

I LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE im. ANTONIEGO OSUCHOWSKIEGO w CIESZYNIE

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI NA LATA 2012-2015



1895

Przyjęty uchwałą Rady Rodziców w dniu 12 czerwca 2012 roku
Przyjęty uchwałą Rady Pedagogicznej w dniu 31 sierpnia 2012 roku

ZAKRES PROFILAKTYKI

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

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

CHARAKTERYSTYKA ŚRODOWISKA UCZNIOWSKIEGO

Szkoła podejmuje się edukacji młodzieży w wieku 16-19 lat z terenu powiatu cieszyńskiego, jak i, sporadycznie, spoza jego granic. Nauka odbywa się w trybie 3-letnim i realizuje program po gimnazjum. Ze względu na specyfikę szkoły oraz jej renomę, uczniowie liceum zaliczają się w większości do osób, które w gimnazjum osiągały bardzo dobre wyniki w nauce. Po zdanej maturze kontynuują naukę na uczelniach wyższych krajowych i zagranicznych.

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

CELE SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

- Zapewnienie uczniom bezpiecznych i higienicznych warunków nauki - kształtowanie bezpiecznej atmosfery w szkole.
- Udzielenie uczniom klas I wsparcia psychicznego i wskazówek ułatwiających adaptację w nowej szkole – integracja, rozwój umiejętności efektywnego uczenia się.
- Zapobieganie wszelkim objawom patologii społecznej – np. zachowaniom agresywnym i przemocy.
- Dostarczenie uczniom rzetelnej wiedzy dotyczącej szkodliwości środków uzależniających – alkohol, papierosy, dopalacze i inne narkotyki.
- Kształtowanie, ćwiczenie i utrwalanie umiejętności asertywnych.
- Zapoznanie uczniów z normami społecznymi i zasadami savoir vivre'u oraz systematyczne ich egzekwowanie.
- Wzbudzanie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie - propagowanie zdrowego stylu życia.
- Zwrócenie uwagi na choroby zaliczane do grupy chorób cywilizacyjnych – choroby nowotworowe, AIDS, nadmierna otyłość, depresja, zaburzenia łaknienia oraz wirtualne uzależnienie.
- Cykliczne szkolenie uczniów w zakresie udzielania I pomocy przedmedycznej,
- Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Przygotowanie uczniów do dorosłego życia w społeczeństwie – kształtowanie umiejętności komunikacji, autoprezentacji.
- Pomoc i przygotowanie uczniów do wyboru drogi zawodowej oraz wyższych studiów.
- Uwrażliwienie uczniów na potrzeby innych, kształtowanie empatii – propagowanie idei wolontariatu; zachęcanie do działań charytatywnych zbiorowych i indywidualnych.
- Przygotowanie uczniów do życia w rodzinie – aspekty świadomego rodzicielstwa; antykoncepcja oraz naturalne metody planowania rodziny.
- Zapozdawanie uczniów z przepisami prawnymi dotyczącymi odpowiedzialności karnej, ruchu drogowego, pracy oraz praw autorskich.
- Rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach oraz wyposażenie uczniów i rodziców w wiedzę, gdzie szukać pomocy.
- Przekazywanie informacji rodzicom na temat zagrożeń we współczesnym społeczeństwie - profilaktyka uzależnień oraz prawne skutki negatywnych zachowań wśród młodzieży, a także sposobów radzenia sobie z nimi.

ZADANIA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

- Realizacja programu profilaktycznego *Wybierz życie – pierwszy krok* – profilaktyka raka szyjki macicy - klasy I,
- Realizacja działań w ramach programu profilaktycznego *Tak czy nie* – profilaktyka uzależnień - klasy I,
- Realizacja działań w ramach programu profilaktycznego *Różowa wstążeczka* – profilaktyka raka piersi,
- Warsztaty *Planuję swoją drogę zawodową* – klasy II i III,
- Program *Absolwent na rynku pracy* – klasy III
- Kampania społeczna *Płytką wyobraźnia to kalectwo* – klasy I,
- Inne kampanie społeczne realizowane m.in. przez ośrodki wspierające profilaktykę w szkole - wg potrzeb.

FORMY REALIZACJI SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

- Zajęcia w ramach lekcji wychowawczych prowadzone przez pedagoga lub wychowawców:
 - projekcja filmów,
 - prezentacje multimedialne,
 - prelekcja,
 - dyskusja,
 - lektura artykułów,
 - zajęcia warsztatowe.
- Spotkania uczniów z:
 - lekarzami, ratownikami medycznymi i innymi przedstawicielami służby zdrowia,
 - pracownikami Powiatowego Urzędu Pracy w Cieszynie,
 - pracownikami Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Cieszynie,
 - funkcjonariuszami policji,
 - przedstawicielami organizacji związanych z promocją zdrowia i profilaktyką,
 - wolontariuszami m.in. z Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty w Cieszynie, Stowarzyszenia Przyjaciół Chorych Hospicjum Otwarte Drzwi, Polskiego Towarzystwa Stwardnienia Rozsianego Oddział w Cieszynie.
- Indywidualne spotkania z terapeutami i psychologami, np. z Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”.
- Prelekcje dla rodziców w ramach wywiadówek
- Rozmowy indywidualne pedagoga z rodzicami, uczniami oraz wychowawcami.
- Opracowywanie Indywidualnych Programów Edukacyjno-Terapeutycznych oraz Programów Działan Wspierających – opieka nad uczniami ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi.

KIERUNKI DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH:

- Analiza sposobu realizacji zadań szkoły, wynikających z przepisów prawnych, Statutu szkoły, programu wychowawczego szkoły
- Stała współpraca z rodzicami w celu zapoznania ich z działaniami szkoły oraz zaangażowanie rodziców w realizację zaplanowanych działań profilaktycznych.
- Organizowanie systematycznych zajęć w ramach godzin wychowawczych, zajęć z pedagogiem i zastępstw.
- Realizowanie programów i kampanii profilaktycznych przez specjalistów ds. profilaktyki oraz przez pedagoga szkolnego.
- Omawianie w ramach Rady Pedagogicznej efektów realizacji programu profilaktycznego w szkole.
- Kształtowanie właściwego systemu wartości uczniów.
- Wzbogacanie biblioteki szkolnej i biblioteczki pedagoga w literaturę fachową oraz multimedialne materiały dydaktyczne.
- Promowanie zdrowego trybu życia – kształtowanie umiejętności samodzielnego dokonywania właściwych wyborów.
- Starania szkoły w celu zapewnienia uczniom alternatywnych możliwości spędzania wolnego czasu – zajęcia pozalekcyjne, zajęcia rekreacyjno sportowe, wycieczki.
- Współudział szkoły w imprezach profilaktycznych i charytatywnych na terenie powiatu.
- Systematyczna aktualizacja bazy różnorodnych materiałów dydaktycznych, związanych z programem profilaktycznym.

SPODZIEWANE EFEKTY DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

- wzmocnienie więzi między uczniami – ukształtowanie postaw tolerancji wobec innych,
- poprawa relacji między uczniami – nauczycielami – rodzicami,
- mniejszy wskaźnik agresji i przemocy wśród uczniów,
- szybsza i łatwiejsza adaptacja w nowym środowisku szkolnym,
- wykształcenie zachowań zgodnych z zasadami *savoir-vivre*’u,
- wzrost wiedzy wśród uczniów, rodziców na temat przemocy, uzależnień oraz przeciwdziałanie im,
- rozwój umiejętności asertywnych,
- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z problemami osobistymi oraz efektywnego szukania pomocy,
- wykształcenie nawyku dbania o swoje zdrowie
- zrozumienie zagrożeń współczesnego świata – uzależnienia, choroby cywilizacyjne, patologie społeczne, przemoc seksualna oraz skuteczne zapobieganie im lub radzenie sobie z ich negatywnymi skutkami,
- rozpoznanie swoich umiejętności i zdolności – koniecznych w planowaniu dalszej ścieżki edukacyjnej i przyszłej kariery zawodowej,
- wykształcenie skutecznych metod radzenia sobie ze stresem,
- umiejętność właściwego wykorzystywania komunikacji werbalnej i niewerbalnej oraz autoprezentacji,

PLAN DZIAŁAŃ PRZEWIDZIANYCH OD ROKU SZKOLNEGO 2012/2013

1. PROBLEMATYKA PORUSZANA W KLASACH I:

- Adaptacja w nowym środowisku szkolnym
- Normy społeczne i zasady savoir-vivre'u
- Eliminowanie zjawiska agresji wśród młodzieży
- Profilaktyka uzależnień
- Kształtowanie postawy tolerancji
- Asertywność

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	Adaptacja w nowym środowisku szkolnym • Lekcja wychowawcza - zajęcia integracyjno-adaptacyjne • Efektywne uczenie się • Spotkanie z rodzicami	pedagog szkolny, wychowawcy oraz inni nauczyciele pedagog szkolny	wrzesień/ październik wrzesień
2.	Normy społeczne – lekcja wychowawcza nt. zasad obowiązujących w naszej szkole i nie tylko.	wychowawcy klas	październik / listopad
3.	Savoir-vivre na co dzień– prezentacja filmu, dyskusja	wychowawcy klas lub pedagog szkolny	listopad
4.	Elementy prawa karnego – odpowiedzialność karna młodzieży • spotkanie uczniów z policjantem	pedagog szkolny funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji	do uzgodnienia
5.	Światowy dzień AIDS • projekcja filmu o tematyce AIDS + dyskusja	pedagog szkolny lub wychowawcy klas	grudzień
6.	Jak uchronić się przed środkami uzależniającymi – w tym dopalaczy * • Zajęcia w ramach programu profilaktycznego <i>Tak czy nie</i> • Film <i>Dziękuję, nie biorę</i> + dyskusja • Film <i>Dziękuję, nie piję</i> + dyskusja • Pierwsza pomoc w zatruciu narkotykami • Narkotyki – profilaktyka uzależnień – spotkanie z uczniami • Spotkanie z rodzicami klas I podczas wywiadówki śródrocznej - „Profilaktyka uzależnień oraz prawne skutki negatywnych zachowań wśród młodzieży” • <i>Asertywność</i> film i dyskusja	Pedagog szkolny lub wychowawcy wychowawcy klas lub pedagog szkolny wychowawcy klas lub pedagog szkolny pedagog i funkcjonariusze Powiatowej Komendy Policji pedagog i funkcjonariusze Powiatowej Komendy Policji wychowawcy klas	styczeń/ luty luty marzec do uzgodnienia styczeń kwiecień
7.	Zagrożenia w sieci • Bezpieczeństwo w sieci • <i>Wirtualne uzależnienie</i> projekcja filmu dvd + dyskusja.	wychowawcy klas wychowawcy klas	kwiecień kwiecień

8.	Profilaktyka chorób nowotworowych ** - Prezentacja „Paczka kłamstw” – profilaktyka palenia papierosów <i>Wybierz życie - pierwszy krok</i>” profilaktyka raka szyjki macicy	pedagog pedagog	listopad maj
9.	Gdzie szukać pomocy? Miejsca i instytucje, w których możemy znaleźć pomoc, gdy mamy problemy – zapoznanie uczniów z ofertą pomocową w Cieszynie i okolicy + dyskusja	pedagog szkolny	maj
10.	<i>Płytką wyobraźnia to kalectwo</i> Projekcja filmu + dyskusja dotycząca profilaktyki urazów kręgosłupa	pedagog szkolny lub wychowawcy klas + przedstawiciel WOPR	czerwiec
11.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	czerwiec
12.	Lekcje wychowawcze z zakresu doradztwa zawodowego:	pedagog szkolny	cały rok
13.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok
14.	Opieka nad uczniami z SPE: - Praca w zespołach opracowujących KIPU, IPET i PDW - Praca z uczniami z SPE	wyznaczeni nauczyciele wszyscy nauczyciele	cały rok

Możliwe działania dodatkowe:

- warsztaty w Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”,
- wizyty wybranych uczniów w ośrodkach i organizacjach pomocowych na terenie Cieszyna i powiatu - w ramach uczenia tolerancji i kształtowania postaw zrozumienia dla innych;
- spotkanie z przedstawicielem ośrodka dla młodzieży uzależnionej od narkotyków lub alkoholu

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

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

2. PROBLEMATYKA PORUSZANA W KLASACH II:

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

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	Profilaktyka chorób nowotworowych * • Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych i sposoby zapobiegania ich zachorowaniom • Realizacja programu <i>Różowa wstążeczka</i> – projekcja filmu nt. samobadania piersi – dla uczennic klas II) • Spotkanie z lekarzem – prelekcja dla uczniów klas II na temat chorób nowotworowych	wychowawcy klas pedagog szkolny pedagog szkolny	cały rok
2.	Planowanie rodziny i świadome rodzicielstwo – prelekcja ginekologa dla dziewcząt z klas II– na temat naturalnych metod planowania rodziny a antykoncepcji oraz profilaktyki raka szyjki macicy.	pedagog szkolny lekarz ginekolog	do uzgodnienia
3.	Profilaktyka wykroczeń i wypadków drogowych • lekcja prowadzona przez funkcjonariusza policji drogowej	pedagog szkolny + funkcjonariusz Powiatowej Komendy Policji	do uzgodnienia
4.	Jak ustrzec się przed zaburzeniami łaknienia i prawidłowo odżywiać? • <i>Anoreksja</i>” - projekcja filmu + dyskusja nt. zdrowych nawyków żywieniowych, dyskusja na podstawie artykułów • Spotkanie wszystkich klas II z lekarzem na temat zaburzeń łaknienia	pedagog szkolny lub wychowawcy klas pedagog szkolny	marzec kwiecień
5.	Preorientacja zawodowa • Predyspozycje do poszczególnych zawodów – ćwiczenia, dyskusje • Warsztaty w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej	pedagog szkolny oraz wychowawcy pedagog szkolny + psycholog z P.P.P	kwiecień/ maj maj/ czerwiec
6.	Sekty – zagrożenia: Projekcja filmu <i>W objęciach sekty</i> + dyskusja	pedagog szkolny / wychowawcy klas	maj
7.	Ratownictwo oraz I pomoc przedmedyczna • Lekcje w ramach PO • Kursy i szkolenia dla uczniów	nauczyciele PO ratownik / instruktor ratownictwa	maj

8.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	czerwiec
9.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok
10.	Opieka nad uczniami z SPE: - Praca w zespołach opracowujących KIPU, IPET i PDW - Praca z uczniami z SPE	wyznaczeni nauczyciele wszyscy nauczyciele	cały rok

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

Możliwe działania dodatkowe:

- warsztaty w Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”,
- wizyty wybranych uczniów w ośrodkach i organizacjach pomocowych na terenie Cieszyna i powiatu - w ramach uczenia tolerancji i kształtowania postaw zrozumienia dla innych;
- spotkania z przedstawicielem stowarzyszenia chorych na stwardnienie rozsiane

PROBLEMATYKA PORUSZANA W KLASACH III:

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

L.p.	Działania i sposób realizacji	Osoba odpowiedzialna	Termin
1.	„Planuję swoją drogę zawodową” – warsztaty i konsultacje zawodowe dla uczniów z psychologami i doradcami zawodowymi na terenie P.P.P. w Cieszynie	Pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Cieszynie	wrzesień/ październik
2.	Zainteresowania, predyspozycje i talenty – jak wpływają one na wybór zawodu, jak dokonać właściwego wyboru?	pedagog / wychowawcy	cały rok
3.	Wybór zawodu. Zapotrzebowanie cieszyńskiego rynku pracy. Zawody poszukiwane w Polsce i UE	pedagog szkolny oraz przedstawiciel Powiatowego Urzędu Pracy	luty
4.	„Autoprezentacja” <i>Savoir-vivre w pracy</i> - film oraz dyskusja <i>Mowa ciała</i> – film oraz dyskusja - Warsztaty dla uczniów na terenie Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Cieszynie	Pedagog szkolny lub wychowawcy klas Pracownicy P.P.P. w Cieszynie	grudzień
5.	Jak zapanować nad stresem egzaminacyjnym? - lekcje wychowawcze - warsztaty w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej	pedagog szkolny Pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Cieszynie	luty/ marzec

6.	Profilaktyka chorób nowotworowych Przyczyny powstawania nowotworów złośliwych i sposoby zapobiegania ich zachorowaniom*	wychowawcy klas	cały rok
7.	Ewaluacja szkolnego programu profilaktycznego	pedagog szkolny	kwiecień
8.	Indywidualne konsultacje uczniów i rodziców z pedagogiem szkolnym	pedagog szkolny	cały rok
9.	Opieka nad uczniami z SPE: - Praca w zespołach opracowujących KIPU, IPET i PDW - Praca z uczniami z SPE	wyznaczeni nauczyciele wszyscy nauczyciele	cały rok

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

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

INSTYTUCJE WSPIERAJĄCE SZKOŁĘ W PODEJMOWANYCH DZIAŁANIACH PROFILAKTYCZNYCH:

- Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna
- Starostwo Powiatowe – Wydział Promocji i Ochrony Zdrowia
- Miejski Ośrodek Pomocy Społecznej
- Służba Zdrowia
- Centrum Profilaktyki Edukacji i Terapii „Kontakt”
- Powiatowy Urząd Pracy
- Powiatowa Komenda Policji w Cieszynie
- Polski Komitet Zwalczenia Raka
- Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty w Cieszynie,
- Stowarzyszenie Przyjaciół Chorych Hospicjum Otwarte Drzwi,
- Polskie Towarzystwo Stwardnienia Rozsianego Oddział w Cieszynie
- Hospicjum im. Łukasza Ewangelisty
- Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
- PCK

EWALUACJA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

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

Opracowanie:
Barbara Bartoszek
Agata Mazur
Romana Szmidt-Król
Mariola Wadowska