewidywane rezultaty

<p>1. Uczeń zna swoje prawa i obowiązki</p>	<p>Prawa i obowiązki</p>	<p>1. Przypomnienie uczniom dokumentacji szkoły dotyczącej praw i obowiązków ucznia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Statutu Szkoły</li> <li>- Praw i Obowiązków Ucznia</li> <li>- kryteriów ocen z dydaktyki i zachowania-WSO</li> </ul> <p>2. Przypomnienie uczniom innych dokumentów np. Programu Wychowawczego Szkoły( PWS).</p> <p>3. Zapoznanie uczniów ze Szkolnym Programem Profilaktyki( SPP).</p> <p>4. Przypomnienie uczniom wybranych artykułów Konstytucji R.P., odpowiednich paragrafów kodeksu karnego, rodzinnego, cywilnego, oraz konsekwencji prawnych i społecznych naruszania prawa własności praw osobistych drugiego człowieka.</p> <p>5. Uaktualnienie, przedstawienie, udostępnienie informacji o miejscach i instytucjach pomocy w sytuacji kryzysowej.</p>	<p>1. Treści przekazywane w ramach godzin wychowawczych.</p> <p>2. Apele szkolne.</p> <p>3. Spotkania z rodzicami.</p> <p>4. Wychowanie do Życia w Rodzinie.</p> <p>5. Spotkania z pracownikami policji d/s. prewencji, organizacji pomocowych.</p> <p>6. Praca z rodzicami w ramach zajęć edukacyjnych, warsztatowych</p> <p>7. Konkurs dla młodzieży np. „Prawa człowieka”.</p> <p>8. Praca z nauczycielami w ramach szkoleń, konferencji, zajęć warsztatowych.</p>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny, psycholog, nauczyciele, dyrekcja.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- przestrzega swoich praw,</li> <li>- wypełnia odpowiedzialnie powierzone jemu obowiązki,</li> <li>- przestrzega regulaminu,</li> <li>- przestrzega praw innych.</li> </ul>
---	--------------------------	---	---	--	--

2.Uczeń zna i rozumie siebie	Potrzeba Ja”	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uświadomienie uczniom zmian rozwojowych w okresie dojrzewania.</li> <li>2. Uświadomienie potrzeby samoakceptacji i poczucia własnej wartości.</li> <li>3. Poszukiwanie pozytywnego wzorca osobowego.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praca z młodzieżą w ramach warsztatów.</li> <li>2. Wychowanie do Życia w Rodzinie.</li> <li>3. Zajęcia psychoedukacyjne.</li> <li>4. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów umiejętności wychowawczych.</li> </ol>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny, psycholog</p> <p>Realizator przygotowany do prowadzenia zajęć.</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumie trudności wynikające z okresu dojrzewania,</li> <li>- docenia walory własnego ciała, ducha, intelektu i rozumnie je rozwija na wzór wybranego ideału.</li> </ul>
3.Uczeń zna i stosuje zasady konstruktywnej komunikacji międzyludzkiej	Zasady społecznego komunikowania się.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uświadomienie uczniom zasad i korzyści i skutecznej komunikacji.</li> <li>2. Zapoznanie z blokadami w komunikacji interpersonalnej.</li> <li>3. Wyrabianie nawyku aktywnego słuchania.</li> <li>4. Uczenie umiejętności nawiązywania i podtrzymywania dobrych, satysfakcjonujących kontaktów.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych.</li> <li>2. Godziny wychowawcze.</li> <li>3. Rozmowy indywidualne.</li> <li>4. Praca z młodzieżą w ramach warsztatów</li> <li>5. Zajęcia integracyjne</li> <li>6. Wychowanie dożycia w rodzinie</li> </ol>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny, psycholog</p>	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- jest otwarty na innych ludzi,</li> <li>- umie „słuchać” i „słyszeć”, co mówi rozmówca, - stosuje poznane umiejętności na co dzień</li> </ul>

<p>4.Uczeń wyznacza sobie cele życiowe.</p>	<p>Hierarchia wartości i celów</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uświadomienie uczniowi rzeczy ważnych w życiu człowieka.</li> <li>2. Uczenie umiejętności dokonywania hierarchii problemów.</li> <li>3. Kształcenie nawyku konsekwentnego dążenia do wybranego celu.</li> <li>4. Uczenie umiejętności antycypowania następstw.</li> <li>5. Pokazywanie trudności obiektywnych i subiektywnych, pojawiających się podczas realizacji wyznaczonego celu.</li> <li>6. Ukazywanie korzyści osobistych, satysfakcji wynikającej z planowania działań i osiągniętego celu.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Udział w zajęciach edukacyjnych.</li> <li>2. Wychowanie do Życia w Rodzinie</li> <li>3. Godziny do dyspozycji wychowawcy.</li> <li>4. Praca z młodzieżą w ramach aktualnych programów.</li> <li>5. Edukacja rodziców w ramach zebrań rodzicielskich, prelekcji, zajęć warsztatowych</li> </ol>	<p>Wychowawcy klas, pedagog szkolny, psycholog, doradca zawodowy</p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie wyznaczać</li> <li>- sobie cele,</li> <li>- dokonywać właściwie wyborów ważnych celów,</li> <li>- pokonywać trudności powstałe na drodze do ich realizacji.</li> </ul>
---	------------------------------------	---	--	--	---



<p>5. Uczeń rozpoznaje i akceptuje uczucia swoje i innych</p>	<p>Uczucia i emocje</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Uczenie umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć u siebie i innych.</li> <li>2. Uświadomienie uczniowi przeżywanych</li> <li>3. przez człowieka emocji i ich wpływu na samopoczucie.</li> <li>4. Uczenie umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami swoimi i innych.</li> <li>5. 4. Uczenie zachowań empatycznych.</li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Godziny do dyspozycji wychowawcy.</li> <li>2. Wychowanie do Życia w Rodzinie.</li> <li>3. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych.</li> <li>4. Praca z młodzieżą w ramach Szkolnego Koła Wolontariatu, PCK.</li> <li>5. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów umiejętności wychowawczych.</li> <li>6. Praca z rodzicami w ramach warsztatów.</li> <li>7. Udział w zajęciach edukacyjnych (biologia, kultura fizyczna, religia)</li> </ol>	<p>Jak wyżej</p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- umie rozpoznawać swoje emocje,</li> <li>- umie konstruktywnie radzić sobie z emocjami negatywnymi,</li> <li>- umie wczuć się w stan przeżywanych emocji przez innych i nieść pomoc w niwelowaniu emocji negatywnych.</li> </ul>
---	-------------------------	---	---	------------------	---

<p>6. Uczeń potrafi zachowywać się asertywnie</p>		<p>1. Zapoznanie z rodzajami zachowań w kontaktach interpersonalnych ( uległe, agresywne, manipulujące, asertywne). 2. Zapoznanie ucznia z zasadami i granicami asertywności. 3. Uczenie konstruktywnych sposobów odmawiania. 4. Uczenie umiejętności radzenia sobie z presją otoczenia ( grupa rówieśnicza, reklamy, media, itp.)</p>	<p>1. Godziny do dyspozycji wychowawcy. 2. Wychowanie do Życia w Rodzinie. 2. Praca z młodzieżą w ramach programów edukacyjnych 3. Udział w konkursach plastycznych, literackich itp. 4. Praca z rodzicami w ramach spotkań rodzicielskich, warsztatów edukacyjnych. 5. Udział w konkursach plastycznych, literackich., 6. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów umiejętności wychowawczych np. „Przemoc i agresja w szkole”.</p>	<p>Jak wyżej</p>	<p>Uczeń: - zna różnorodność ludzkich zachowań, - zachowuje się asertywnie nie przekraczając granic asertywności. - konstruktywnie radzi sobie z presją grupy</p>
---	--	--	---	------------------	---

## II. CEL GŁÓWNY: *Wyrabianie prawidłowych postaw i przekonań normatywnych wobec zachowań ryzykownych i aspołecznych.*

- Strategie: rozwoju umiejętności wychowawczych (rodzice, nauczyciele), kształtowania umiejętności życiowych, przekazu informacji, edukacji rówieśniczej, alternatyw, rozwoju zasobów środowiskowych.
- Poziom działań profilaktycznych: profilaktyka uniwersalna, selektywna, wskazująca.

Cele szczegółowe	Obszar działania	Zadania prowadzące do realizacji celu	Sposób realizacji zadań	Realizatorzy (osoby odpowiedzialne)	Przewidywane rezultaty
1. Uczeń wie, co to są zachowania społeczne i ryzykowne	Wiedza dotycząca sfery zachowań	<p>1. Uświadomienie wychowankom występowania zachowań ryzykownych i aspołecznych.</p> <p>2. Uczenie przewidywania dalekosiężnych skutków w/w zachowań.</p> <p>3. Ukazywanie motywów podejmowania zachowań niewłaściwych .</p> <p>4. Uczenie możliwości dokonywania satysfakcjonujących dla jednostki i społecznie aprobowanych wyborów życiowych.</p>	<p>1. Treści przekazywane w ramach godzin do dyspozycji wychowawcy.</p> <p>2. Apele szkolne.</p> <p>3. Wychowanie do życia w rodzinie.</p> <p>4. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych., warsztatów i innych zajęć.</p> <p>5. Spotkania z pracownikami policji d/s. prewencji.</p> <p>5. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów, szkoleń. 7. Praca z rodzicami w ramach spotkań, warsztatów</p>	Wychowawcy, nauczyciele, Dyrekcja, przeszkoleni realizatorzy programu, specjaliści ds. prewencji, instruktor programu, specjalista d/s. przemocy i agresji.	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- rozpoznaje zachowania ryzykowne i aspołeczne,</li> <li>- wyraża jasno dezaprobatę dla w/w zachowań,</li> <li>- zachowuje się w sposób zgodny z przyjętymi normami,</li> <li>- dokonuje konstruktywnych wyborów.</li> </ul>

<p>2. Uczeń zna mechanizmy uzależnienia od substancji psychoaktywnych.</p>	<p>Wiedza nt. uzależnień.</p>	<p>1. Przekazywanie rzetelnej wiedzy nt. konsekwencji doraźnych i odległych czasowo używania środków psychoaktywnych.  2. Uświadomienie uczniowi motywów sięgania po substancje uzależniające.  3. Uczenie właściwego podejścia do tzw. „eksperymentowania” z substancjami psychoaktywnymi.</p>	<p>1. Spotkania z terapeutami uzależnień w ramach zajęć warsztatowych  2. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów przygotowujących do prowadzenia, zajęć, programów dla młodzieży.  3. Spotkania ze specjalistami ds. uzależnień.</p>	<p>Nauczyciele- przygotowani do prowadzenia programu, pedagog, psycholog, instruktorzy programu, specjaliści ds. uzależnień.</p>	<p>Uczeń :  - posiada rzetelną wiedzę nt. mechanizmów uzależnienia,  - rozumie ich wpływ na psychikę człowieka,  - nie używa substancji uzależniających.</p>
<p>3. Uczeń zna mity i stereotypy na temat substancji uzależniających</p>	<p>Wiedza nt. mitów i stereotypów</p>	<p>1. Zapoznanie z błędnymi, obiegowymi opiniami nt. używania substancji psychoaktywnych.  2. Uczenie umiejętności wyrażania własnego stanowiska w zakresie przełamywania nieprawdziwych przekonań.</p>	<p>Jak wyżej</p>	<p>Jak wyżej</p>	<p>Uczeń :  - umie odróżnić fakty od obiegowych opinii w zakresie substancji uzależniających,  - swoim zachowaniem potwierdza brak akceptacji dla nieprawdziwych przekonań.</p>

<p>4. Uczeń uświadamia sobie powody i przyczyny używania środków psychoaktywnych</p>	<p>Wiedza nt. wpływu substancji uzależniających na rozwój osobowości człowieka.</p>	<p>1. Przekazywanie podstawowej wiedzy dotyczącej rozwoju osobowości człowieka i jego tożsamości. 2. Zapoznanie z podstawowymi deficytami w rozwoju młodego człowieka. 3. Uczenie lepszego rozumienia siebie i radzenia sobie w sytuacji kryzysowej bez używania „chemii”</p>	<p>1. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych. 2. Godziny do dyspozycji wychowawcy. 3. „Wychowanie do życia w rodzinie” 4. Praca z rodzicami w ramach spotkań rodzicielskich, warsztatów, szkoleń. 5. Praca z młodzieżą w ramach programów profilaktycznych. 6. Praca z rodzicami w ramach spotkań rodzicielskich, warsztatów, szkoleń.</p>	<p>Jak wyżej</p>	<p>Uczeń:  - rozumie złożoność procesu dojrzewania psychicznego,  - jest świadom trudności przeżywanych w okresie dojrzewania (dysharmonia psychiczna, zachwiane proporcje ciała, konfliktowość, kompleksy),  - umie konstruktywnie radzić sobie z trudnościami.</p>
--	---	---	---	------------------	--

<p>5. Uczeń poznaje możliwości życiowego wyboru („droga na skróty” lub konstruktywne osiągnięcie celu).</p>	<p>Obalanie przekonań normatywnych.</p>	<p>1. Ukazywanie możliwości dokonywania wyborów tzw. „dobrych,, i „złych”.</p> <p>2. Zapoznanie z konsekwencjami moralnymi, psychologicznymi, etycznymi, zdrowotnymi tzw. „drogi na skróty”</p> <p>3. Promowanie wśród wychowanków życia w abstynencji.</p>	<p>1. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych.</p> <p>2. Godziny do dyspozycji wychowawcy.</p> <p>3. Wychowanie do życia w rodzinie.</p> <p>4. Rozmowy indywidualne.</p> <p>5. Praca z młodzieżą w ramach w/w prowadzonych programów profilaktycznych.</p> <p>6. Praca z rodzicami w ramach warsztatów dla rodziców.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawcy, Dyrekcja, rodzice, instruktorzy i realizatorzy programów profilaktycznych</p>	<p>Uczeń :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ma świadomość możliwości dokonywania wyborów w życiu,</li> <li>- umie dokonywać w sposób dojrzały analizy zachowania własnego i innych w poszczególnych sferach życia,</li> <li>- jest przekonany, że konstruktywnie wytyczony cel daje szansę osiągnięcia satysfakcji życiowej,</li> <li>- promuje życie bez nałogów</li> </ul>
---	---	---	--	---	--

<p>6. Uczeń podejmuje społecznie akceptowane formy aktywności prowadzące do osiągnięcia swoich celów życiowych.</p>	<p>Postawy życiowe</p>	<p>1. Rozpoznawanie i uświadomienie uczniowi jego mocnych stron.  2. Tworzenie warunków i włączanie w adekwatne do możliwości ucznia formy aktywności.  3. Uczenie wyznaczania realnych celów życiowych i konsekwentnego dążenia do ich osiągnięcia.</p>	<p>1. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych.  2. Godziny do dyspozycji wychowawcy.  3. Zajęcia pozalekcyjne.  4. Działalność charytatywna i wolontarystyczna.  5. Promujące wolontariat  6. Zajęcia z zakresu preorientacji zawodowej  6. Rozmowy indywidualne z uczniem.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawcy, wolontariusze, psycholog, pedagog instruktorzy i realizatorzy programów profilaktycznych</p>	<p>Uczeń : - zna swoje mocne strony,  - chętnie włącza się w działania wykorzystując swoje predyspozycje,  - dokonuje realnych wyborów opartych na osobistych preferencjach i konsekwentnie zmierza do celu.</p>
<p>7. Uczeń jest pozytywnym przykładem w swoim środowisku.</p>	<p>Wzorzec osobowy</p>	<p>1. Uczenie umiejętności pozytywnej autoprezentacji w grupie rówieśniczej.  2. Wyrabianie potrzeby podejmowania pozytywnych działań na rzecz innych.  3. Uczenie umiejętności wyrażania własnego stanowiska wobec zachowań społecznie nieaprobowanych.</p>	<p>Jak wyżej.</p>	<p>Nauczyciele wychowawcy, psycholog, pedagog instruktorzy i realizatorzy programów profilaktycznych</p>	<p>Uczeń :  - inicjuje działania w grupie,  - jasno wyraża własne zdanie  - angażuje się w działania na rzecz innych,  - stawia sobie wysokie wymagania i cele.</p>

### **III. CEL GŁÓWNY: *Upowszechnianie i kreowanie zdrowego stylu życia oraz postaw prozdrowotnych uczniów.***

- Strategie: rozwoju osobowości wychowawczych ( rodzice, nauczyciele), kształtowania umiejętności życiowych, przekazu informacji, edukacji rówieśniczej, alternatyw, rozwoju zasobów środowiskowych.
- Poziom działań profilaktycznych: profilaktyka uniwersalna, selektywna, wskazująca.

Cele szczegółowe	Obszar działania	Zadania prowadzące do realizacji celu	Sposób realizacji zadań	Realizatorzy (osoby odpowiedzialne)	Przewidywane rezultaty
------------------	------------------	---------------------------------------	-------------------------	-------------------------------------	------------------------



<p>1. Uczeń zna zagrożenia spowodowane niewłaściwym trybem życia (stres, nieprawidłowe odżywianie, używki, przepracowanie).</p>	<p>Wiedza nt. zagrożeń cywilizacyjnych</p>	<p>1. Przekazywanie rzetelnej wiedzy nt. zagrożeń spowodowanych niewłaściwymi nawykami zdrowotnymi. 2. Podnoszenie poziomu świadomości zagrożeń „chorobami cywilizacyjnymi”.</p>	<p>1. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych. 2. Godziny do dyspozycji wychowawcy. 3. Wychowanie do życia w rodzinie. 4. Spotkania ze studentami medycyny w ramach zajęć dot. profilaktyki HIV/AIDS 5. Spotkania ze studentami medycyny w ramach zajęć dot. profilaktyki zaburzeń odżywiania 6. Praca z rodzicami w ramach zebrań rodzicielskich, programu profilu.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawcy, specjaliści, pielęgniarka, pedagog, psycholog instruktorzy i realizatorzy programów profilaktycznych dla młodzieży i pracy z rodzicami</p>	<p>Uczeń : - posiada wiedzę nt. zagrożeń, - zna ich źródła, - rozpoznaje sygnały świadczące o chorobie, - przeciwdziała ich występowaniu, - konsekwentnie szuka pomocy.</p>
<p>2. Uczeń dba o własne zdrowie, przestrzegając zasad higieny osobistej i psychicznej.</p>	<p>Przekonania prozdrowotne</p>	<p>1. Wyrabianie przekonania u ucznia, że zdrowie jest wartością. 2. Sukcesywne wpajanie przekonania o znaczeniu codziennych nawyków higienicznych dla zdrowia człowieka. 3. Uczenie zdrowego stylu życia, poprzez pokazywanie różnych modeli zachowań.</p>	<p>Jak wyżej.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawca, pielęgniarka szkolna, specjaliści-lekarze.</p>	<p>Uczeń : - rozumie jaką wartością jest zdrowie, - stosuje nawyki prozdrowotne, rozumiejąc ich znaczenie dla własnego zdrowia.</p>

<p>3. Uczeń umie rozpoznawać swój stan fizyczny i emocjonalny, wynikający z przepracowania, stresu, itp.</p>	<p>Umiejętności</p>	<p>1. Pokazywanie wpływu sfery psychicznej człowieka na sferę somatyczną. 2. Uczenie umiejętności rozpoznawania sygnałów somatycznych wynikających z przepracowania, długotrwałego stresu, braku aktywności fizycznej, itp.</p>	<p>1. Praca z młodzieżą w ramach wybranych zajęć edukacyjnych. 2. Praca z młodzieżą w ramach programów profilaktycznych. 3. Spotkania młodzieży z psychologiem. 4. Praca z nauczycielami w ramach warsztatów umiejętności wychowawczych, warsztatów przygotowujących do prowadzenia programów profil. z młodzieżą. 5. Praca z rodzicami w ramach organizowanych warsztatów edukacyjnych.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawca, realizatorzy programów profil., psycholog, pielęgniarka szkolna.</p>	<p>Uczeń : - uświadamia sobie wzajemny wpływ sfer psychicznej i somatycznej człowieka, - poznaje zagrożenia wynikające z zaburzeń w w/w sferach organizmu, - umie rozpoznawać sygnały płynące z ciała i interpretować stan przeżywanych emocji oraz zagrożeń zdrowotnych.</p>
--	---------------------	---	--	--	---

<p>4. Uczeń podejmuje środki ostrożności w obliczu antycypowanych zagrożeń zdrowia i życia</p>	<p>Postawy i umiejętności z zakresu zdrowego stylu życia.</p>	<p>1. Wyrabianie nawyku realnej oceny sytuacji i przewidywania następstw w sytuacji zagrożenia. 2. Uczenie rozumnego unikania wyraźnych zagrożeń zdrowia i życia wynikających z nacisku grupowego, głupoty, itp. 3. Uczenie wyrażania własnego stanowiska wobec występujących zagrożeń.</p>	<p>1. Godziny do dyspozycji wychowawcy. 2. Praca z młodzieżą w ramach zajęć edukacyjnych. 3. Rozmowy indywidualne. 4. Praca z młodzieżą w ramach programów profilaktycznych.</p>	<p>Nauczyciele , wychowawca, Dyrekcja, realizatorzy programów profil.</p>	<p>Uczeń : - świadomie unika zagrożeń dla życia i zdrowia w sytuacji ekstremalnej, - umie oprzeć się presji nacisku grupowego w sytuacji realnego zagrożenia, - własną postawą powstrzymuje innych przed ryzykownym zachowaniem.</p>
<p>5. Uczeń umie stosować techniki relaksacyjne, regeneracyjne.</p>	<p>Umiejętności.</p>	<p>1. Przekazywanie niezbędnej wiedzy na temat znaczenia dla organizmu odpoczynku fizycznego i psychicznego. 2. Uczenie technik relaksacyjnych . 3. Uczenie umiejętności dokonywania indywidualnego wyboru i adekwatnych do upodobań sposobów relaksacji i regeneracji sił organizmu.</p>	<p>1. Program „Stres pod kontrolą” 2. Praca z młodzieżą w ramach programów profilaktycznych. 4. Praca z nauczycielami w ramach przygotowań do programów profilaktycznych, praca w ramach warsztatów umiejętności wychowawczych.</p>	<p>Nauczyciele, wychowawca, pedagog, psycholog, realizatorzy i instruktorzy programów profil. i warsztatów umiejętności wychowawczych, trenerzy TZA</p>	<p>Uczeń: - zna sposoby radzenia sobie ze zmęczeniem fizycznym i psychicznym, - stosuje ćwiczenia fizyczne i techniki relaksacyjne.</p>

<p>6. Uczeń włącza się w działania na rzecz potrzebujących</p>	<p>Wolontariat</p>	<p>1. Wyrabianie prawidłowych postaw wobec ludzi chorych, słabszych i potrzebujących. 2. Włączanie uczniów w działania wolontarystyczne, charytatywne. 3. Przekazywanie wiedzy nt. samodzielnego podejmowania inicjatyw w zakresie pomocy potrzebującym.</p>	<p>1. Godziny do dyspozycji wychowawcy klasy. 2. Zajęcia religii. 3. Szkolne organizacje pomocowe (SzKW PCK, inne).</p>	<p>Wychowawca, katecheta, opiekunowie sekcji, wolontariusze.</p>	<p>Uczeń : - wykazuje zachowania empatyczne w stosunku do człowieka chorego, potrzebującego - odczuwa potrzebę pomagania innym, - włącza się lub sam organizuje pomoc na rzecz drugiego człowieka.</p>
<p>7. Uczeń preferuje i kreuje zdrowy styl życia .</p>	<p>Zachowania prozdrowotne i edukacyjne</p>	<p>1. Kształtowanie właściwej postawy wobec środowiska nauki i życia ucznia. 2. Ukazanie wzajemnych relacji środowiska życia i zdrowia człowieka. 3. Wyrabianie pozytywnego wpływu na tworzenie środowiska życia i branie za to odpowiedzialności. 4. Kształtowanie umiejętności odpowiedzialnego wpływu na środowisko życia. 5. Uczenie zdrowego stylu życia.</p>	<p>1. Godziny do dyspozycji wychowawcy klasy. 2. Zajęcia edukacyjne 3. Wychowanie do życia w rodzinie. 4. Zajęcia w ramach kół np. biologicznego, ekologicznego.</p>	<p>Wychowawca, nauczyciele, opiekun sekcji, specjalista d/s. ekologii.</p>	<p>Uczeń : - posiada wiedzę nt. zdrowego stylu życia, - zachowuje postawy prozdrowotne i proekologiczne, - aktywnie działa na rzecz tworzenia zdrowego środowiska, - preferuje postawę promującą zdrowie.</p>