

Szkolny program profilaktyki zagrożeń i uzależnień

Dobrynin 01.02.2005 r. (opracowano)

Dobrynin 31.01.2007 r. (ewaluacja 1)

Dobrynin 12.09.2013 r. (ewaluacja 2)

WSTĘP

Profilaktyka to nic innego jak zapobieganie powstawaniu nieprawidłowych mechanizmów adaptacyjnych.

Problemy zagrożeń, z jakimi obecnie spotykają się dzieci, stały się zagadnieniem bardzo niepokojącym. Poważne obawy budzi narastająca toksykomania, telemania, komputeromania, alkoholizm, nikotynizm, narkomania oraz wzrastająca przestępczość wśród nieletnich. W związku z tym rodzi się pytanie, gdzie tkwią przyczyny tych zagrożeń oraz patologii społecznej i zdrowotnej.

Można wyróżnić kilka podstawowych rodzajów zagrożeń:

1. Zagrożenia ekologiczno – cywilizacyjne.

Nowe technologie pozwalają podporządkować człowiekowi coraz większe obszary rzeczywistości przyrodniczej, ułatwiając mu normalne funkcjonowanie. Zwalczając różne choroby cywilizacyjne, odgrywają niewątpliwie pozytywną rolę. Jednakże rozwój i postęp niesie ze sobą – niestety – także nowe zagrożenia. Wśród tych nowych zagrożeń wymienić należy negatywne oddziaływanie, zwłaszcza na psychikę małego dziecka telewizji, komputerów i Internetu.

2. Zagrożenia w środowisku szkolnym.

Nowe środowisko, oderwanie od rodziców, agresywni rówieśnicy, czasami wygórowane przez rodziców oczekiwania wobec dzieci mogą wywoływać różnorodne problemy. Objawiają się one utratą równowagi psychofizycznej, porzucaniem szkoły, bólami głowy, nerwicowymi bólami żołądka świadczącymi o silnym zagrożeniu w środowisku szkolnym.

3. Zagrożenia w środowisku rodzinnym.

Rodzina w Polsce przeżywa kryzys. Wiele dzieci doświadcza jego skutków na sobie. Rodzice bardzo często nie mają dla nich czasu. Dzieci w takich sytuacjach uciekają do kolegów lub nieformalnych grup rówieśniczych, często patologicznych.

Najczęstszym zagrożeniem dla dzieci w środowisku rodzinnym są:

- 1) alkoholizm i prymitywizm w środowisku rodzinnym,
- 2) upadek autorytetu rodziców,
- 3) wyjazdy za granicę, rozwody.

4. Zagrożenia środowisku rówieśniczym.

Dzieci nie przeciwstawiają się presji środowiska rówieśniczego, gdyż pragną być akceptowane. Wypicie piwa czy wypalenie papierosa jako warunek bycia aprobowanym jest dla dziecka bardzo ważne. Wpływ rówieśników jest jednym z głównych powodów, dla których próbują narkotyków. Dziecko w wieku szkolnym spędza więcej czasu z rówieśnikami niż z rodzicami. Jeśli kolega zażywa narkotyki, pije alkohol czy pali papierosy pójdzie w jego ślady.

Uzależnienie się jest bardzo poważnym zagrożeniem dla funkcjonowania społecznego jak również ekonomicznego oraz dla kondycji zdrowotnej i moralnej ludzi. Dzieci pomiędzy 10 a 14 rokiem życia są szczególnie podatne na różne formy uzależnień. W związku z tym potrzebują dużo

szczegółowych informacji na temat szkodliwego działania nałogów. Muszą wyrobić w sobie silną motywację, żeby w decydującym momencie powiedzieć – „nie”. Statystyki alarmują, że wszyscy uzależnieni pierwszy swój kontakt z alkoholem mieli przed 12 rokiem życia. Im człowiek czuje się dojrzały pod względem fizycznym, tym bardziej chce czuć się dorosłym. Alkohol i inne używki są wtedy bardzo niebezpieczne jako środki łatwo dostępne, akceptowane są przez rówieśników i dające poczucie dorosłości. W ostatnich latach w odczuciu społecznym wzrosło poczucie zagrożenia ze strony uzależnionych oraz rozmiary szkód przez nich spowodowanych.

AKTY PRAWNE, Z KTÓRYCH KORZYSTANO PODCZAS OPRACOWYWANIA PROGRAMU

1. Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi.
2. Ustawa o zapobieganiu narkomanii.
3. Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu.

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI ZOSTAŁ OPRACOWANY PRZEZ

1. Wychowawców,
2. Rodziców,
3. Nauczycieli,
4. Uczniów,
5. Dyrektora szkoły,
6. Przedstawiciela policji,
7. Higienistkę szkolną.

ZAŁOŻENIA ORGANIZACYJNE

Zagadnienia programowe powinny być realizowane w trakcie zajęć dydaktycznych, zajęć pozalekcyjnych oraz spotkań z rodzicami.

Realizacja programu powinna być nastawiona na:

1. Doskonalenie nabywanych przez dzieci umiejętności.
2. Rzetelne wprowadzanie i podsumowywanie kolejnych działań profilaktycznych.
3. Indywidualizowanie pracy z dziećmi.
4. Wprowadzanie treści istotnych dla środowiska.
5. Tworzenie trwałych postaw.

REALIZACJA PROFILAKTYKI ZAGROŻEŃ I UZALEŻNIEŃ W OKRESIE PRZEDSZKOLNYM I WCZESNOSZKOLNYM

ZADANIA:

1. Promocja zdrowia, zdrowe żywienie i zdrowe nawyki.
2. Profilaktyka oparta na metodach aktywizujących dostosowanych do możliwości dzieci (piosenki, gry zespołowe i dydaktyczne, zajęcia plastyczne, bajka, fabuła, drama – dzieci zawsze w roli pozytywnej).
3. Umiejętność dostrzegania różnicy między pożywieniem, lekami, trucizną i środkami odurzającymi.
4. Wiedza, że od środków odurzających można się uzależnić.
5. Możliwość szukania pomocy w trudnych sytuacjach u odpowiedzialnych osób dorosłych.
6. Informacja, jak unikać potencjalnych niebezpiecznych przedmiotów, substancji i osób.
7. Informowanie dorosłych, co zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci.
8. Tworzenie więzi z rówieśnikami i opieka nad młodszymi.
9. Doświadczenie, że własny rozwój jest wielką przygodą i że najlepiej się ją przeżywa w poczuciu bezpieczeństwa i poczuciu obecności bliskich, w pełni zdrowia i wolności od środków psychoaktywnych.
10. Akceptowanie i rozumienie faktu, że każdy człowiek jest osobą niepowtarzalną i wartościową.

CELE:

1. Uświadomienie dzieciom przyczyn i konsekwencji używek.
2. Wskazanie sposobów odmawiania spożywania alkoholu bez negatywnego wpływu na stosunki w grupie rówieśniczej. Wypracowania umiejętności mówienia „nie”.
3. Ukazanie destruktywnego wpływu używek na uczucia ludzi.
4. Wyszukanie przyczyn sięgania po alkohol i inne używki.

PLAN DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z PROFILAKTYKĄ ZAGROŻEŃ I UZALEŻNIEŃ KLASY 0, I – III

Temat	Zagadnienia do realizacji	Metody i środki	Osiągnięcia uczniów
1. Alkohol terrorystą życia.	<ul style="list-style-type: none"> – Dostarczenie podstawowych wiadomości o alkoholu. – Wyrabianie pojęcia odpowiedzialności za zdrowie. 	<ul style="list-style-type: none"> – arkusz papieru, farby, – pogadanka policjanta 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> – rozumie, że po wypiciu alkoholu zmienia się stan uczuć i sposób myślenia, – potrafi ocenić szkodliwy wpływ alkoholu na ludzki organizm.
2. Prawa i obowiązki ucznia w szkole.	<ul style="list-style-type: none"> – Umiejętność postępowania zgodnie z podstawowymi zasadami współzycia i współdziałania w kontaktach społecznych, – Respektowanie praw i obowiązków, wdrożenie do samorządności uczniowskiej. 	<ul style="list-style-type: none"> – arkusz papieru, farby, – pogadanka wychowawcy, policjanta 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> – akceptuje zasady kulturalnego współzycia, – respektuje prawa i obowiązki.
3. Higiena żywienia.	<ul style="list-style-type: none"> – Znaczenie racjonalnego żywienia, higiena i estetyka spożywania posiłków. – Składniki pokarmowe, wartości odżywcze mleka, warzyw i owoców. – Higiena przechowywania i spożywania mięsa, mleka, sera. 	<ul style="list-style-type: none"> – pedagogizacja rodziców, – wystawy, – konkursy, – rozmowa z higienistką, – nauka przyrządzania najprostszych potraw. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> – rozumie potrzebę mycia owoców, warzyw przed jedzeniem, – umie przyrządzać najprostsze potrawy, kanapki, – rozumie potrzebę spożywania mleka i jego przetworów.

<p>4. Higiena osobista.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Poznanie warunków życia dziecka w domu rodzinnym. - Zapewnienie warunków higieniczno – sanitarnych na terenie szkoły. - Pielęgnowanie ciała, higiena odzieży, odżywianie, higieniczny tryb życia, pracy, nauki, wypoczynku. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowy z rodzicami, - rozmowa z higienistką, - pogadanka, - zajęcia w grupie, - częste wietrzenie sali, - piosenki. 	<p>Uczniowie świadomie przestrzegają:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czystości ciała, jamy ustnej, włosów, paznokci, - czystość bielizny i odzieży, - zasady higienicznego trybu życia, wypoczynku.
<p>5. Czy palenie zagraża życiu</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Analiza wpływu nikotyny w różnych okresach rozwoju człowieka. - Wpływ palenia na zdrowie człowieka i osób z nim przebywających. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka pielęgniarki , lekarza. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi określić przyczyny i skutki nikotynizmu.
<p>6. Narkomani zagrożeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Przestrzec przed braniem od obcych ludzi cukierków itp. - Ukazywać skutki zdrowotne, społeczne, ekonomiczne i moralne zażywania narkotyków. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanki z policjantem. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie jak narkotyk wpływa na zdrowie fizyczne i psychiczne.

REALIZACJA PROFILAKTYKI ZAGROŻEŃ I UZALEŻNIEŃ W OKRESIE SZKOLNYM

ZADANIA:

1. Co to jest uzależnienie i jakie instytucje pomogą osobom uwikłanym w ten problem.
2. Jaki wpływ na rozwój i zdrowie człowieka ma zażywanie środków psychoaktywnych.
3. Jakie zasady obowiązują względem używania substancji psychoaktywnych.
4. Na czym polega presja rówieśnicza i jak się jej przeciwstawiać.
5. Rozwijanie osobistej odpowiedzialności.
6. Jak działa reklama.

CELE:

1. Ukazywanie zdrowotnych, społecznych, ekonomicznych i moralnych następstw nałogów, wyjaśnienie przyczyn i mechanizmu tych zjawisk.
2. Rozumienie przyczyn, skutków i objawów uzależnień, takich jak alkoholizm, nikotynizm, narkomania, telemania, komputeromania.
3. Rozumienie celu profilaktyki (zabiegi prowadzące do ochrony lub poprawy zdrowia).
4. Rozumienie związku między zdrowiem własnym a zdrowiem społeczeństwa (uczeń zdaje sobie sprawę, czym grozi popadanie w nałogi).
5. Wskazanie możliwości unikania zagrożeń i sposobów radzenia sobie z nimi, ćwiczenie umiejętności odmawiania i podejmowania samodzielnych decyzji.
6. Dostarczanie informacji o alkoholu, nikotynie, substancjach uzależniających oraz zagrożeniach towarzyszących ich zażywaniu.
7. Rozwijanie wśród uczniów zachowań asertywnych.

PLAN DZIAŁAŃ ZWIĄZANYCH Z PROFILAKTYKĄ ZAGROŻEŃ I UZALEŻNIEŃ KLASY IV – VI

Temat	Zagadnienia do realizacji	Metody i środki	Osiągnięcia uczniów
1. Życie bez nalogów.	<ul style="list-style-type: none"> - Sprawy, dla których warto żyć: radość, miłość, przyjaźń, wolność. - Wskazanie pozytywnych celów życia. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca w grupach - burza mózgów, - gra skojarzeń. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - rozumie, po co warto żyć, - potrafi wymyślić osobiste skojarzenia związane z radością, przyjaźnią, miłością i wolnością, - wie, co może pomóc w poszukiwaniu dobrych dróg.
2. Alkohol to nasz wróg.	<ul style="list-style-type: none"> - Dostarczenie podstawowych wiadomości o alkoholu. - Utrwalenie hasła „Alkohol terrorystą życia”. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca w grupach, - pogadanka. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - zna nieprawdziwe poglądy na temat alkoholu, - rozumie, że po wypiciu alkoholu zmienia się stan uczuć i sposób myślenia.
3. Fazy alkoholizmu.	<ul style="list-style-type: none"> - Jak dochodzi do uzależnienia się od alkoholu? - Ćwiczenie umiejętności przyjmowania odpowiedzialności za własne zdrowie fizyczne i psychiczne. - Używanie a nadużywanie alkoholu. 	<ul style="list-style-type: none"> - Metoda metaplanu, - praca w grupach. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dostrzec niszczycielski wpływ nadmiaru alkoholu na psychikę człowieka, - rozumie szkody, jakie niesie picie alkoholu przez młodzież, - potrafi zaprojektować plakat wykazujący niszczycielski wpływ alkoholu na zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne człowieka.
4. Alkohol a rodzina.	<ul style="list-style-type: none"> - Poznawanie wzajemnych związków między pićm alkoholu a życiem uczuciowym. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca zbiorowa, - dyskusja kierowana, - scenki sytuacyjne. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - potrafi określić wpływ alkoholu na życie uczuciowe w rodzinie, - potrafi opisać uczucia wywołwane przez osoby nietrzeźwe, - wie, jak sobie radzić z przykrościami doznawanymi ze strony osób pijących.
5. Umiejętność mówienia „NIE”.	<ul style="list-style-type: none"> - Uczenie się umiejętności obrony przed naciskiem otoczenia. - Wyrabianie umiejętności podejmowania prawidłowych decyzji związanych z pićm, paleniem, zażywaniem środków odurzających. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca grupowa, - burza mózgów, - drama. 	Uczeń: <ul style="list-style-type: none"> - stosuje zachowania asertywne.

<p>6. Utrata zdrowia jako następstwo palenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wpływ palenia na zdrowie człowieka. - Wpływ nikotyny w różnych okresach rozwoju człowieka. - Wpływ nikotyny na funkcjonowanie układu krążenia. 	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia prowadzone przez pielęgniarkę szkolną. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - określa przyczyny i skutki nikotynizmu,
<p>7. Palenie a zdrowie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wskazanie na szkody moralne. - Mniejsza aktywność umysłowa, a większa męczliwość. - Negatywny wpływ na rozwój płodu i na pokarm matki w okresie karmienia dziecka. - Dostrzeganie niebezpieczeństwa związanego z nadużywaniem nikotyny dla prawidłowego funkcjonowania człowieka w społeczeństwie i rodzinie. 	<ul style="list-style-type: none"> - dyskusja kierowana przez nauczyciela 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi dostrzec niebezpieczeństwa związane z nadużywaniem nikotyny, - potrafi ocenić negatywny wpływ nikotyny na organizm człowieka, - rozumie, jakie niebezpieczeństwa związane są z nadużywaniem nikotyny.
<p>8. Palenie a społeczeństwo i lekonomia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Ukazanie problemu „biernych palaczy”. - Łatwa droga do kradzieży i wykroczeń – potrzeby finansowe. - Import tytoniu – ekonomika państwa. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka, - praca w grupach 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie, że ponosi pełną odpowiedzialność za skutki społeczne i ekonomiczne swego nałogu, - zna pojęcie „bierny palacz”.
<p>9. Czy warto zmniejszać szkodliwość palenia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wskazanie czynników, które w minimalnym stopniu zmniejszają szkodliwość palenia. - Palenie „pod strachem”, by nie zauważyli nauczyciele, rodzice. 	<ul style="list-style-type: none"> - dyskusja kierowana przez nauczyciela. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zna metody zwalczania nałogu palenia, - rozumie, że „palenie pod strachem” nie sprzyja zdrowiu.
<p>10. Czy możemy pomóc tym, którzy chcą palić.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wyzwalanie sonej woli palacza do wytrwania. - Pobudzenie ambicji. - Świadomość strat zdrowotnych, moralnych i ekonomicznych. 	<ul style="list-style-type: none"> - dyskusja kierowana przez nauczyciela. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi namówić kolegę do podjęcia słusznej decyzji, - wie, jakie straty wiążą się z paleniem tytoniu, - wie, że ambicja może być pomocna do przezwyciężenia nałogu.

<p>11. Reklamujemy modę na niepalenie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wskazanie korzyści płynących z niepalenia. - Wskazanie przykładów właściwych postaw, jako wzoru do naśladowania. - Utrwalanie prawidłowych postaw antynikotynowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca grupowa, - burza mózgów pt. „Jakie są naturalne sposoby poprawy samopoczucia”. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi napisać list do kolegi, w którym użyje wszystkich argumentów, by przekonać go, że palenie tytoniu jest bezsensowne i zgubne w skutkach.
<p>12. Narkomania zagrożeniem dla zdrowia fizycznego i psychicznego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skutki zdrowotne, społeczne, ekonomiczne, moralne uzależnienia od narkotyków. - Wyrabianie silnej woli w podejmowaniu prawidłowych decyzji. - Wskazanie skutków wzięcia narkotyku „z ciekawości”. - Wyrabianie wewnętrznej dyscypliny i umiejętność panowania nad swoim zachowaniem. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka, - drama, - ćwiczenie postaw asertywnych. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, jak narkotyk wpływa na zdrowie, - potrafi określić skutki zażywania narkotyków, - potrafi stosować asertywne metody zachowania.
<p>13. Dlaczego młodzi ludzie sięgają po narkotyki?</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wyzwolenie wśród młodzieży chęci szczerego wypowiedzenia się na temat „brania prochów, wążania, ćpania”. - Umiejętność argumentacji własnych sądów (przekonujące uzasadnienie). 	<ul style="list-style-type: none"> - burza mózgów pt. „Z jakich powodów młodzież bierze narkotyki?” oraz „Czego młodzież szuka w narkotykach?” 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że narkomania to choroba „braku miłości, poczucia bezpieczeństwa i pewności siebie, - potrafi określić przyczynę zażywania środków odurzających przez młodzież.
<p>14. Niebezpieczne skutki „brania”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Skutki zażywania narkotyków. - Łatwość wpadnięcia w nałóg, oraz ogromna trudność wychodzenia z niego. - Omówienie przyczyn i skutków zarażenia się AIDS i HIV. 	<ul style="list-style-type: none"> - pogadanka z policjantem, - projekcja filmu 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że branie doprowadza do ruiny psychicznej i fizycznej, - przyczyny, skutki i sposoby zapobiegania AIDS i HIV.
<p>15. Osoba uzależniona w społeczeństwie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Kształtowanie właściwego stosunku do osób uzależnionych. - Ocena ludzkich postaw i zachowań w stosunku do narkomanów i ludzi chorych na AIDS. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca w grupach, - rozmowa kierowana przez nauczyciela 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi krytycznie, ale właściwie ocenić ich postawę, - ma potrzebę niesienia pomocy potrzebującym.
<p>16. „Szlachetne zdrowie nikt się nie dowie...”</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Dostarczenie informacji o pozytywnych wymiarach zdrowego stylu życia. - Zwrócenie uwagi na znaczenie pozytywnego stosunku do siebie i dobrych kontaktów z innymi ludźmi. - Pokazanie możliwości poszukiwania dobrego życia bez pomocy alkoholu, nikotyny i narkotyków. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa kierowana przez nauczyciela, - lista umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi, - burza mózgów na temat „Co jest najważniejsze w przyjaźni?” 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - potrafi pozytywnie myśleć o sobie samym, - zna umiejętności ważne w kontaktach z innymi.

<p>17. Między rzeczywistością a fantazją.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Różnice między światem rzeczywistym a fantastycznym przedstawianym w telewizji. - Wskazanie prawidłowego sposobu odbioru świata ukazywanego w mediach. 	<ul style="list-style-type: none"> - praca w grupach, - burza mózgów, - pogadanka 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - prawidłowo postrzega różnicę między rzeczywistością a fantazją przedstawianą w mediach, - wskazuje przykłady zdarzeń możliwych na ekranie a nierealnych w rzeczywistości.
<p>18. Agresja w mediach.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wpływ filmów nasyconych agresją na osobowość dziecka. - Wskazywanie pozytywnych wzorców osobowych zaczerpniętych z literatury i filmu. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa kierowana przez nauczyciela - rozmowy z rodzicami, - pogadanki dla rodziców. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie wpływu mediów na jego osobowość, - potrafi wyszukiwać ciekawe i wartościowe programy telewizyjne, - umie wskazać pozytywne wzorce osobowe zaczerpnięte z literatury i telewizji.
<p>19. Gry komputerowe.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Jak prawidłowo korzystać z komputera. - Komputeromania oraz jej wpływ na rozwój dziecka. - Agresja wywodząca się z gier komputerowych. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowy z rodzicami nt. wpływu gier komputerowych na osobowość dziecka - pogadanki z uczniami - drama - burza mózgów 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - wie, że komputer uzależnia, - rozumie potrzebę umiejętnego korzystania z komputera, - wskazać negatywne skutki zbyt długiego czasu spędzanego przy komputerze.
<p>20. Agresja słowna przepychanie.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Wpływ filmów nasyconych agresją na osobowość dziecka. - Wskazywanie pozytywnych wzorców osobowych zaczerpniętych z literatury i filmu, - Zwrócenie szczególnej uwagi na naukę Jana Pawła II – Patrona Szkoły. 	<ul style="list-style-type: none"> - rozmowa kierowana przez nauczyciela - rozmowy z rodzicami, - pogadanki dla uczniów. 	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none"> - rozumie znaczenie wpływu mediów na jego osobowość, - potrafi wyszukiwać ciekawe i wartościowe audycje i programy telewizyjne, - umie wskazać pozytywne wzorce osobowe zaczerpnięte nauki Patrona Szkoły.

WYCHOWANIE DO MIŁOŚCI – ZAŁOŻENIE PROGRAMU PROFILAKTYKI I UZALEŻNIEŃ W SZKOLE PODSTAWOWEJ IM. JANA PAWŁA II W DOBRYNINIE

UZALEŻNIENIE – ZAGROŻENIEM WOLNOŚCI CZŁOWIEKA

WSTĘP

O uzależnieniach mówi się i pisze stosunkowo dużo. To sprawia, że – z jednej strony odnosi się wrażenie, iż waga problemu dotarła do szerokiego kręgu społeczeństwa i jest z należytą powagą traktowana, a z drugiej – nikt lub żadne próby przeciwdziałania tym zjawiskom przez organy państwowe, instytucje społeczne, wychowawcze i samych zainteresowanych temu zaprzeczają. W dyskusjach pojawiają się zgodne opinie o szkodliwości uzależnień, ubolewania nad skutkami tych zjawisk, natomiast w wielu przypadkach ci sami ludzie najczęściej nieświadomie przyczyniają się do rozszerzania uzależnień, na nie przyzwalają, nie dostrzegając problemu lub – co gorsze – sami w nie wpadają. To stwierdzenie może spotkać się z następującą reakcją: Przecież nie jestem alkoholikiem ani narkomanem, czy zatem można mówić o uzależnieniu? Należy zauważyć, że uzależnienia znacznie wykraczają poza zakres alkoholizmu, narkomanii czy nikotynizmu i dotyczą wielu innych zachowań ludzkich mających znamiona uzależnień np. uzależnienie od telewizji, komputera, reklamy, mody, erotyki, pracy, jedzenia itd.

Jest sprawą bezdyskusyjną, że każde uzależnienie powoduje określone skutki, zarówno psychiczne, jak i fizyczne. Stąd też zasadne wydaje się szersze omówienie zagadnienia uzależnień i zagrożeń jakie one powodują.

CECHY UZALEŻNIEŃ

Uzależnienie charakteryzuje się tym, że coraz bardziej zawęża pole zainteresowań i działania, ograniczając je w końcu do czynności uzależniającej i zapewniającej jej możliwość powtarzania. Sprawy rodzinne, zawodowe, społeczne schodzą na dalszy plan. Zmniejszają się, a później zanikają relacje społeczne i zainteresowania. Zmienia się osobowość.

Uzależnieniu towarzyszą nieprzyjemne doznania psychiczne, stany lękowe, strach, poczucie winy. Czynności nałogowe przytępią ją, natomiast stanowiąc ucieczkę nie dają odczuć pozytywnych. Osoba uzależniona odczuwa strach przed objawami odstawienia środka lub zaprzestania działań, stąd też towarzyszy jej lęk związany z ewentualnym wyczerpaniem możliwości kontynuacji. Osoba tak – świadoma pojawiającego się czy istniejącego uzależnienia – próbuje przekonać siebie i otoczenie, że tak nie jest, że nie jest to stan uzależnienia, co jest ewidentnym oszukiwaniem siebie. Stan psychiczny uzależnionego ulega pogorszeniu wobec faktu zauważenia przymusowego charakteru uzależnienia. Osoba uzależniona uświadamia sobie najczęściej w późniejszej fazie, negatywny charakter działań i skutki, ale postępujące osłabienie woli utrudnia lub uniemożliwia porzucenie nałogu.

Problemu uzależnień nie można omawiać w oderwaniu od skutków, jakie one powodują. Cechy uzależnień już te skutki odslaniają, a zatem ocena czy dane zjawisko jest nałogiem, czy nie, też znajduje się w jakiś sposób w sferze skutków.

PODSTAWOWE SKUTKI UZALEŻNIEŃ

Skutki uzależnień są dwójakiego rodzaju: fizyczne i psychiczne, przy czym nie wszystkie uzależnienia mają widoczne skutki fizyczne, natomiast wszystkie powodują skutki psychiczne. W zasadzie zauważalne skutki fizyczne są wynikiem nadużywania środków takich jak alkohol czy narkotyki. Ale oprócz tych nałogów istnieje szeroka gama uzależnień dotyczących wielu innych dziedzin. Ponieważ nie powodują one widocznych skutków fizycznych, są często niezauważane i bagatelizowane, co nie znaczy, że nie powodują negatywnych konsekwencji psychicznych.

Bez wątplenia fundamentalnym i najpoważniejszym skutkiem psychicznym każdego uzależnienia jest ubezwłasnowolnienie, zniewolenie uzależnionego, odebranie mu możliwości wyboru czyli pozbawienie go wolności.

UZALEŻNIENIE OD ALKOHOLU I NARKOTYKÓW – WYJAŚNIENIE

Uzależnienie od alkoholu i narkotyków, poza oczywistymi skutkami psychicznymi, powoduje widoczne skutki fizyczne. Wyniszczenie organizmu, prowadzące niekiedy do śmierci, jest charakterystyczne dla zaawansowanego stanu alkoholizmu czy narkomanii.

UZALEŻNIENIE OD MASS MEDIÓW

Uzależnienie od mass mediów należy rozumieć dwójako:

- Jako uzależnienie od przedmiotów i czynności z nimi związanych,
- Jako uzależnienie od treści przez te media przekazywanych.

W odniesieniu do pierwszego przypadku należałoby zwrócić uwagę na dość powszechne **uzależnienie od telewizji** charakteryzujące się włączonym odbiornikiem przez cały czas pobytu w domu, traktowanie go jako uprzywilejowanego członka rodziny lub gościa, który zajmuje najważniejsze miejsce w pokoju, który mówi, kiedy chce i co chce a domownicy, słuchając go, udzielają mu głosu, z czego on skwapliwie korzysta.

Telewizja stanowi ważny, jeśli nie najważniejszy środek przekazu informacji, może być wspaniałym środkiem dydaktycznym, może uczyć, bawić, pomagać, radzić. I jeśli spełnia taką rolę, to jest dobrze. Mówiąc o uzależnieniu od telewizji, mam na uwadze sytuacje wielu godzin spędzonych codziennie przez dzieci i dorosłych przed ekranem odbiornika telewizyjnego. Oglądany program – nie wybiórczo, a co najwyżej przełączając kanały – przykuwa uwagę, co uniemożliwia rozmowę w rodzinie czy jakiegokolwiek kontakty, bo powoduje tylko relację telewizor – widz. Kiedy obowiązki, czas pracy w domu czy odrabiania lekcji podporządkowane są telewizji, kiedy posiłki spożywa się w towarzystwie włączonego telewizora a bywa, że w czasie odwiedzin gości też go się nie wyłącza, kiedy towarzyszy dosłownie do ostatnich chwil dnia – jako że istnieje część widzów, którzy przy włączonym odbiorniku zasypiają – można mówić o symptomach uzależnienia.

Trudno jest ustalić, gdzie leży granica korzystania z telewizji w sposób właściwy, pożyteczny, kontrolowany i planowany a kiedy rozpoczyna się uzależnienie od telewizji. Ale warto zadać sobie pytanie: **Ile godzin dziennie spędzam przed telewizorem? Co oglądam i jakie korzyści z tego wynoszę?** To pytanie należałoby również zadać dzieciom.

Byłoby dobrze, aby zagadnienie czasu poświęconego na oglądanie telewizji przez dzieci było tematem katechezy czy np. godziny wychowawczej. Zapytajmy dzieci ile godzin dziennie oglądają program TV i wideo a potem spróbujmy to omówić, ocenić i skomentować.

Warto zwrócić uwagę na bardzo istotny fakt związany z długotrwałym oglądaniem telewizji. Otóż niektóre audycje, szczególnie filmy zajmujące pokazną część programu, oduczają widzów myślenia. Człowiek wygodnie poddaje się atakującym go obrazom, bezwiednie przyjmuje pokazywane sceny zmieniające się w takim tempie, że analizowanie ich czy ocena jest niemożliwa. Świadomi tego producenci filmowi serwują niekiedy widzom sytuacje urągające podstawowym zasadom logiki i zdrowego rozsądku tychże widzów. A oni to przyjmują, bo nie mają czasu, aby się nad przekazywanymi treściami zastanowić. Treści zaś mogą być różne i można nimi manipulować. Inaczej jest z lekturą, której tempo czytania określa sam korzystający z tekstu, która wymaga przynajmniej wysiłku uruchomienia wyobraźni, ponadto do czytanych treści można wrócić, pomyśleć, chociaż to też jest wysiłek. Może dlatego czytelnictwo maleje. Natomiast filmy serwowane w naszej telewizji najczęściej wysiłku myślenia nie wymagają. Podają gotowe obrazy i rozwiązania.

Drugim rodzajem uzależnienia od mass mediów jest **uzależnienie od przekazywanych treści**, od promowanego tam stylu życia, postaw, wartościowania, kultury – subkultury, tradycji, relacji międzyludzkich itd. Dotyczy to zarówno telewizji, radia, jak i prasy.

W prasie tej pomija się głębszy sens obyczajów świątecznych w Polsce, nie mówiąc już o sensie religijnym, spływając je do tradycyjnych potraw czy obrzędów o zabarwieniu folklorystycznym. Często tematem reportaży w tej prasie są patologie rodzin ukazujące w drastyczny sposób wynaturzenia i nadużycia seksualne. Bardzo często opisane sytuacje, wzięwszy pod uwagę ich marginesowy charakter, zafałszowują obraz obyczajowości polskiej, sugerując jakoby to były przypadki powszechnie występujące.

Jakże skrzywiony jest obraz polskiego mężczyzny. „... Jawi się jako alkoholik znęcający się nad żoną, prymitywny zwyrodnialec, gwałcący ją i wykorzystujący seksualnie swoje dzieci”.

Natomiast obraz kobiety to osoba szukająca własnej przyjemności, poświęcająca wiele czasu i uwagi swojemu wyglądowi traktowanemu jako autonomiczny cel życia, nie zamierzająca się z nikim wiązać ściślej, traktująca dziecko jako zaspokojenie własnych pragnień i potrzeb, przy czym głównym celem jest jej indywidualna kariera.

Nieco odmiennym choć zbliżonym tematem jest **prasa młodzieżowa**. Tematykę tych pism stanowi zazwyczaj muzyka młodzieżowa, sensacyjne informacje dotyczące życia gwiazd muzyki i filmu i tematyka erotyczna czyli seks w różnym wydaniu, głównie w formie rad i porad. Niektóre pisma specjalizują się w fotoreportażach, za pomocą których przedstawiają intymne perypetie dziewcząt i chłopców edukując ich w sferze zachowań seksualnych.

Nietolerancyjni są oczywiście rodzice i wychowawcy, mający inne zdanie, co owa prasa często podkreśla. Pisma te starają się przejąć rolę drogowskazu postępowania, kreując wzory w osobach idoli muzycznych i filmowych czyli wzory przyjmowane przez młodzież z bezkrytycznym zachwytem. Jest oczywiste, że młody człowiek utożsamia się ze swoim idolem i za wszelką cenę pragnie naśladować go pod każdym względem. Na pojawiające się głosy sprzeciwu wobec przekazywanych przez tę prasę treści i wzorce, wydawcy zasłaniają się dobrem interesu ekonomicznego twierdząc, że to się właśnie sprzedaje.

Niewątpliwie duży wpływ na kształtowanie się postaw życiowych ma także **charakter programów** – głównie filmów – **emitowanych w telewizji**. Dotyczy to zarówno młodzieży, jak i dorosłych, chociaż młodzież z uwagi na specyfikę niedojrzałej psychiki jest bardziej podatna na propagowane wzorce. Programy telewizyjne bardzo często wypełnione są w dużej mierze przez tanie, przestarzałe, mało ambitne i niechodliwe filmy w których dominuje kult siły, przemocy, brutalności, agresji i okrucieństwa.

REKLAMY – PRESJA I WPŁYW

Dobrze jest, jeżeli reklama pomaga potencjalnemu klientowi niezdecydowanemu lub niedoinformowanemu dokonać wyboru. Ale bywa również tak, że reklama chętnie sięga dla zrealizowania swego celu po środki wprawdzie wprost nie zakazane prawem, jednak etycznie podejrzane. Dotyczy to szczególnie tzw. reklamy wprowadzającej w błąd. Mamy z nią do czynienia wówczas, gdy pod wpływem informacji zawartej w jej treści lub ze względu na jej formy klient dokonuje pożądanego przez reklamującego wyboru, będącego skutkiem błędnego wyobrażenia o rzeczywistości. Nawet z pobieżnych obserwacji reklam wynika, że w Polsce spotykamy się z wieloma przykładami takiej reklamy.

Reklama niekontrolowana może stać się nowym problemem społecznym z negatywnymi konsekwencjami. Ona to oddziałuje na procesy psychiczne, kształtuje postawy i potrzeby, proponuje nowe wartości i nowy styl życia. Natomiast obraz świata lansowany przez reklamy jest obrazem uproszczonym, a jednocześnie stereotypem i tak działając na jednostkę może stanowić zagrożenie dla rozwoju tejże jednostki, upraszczając potrzeby i postawy, utrudniając określenie własnej tożsamości.

Problem uzależnienia od reklam dotyczy w jakimś stopniu nas wszystkich. Coraz więcej Polaków ogląda reklamy i kieruje się nimi w swoich wyborach. Problem ten w sposób szczególny dotyczy dzieci, które często nie odróżniają reklam od rzeczywistości odbierają je dosłownie. Badania wpływu reklam na dzieci wykazały, że np. obejrzenie reklamy zabawek wyraźnie ukształtowało preferencje i wymagania dzieci w stosunku do towarzyszy zabawy pod kątem posiadania przez nich owych zabawek. Dzieci zaczęły przedkładać posiadanie zabawki nad towarzystwo rówieśników. Podkreśla się również wpływ reklam na brak satysfakcji u dzieci z otrzymanych a nie reklamowanych zabawek i materialistyczną postawę wobec życia. Należy więc ramach zajęć szkolnych lekcji zwracać uwagę na ten problem – poprzez analizę z dziećmi treści i form typowych reklam oraz poprzez wspólną ocenę, pomóc w rozwoju krytycyzmu co może ułatwić obronę przed perswazją reklam.

UZALEŻNIENIE OD GIER KOMPUTEROWYCH

Jeżeli relacja osoby do komputera odpowiada cechom uzależnienia, to skutki takiej relacji są podobne do skutków wynikających z każdego innego uzależnienia. Należałoby zwrócić większą uwagę na uzależnienia od treści i postaw utrwalanych w umysłach szczególnie dzieci korzystających z gier komputerowych. Gry komputerowe stanowią jedną z najliczniej reprezentowanych grup oprogramowania. Ogromna liczba potencjalnych klientów sprawia, że produkcja coraz to nowszych, także bezwartościowych lub zgoła deprawujących gier, to gigantyczny przemysł. Dostępność gier sprawia, że stają się one niekiedy jedynym przeznaczeniem wielu domowych komputerów. Istnieją gry, które umożliwiają szczególnie młodym ludziom obycie się z komputerem, zdobywanie sprawności, refleksu, spostrzegawczości, mające walory edukacyjne, poznawcze a także dające dobrą rozrywkę również dorosłym.

Częściej jednak w grach dominują lub są wręcz jedynym tematem elementy brutalności, agresji i okrucieństwa. Obcowanie młodego człowieka, szczególnie przez dłuższy czas z tak drastycznymi obrazami nie może pozostać bez śladu.

Wśród gier są również programy pornograficzne. Dziś można już mówić o komputerowym przemyśle erotycznym. Od najprostszych zestawów obrazków po bardzo rozbudowane gry erotyczne i tzw. cyberseksy. Pornograficzne filmy interakcyjne są najnowszym przebojem na rynku wydawnictw cyberseksu. Stąd też niektóre gry zamiast ubogacać i rozwijać człowieka, hamują rozwój, spłycają i często uzależniają od uzyskiwanych doznań. Mając na uwadze ogromny wpływ gier komputerowych szczególnie na rozwój młodego organizmu, należy podkreślić, iż **rodzice powinni się orientować**, czym zajmują się ich pociechy. Dla niektórych rodziców kilkugodzinne siedzenie dziecka przed ekranem monitora jest wystarczającym powodem do dumy, bez zadania sobie trudu sprawdzenia, co je aż tak zainteresowało.

Rodzice winni sobie uświadomić, że zbyt długie i częste niekontrolowane kontakty z komputerem mogą grozić uzależnieniem charakteryzującym się następującymi objawami:

- Dziecko symuluje naukę i pod pozorem, że musi się czegoś nauczyć, bawi się komputerem;
- Unika typowych zabaw z rówieśnikami, wybiera tylko tych, którzy mają komputer i z którymi może o tym porozmawiać;
- Ma objawy nerwicy: poci się, ma kłopoty z koncentracją uwagi, snem (bezsenna noc i równocześnie senność w ciągu dnia), irytacja w przypadku zabronienia korzystania z komputera, wybuchy niekontrolowanej agresji.

Wydaje się, że zagadnienia doboru i korzystania z gier i programów komputerowych – z uwagi na szeroki ich zasięg wśród dzieci i młodzieży a jednocześnie istniejące zagrożenia – winny być tematem dyskusji katechetów i wychowawców z rodzicami a także lekcji z dziećmi.

UZALEŻNIENIE OD PORNOGRAFII

Pornografia będąca materiałem do łatwego podniecenia seksualnego potrafi uzależnić człowieka i budzić w nim pragnienie coraz większej jej konsumpcji. Na początku, tak jak słaby narkotyk nie wygląda na bardzo groźny, ale otwiera drzwi do mocniejszych narkotyków. Zainteresowanie pornografią z czasem przeradza się w uzależnienie.

UZALEŻNIENIE OD NIKOTYNY

Początkowo palenie było dobrze widzianym w eleganckim towarzystwie zwyczajem, gestem świadczącym o dobrych manierach, wysokiej klasie, kulturze i zamożności. Później stało się powszechną używką. Dla młodzieży papierosy zawsze były atrybutem dorosłości. Zazwyczaj palenie wśród młodzieży wprawdzie staje się stylem, sposobem dowartościowania siebie a później uzależnieniem.

Niepokojąca jest ciągle trwająca, jeżeli nie rosnąca tendencja do palenia wśród młodzieży. Nowością jest gwałtowny wzrost palenia wśród dziewcząt. Nie ulega wątpliwości, że ogromny wpływ ma

tu lansowany w pismach dla dziewcząt i kobiet styl życia na luzie, wzorzec kobiety współczesnej, wyzwolonej, radosnej, z atrybutem tej postawy – papierosem. Postawa zainteresowanych takim stanem osób czy instytucji nie zwalnia rodziców, katechetów, wychowawców i wszystkich, którym zależy na zdrowym i wolnym społeczeństwie, od wszelkich działań wychowawczych i edukacyjnych wśród dzieci i młodzieży lansujących inny, zdrowy sposób życia, ukazując wyraźnie negatywne skutki palenia z uzależnieniem włącznie.

ZAKOŃCZENIE

W niniejszej pracy ograniczyliśmy się do przedstawienia uzależnień najczęściej występujących, chociaż nie zawsze dostrzeganych i nie zawsze traktowanych poważnie. Skupiono się na uzależnieniach występujących we współczesnym społeczeństwie a przede wszystkim społeczeństwie szkolnym mających także znaczny negatywny wpływ na psychikę człowieka – ucznia a tym samym na całe życie. Naszą intencją było zasygnalizowanie tego istotnego elementu patologii społecznej a szczególnie zmobilizowanie rodziców, katechetów i wychowawców do podjęcia wszechstronnych działań, wykorzystując swój bezpośredni kontakt z dziećmi i młodzieżą, działań zmierzających do uchronienia dzieci przed wpadnięciem w jakikolwiek nałóg. Ważne jest również, aby przekonać młodych ludzi o szkodliwych skutkach uzależnień, które – jak potwierdzają badania i obserwacje – mają wpływ na całe, także dorosłe życie.

ZAMIERZONE OSIĄGNIĘCIA PROGRAMU

Poprzez realizację programu uczniowie powinni wiedzieć, że:

1. Zażywanie alkoholu i innych środków jest niebezpieczne,
2. Przepisy dotyczące sprzedaży i spożywania alkoholu i innych środków zostały stworzone po to, by chronić ludzi,
3. Na czym polega uzależnienie i jak ono wpływa na daną osobę oraz jaki wywiera wpływ na rodzinę tej osoby,
4. Dlaczego alkohol oraz narkotyki przeszkadzają w wykonywaniu zadań intelektualnych i pracy fizycznej,
5. O rozmiarze problemów związanych z alkoholizmem w społecznościach lokalnych oraz sposobie zminimalizowania tych problemów,
6. Jak alkohol i inne środki chemiczne wpływają na organizm człowieka (jego układ krążenia, oddechowy, nerwowy, odpornościowy), dlaczego ich działanie jest tak niebezpieczne dla dojrzewającego organizmu,
7. Uzależnienie od telewizji i komputera jest chorobą, którą należy leczyć podobnie jak inne uzależnienia,
8. Zbyt długie przebywanie przy ekranie telewizyjnym lub monitorze komputera ma szkodliwy wpływ zarówno na rozwój fizyczny jak i psychiczny,
9. Istnieje wiele sposobów pozytywnego spędzania wolnego czasu,
10. Istnieją organizacje do których może się zwrócić o pomoc w trudnej sytuacji życiowej.

AUTORZY PROGRAMU

mgr Grażyna Bogdan mgr Krystyna Kozioł
mgr Maria Kania – Krężel mgr Wiesław Jemioło

Dobrynin, dnia: 25.09.2014 rok.

Pozytywna opinia Rady Pedagogicznej z dnia: 10 września 2014 roku.

Pozytywna opinia Rady Rodziców z dnia: 25 września 2014 roku.