



Program profilaktyczny uzależnień

**„ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ.
POSTAW NA SPORT V ”
2020**

Program autorski opracowany przez:
mgr Mariusza Ochenduszkę
psycholog mgr Halinę Stanowską

Włoszczowa 20.06.2020r.

1. PODSTAWA PRAWNA

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej

Konwencja o Prawach Dziecka

Ustawa o postępowaniu w sprawach nieletnich

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi

2. ZAŁOŻENIA PROGRAMU I OKRESLENIE PROBLEMU

Alkoholizm jest jednym z najpoważniejszych współczesnych problemów społecznych. Alarmujące dane na temat wzrostu spożycia alkoholu wśród młodzieży i znacznego obniżenia wieku inicjacji alkoholowej, poszerzenie problematyki związanej z alkoholizmem o zagadnienie przemocy w rodzinie, chorób wywoływanych alkoholem, szkód powodowanych przez pijącą młodzież, a także ogólnego przyzwolenia społecznego na spożywanie alkoholu przez młodych ludzi powoduje, że coraz więcej miejsca w edukacji powinna zajmować z jednej strony profilaktyka alkoholowa, z drugiej zaś pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.

Narkomania jest zjawiskiem który dotyka coraz większą grupę młodzieży szkół gimnazjalnych i podstawowych, brak czasu poświęcanego dla swojego dziecka ze strony rodziców jak i zagospodarowania czasu wolnego po zajęciach lekcyjnych powodują że młodzież sięga po coraz to nowe rodzaje substancji psychotropowych. Prowadzi to do uzależnień fizycznych i psychicznych.

3. CELE PROGRAMU

- 1) upowszechnienie kultury fizycznej i sportu, a w szczególności piłki nożnej dziewcząt w różnych grupach wiekowych,
- 2) promocja aktywności sportowej wśród dzieci i młodzieży, poprzez organizowanie treningów piłki nożnej dwa razy w tygodniu,

- 3) realizacja zajęć sportowych, których celem jest zagospodarowanie czasu wolnego dzieci pochodzących z rodzin, w których występują problemy uzależnień,
- 4) podniesienie wiedzy na temat profilaktyki uzależnień poprzez zorganizowanie pogadanki na temat świadomych i odpowiedzialnych decyzji,
- 5) wspieranie rodziców w ich funkcjach opiekuńczo-wychowawczych,
- 6) profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży poprzez kompensację braków w sferze życia rodzinnego, wspólnego spędzania czasu wolnego spowodowanych m.in. nadużywaniem alkoholu przez jednego lub obojga rodziców,
- 7) zmniejszenie prawdopodobieństwa sięgania przez dzieci po używki tj. papierosy, alkohol, narkotyki.

4. ETAPY REALIZACJI PROGRAMU

- 1) Co nam zagraża? (rodzaje zagrożeń w naszym środowisku)
- 2) Profesjonalne omówienie szkodliwości wynikających z uzależnień.
- 3) Jak się bronić przed uzależnieniem? – Mówimy „nie”.

Ad. 1) Co nam zagraża? (rodzaje zagrożeń w naszym środowisku).

- Przeprowadzenie ankiet wśród zawodników i rodziców w celu zapoznania się z rodzajami zagrożeń w środowisku
- Wyodrębnienie najczęściej pojawiających się zagrożeń – analiza wyników ankiet. Zagrożenia wynikające z palenia tytoniu, alkoholizmu, narkomanii będą rozwiązywane w ramach niniejszego programu
- Pogadanki na treningach i spotkaniach z rodzicami zwracające uwagę na niebezpieczeństwo wynikające z uzależnień od tytoniu, alkoholu i narkotyków.

Ad. 2) Profesjonalne omówienie szkodliwości wynikających z uzależnień

Spotkania z ludźmi zajmującymi się profilaktyką i zwalczaniem uzależnień:

- z panią psycholog do spraw profilaktyki uzależnień omówienie wpływu na nasze zdrowie palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków
- z pielęgniarką dyplomowaną – zapoznaniem się z zagadnieniami higieny i zdrowego trybu życia
- z policjantem – zapoznanie z rodzajami i formami narkotyków proponowanych uczniom przez dealerów

Ad. 3) Jak się bronić przed uzależnieniem? - Mówimy „nie”. Kształtowanie postaw asertywnych - pogadanka, wykład z panią psycholog i trenerem klubowym.

5. ZAKŁADANE REZULTATY REALIZACJI PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

Dzięki uczestnictwu w zajęciach sportowych i profilaktycznych zamierzamy:

- uzyskać w procesie wychowania dzieci i młodzieży trwałych i pożądanych efektów społecznych oraz moralnych,
- wykształcić umiejętności w sytuacjach społecznych aby dzięki nim umieć się przeciwstawić się negatywnym presja społecznym „psychologiczne uodparnianie”,
- wykształcić asertywność mówienie „nie”, prezentowanie własnych opinii, oczekiwań ,dobieranie przyjaciół, nawiązywania kontaktów,
- dostarczyć rzetelnej wiedzy na temat uzależnień,
- zwiększyć wiedze o szkodliwości używania środków odurzających,
- wzmocnić więź między dziećmi a ich rodzicami.

Dodatkowo dziewczynki uczestniczące w projekcie poprawią swoją sprawność fizyczną a spotkanie z psychologiem pomoże im nabyć umiejętności w radzeniu sobie w trudnych i konfliktowych sytuacjach, co w konsekwencji zminimalizuje ilość przypadków uciekania w uzależnienia.

6. EWALUACJA

Program profilaktyczny podlega ewaluacji. Do oceny efektów końcowych w/w zadań mogą być wykorzystane różnorodne narzędzia diagnostyczne (techniki i metody), m.in.: obserwacja, wywiad, rozmowa, analiza.

mgr Halina Stanińska
Stanińska

PSYCHOLOG

Monika Ochodupka