

## Informacje o zrealizowanych działaniach z zakresu profilaktyki uzależnień w roku szkolnym 2020/2021.

Szkoła/Placówka: **ZESPOŁ SZKÓŁ NR 3 W ŁUKOWIE**

1. Realizowane programy profilaktyczne (nazwa, autorzy, grupy docelowe, krótki opis)
  - a. Program „Szkola Myślenia Pozytywnego” realizowany przy współpracy z Instytutem Edukacji Pozytywnej. Jest to program kompleksowego wsparcia dzieci i młodzieży, rodziców i nauczycieli w profilaktyce zdrowia psychicznego oraz upowszechniania wiedzy na jego temat. W ramach SMP szkoła uczestniczyła w szkoleniach, warsztatach oraz realizowała samodzielnie co miesiąc szereg wyzwań angażując w to całą społeczność szkolną (uczniów, uczennice, nauczycieli i rodziców).
  - b. Realizacja programu profilaktyczno-edukacyjnego ARS Czyli jak dbać o miłość. Program realizowany przez pedagogów i psychologa szkolnego oraz nauczycieli wf – u w ramach edukacji zdrowotnej. Program profilaktyczny w zakresie przeciwdziałania uzależnienia od alkoholu, tytoniu i innych środków psychoaktywnych. W zajęciach brali udział uczniowie klas I, II i III.
  - c. Ogólnopolska Kampania Edukacyjno- Informacyjną „Czujka na straży”.
  - d. Program edukacyjny #AkcjaDonacja- głównym założeniem Programu #AkcjaDonacja, który jest patronowany przez PCK oraz firmę Procter and Gamble, jest przekazanie pakietów podpasek Always Ultra Normal (zapas na 4-5 miesięcy) młodym kobietom.
  - e. Ogólnopolski Program Profilaktyki Czerniaka „Znamie! Znam je?” kampania edukacyjno-informacyjna. Ogólnopolski Program Profilaktyki Czerniaka w edycji 2020/2021 inwestycje w edukację, prewencję pierwotną i styl życia. Ma na celu ograniczanie zachorowalności na nowotwory przez redukcję ryzyka w zakresie profilaktyki pierwotnej nowotworów.
2. Szkolenia kadry pedagogicznej (tematyka szkolenia, autorzy szkolenia)
  - a. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej „Cyberprzemoc czyli agresja w Internecie”
  - b. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej „Patotreści w Internecie” Co nauczyciel i rodzice powinni wiedzieć.
  - c. Konferencja Polskiego Towarzystwa Suycydologicznego w ramach kampanii społecznej „Życie jest warte rozmowy”
  - d. Uczestnictwo w szkoleniu online - Wiedza o substancjach psychoaktywnych jako element profilaktyki samobójstw.
  - e. Konferencja Forum Przeciw Depresji: „Nastoletnia depresja. Życie w trybie online/offline”
  - f. Interwencja kryzysowa w szkole – szkolenie online dla nauczycieli.
  - g. Webinar dla nauczycieli - prowadzonego przez prof. Jacka Pyżalskiego - Jak zadbać o dobrostan uczniów w klasie po powrocie do szkoły?
  - h. Szkolenie online - Nastoletnia depresja - Nie pozwól dziecku wylogować się z życia.
  - i. Webinar dla nauczycieli - Sexting i nagie zdjęcia w sieci.
  - j. Uczestnictwo nauczycieli w konferencji o zdrowiu psychicznym polskich nastolatków w nauce zdalnej "Etat w sieci 2.0"
  - k. Uczestnictwo nauczycieli w wojewódzkiej konferencji online - Zagrożenia i profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.
  - l. Uczestnictwo nauczycieli w webinarium "Jakiego wsparcia psychologicznego potrzebują uczniowie i uczennice w trudnym czasie pandemii?"
  - m. Szkolenie online "Cyberprzemoc w szkole – powiedz STOP!" realizowanego w ramach cyklu „Bezpieczni w sieci z OSE”.

### 3. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla młodzieży (tematyka, autorzy)

- a. Czym jest przemoc w rodzinie – zajęcia w kl. I – udział ponad 200 uczniów
- b. Rajd pieszy do rezerwatu Jata - integracja klas I.
- c. Jak rozpoznać nastoletnią depresję – zajęcia dla uczniów klas I
- d. Warsztaty dla uczniów klas I i II nt: "Jak radzić sobie z uzależnieniami?". Udział wzięło 120 osób. Celem warsztatów było uchronienie uczniów przed zgubnym skutkiem nałogów – alkoholu, narkotyków, dopalaczy.
- e. "Jak radzić sobie ze stresem egzaminacyjnym?"- zajęcia w klasach 4 – 110 uczniów
- f. Przesłanie informacji uczniom klas III i IV nt silnej woli, sposobów jej wzmacniania i dążenia do celu "Silna wola - czym jest i w jaki sposób możemy ją wzmocnić?" - Mateusz Banaszkiewicz
- g. Materiały przesyłane uczniom mające na celu wzrost motywacji, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz wsparcie psychofizyczne w czasie trwania nauki zdalnej:
  - Niemożliwe jest łatwiejsze niż myślisz Rafael Badziej
  - Marzenia się nie spełniają! | Jakub B. Bączek
  - Sukces napędzany wiarą
  - Jak podejmować dobre decyzje w trudnych momentach | K. Bielecki
  - Jak się uczyć szybko, bez stresu i zmęczenia? Mega demonstracja.
  - Jak poprawić pamięć krótkotrwałą? - trzy ćwiczenia
  - 3 szybkie sposoby na zwiększenie pewności siebie
  - Jak radzić sobie z brakiem pewności siebie?
  - Poznaj swoje mocne strony
- h. Zorganizowanie lekcji wychowawczej z udziałem kuratora i policjanta w kl. 1TCa
  - nt: "Odpowiedzialności prawnej w związku z wykorzystaniem wizerunku nauczyciela i podszywaniem się pod niego."
- i. Jak uczynić naukę zdalną bardziej efektywną? – szkolenie online

### 4. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla rodziców (tematyka, autorzy)

- a. „Współpraca rodzice-szkoła” – szkolenie online
- b. „Jak pomóc dziecku, które doświadcza stresu egzaminacyjnego.” - webinar
- c. „Jak wspierać dziecko w powrocie do edukacji stacjonarnej.” - webinar
- d. „Jak wspierać młodzież w rozwijaniu umiejętności wykonawczych?” – webinar
- e. „W zdrowym ciele, zdrowy duch” – webinar
- f. „Wychowywać, ale jak?” – szkolenie online
- g. „Bezpieczeństwo w przestrzeni cyfrowej” – webinar
- h. „10 sposobów wsparcia koncentracji.” - webinar

### 5. Współpraca w zakresie profilaktyki z innymi podmiotami (nazwa podmiotu, zakres współpracy)

- a. Współpraca z Instytutem Edukacji Pozytywnej dotyczyła realizacji programu Szkoła Myślenia Pozytywnego
- b. Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno Epidemiologiczną w Łukowie – pomoc przy realizacji programu ARS. Prowadzenie zajęć warsztatowych nt Profilaktyki chorób zakaźnych oraz profilaktyki zachowań ryzykownych.
- c. Współpraca z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie uczestnictwo w spotkaniach, konsultacjach z pracownikami PCPR, którzy nadzorują pieczę nad uczniami w rodzinach zastępczych. Uczestniczymy w Zespołach do spraw okresowej analizy sytuacji dziecka umieszczonego w rodzinie zastępczej.
- d. Współpraca z Zespołem Kuratorów Wydziału Rodzinnego Sądu Rejonowego w Łukowie polegała na spotkaniach i rozmowach, podczas których wymieniamy informacje na temat funkcjonowania uczniów w szkole, w środowisku . Wraz z kuratorem ustalamy kierunek wspólnych oddziaływań

profilaktyczno-resocjalizacyjnych, polegający na monitorowaniu sytuacji szkolnej oraz udzielaniu wsparcia i pomocy w rozwiązywaniu problemów.

- e. Współpraca z Komendą Powiatową Policji w Łukowie polega na konsultacjach i poradach z funkcjonariuszami różnych pionów KPP. Najczęściej Wydz. ds. Nieletnich oraz organizacji spotkań z nt. Odpowiedzialności prawnej nieletnich
- f. Współpraca z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną – uczestnictwo w spotkaniach, warsztatach organizowanych przez poradnię, możliwość konsultacji, uzyskania porady.

## 6. Inne zrealizowane działania

- a. #STOPFEJKFRIENDS – profilaktyka palenia papierosów i e-papierosów, konkurs organizowany przez Ministerstwo Zdrowia
- b. Zorganizowanie w szkole Światowego Dnia Zdrowia Psychicznego – zajęcia warsztatowe z psychologiem szkolnym, rozmowy indywidualne.
- c. Prowadzenie zajęć nt cyberprzemocy - Kradzież tożsamości w Internecie. Jak dbać o bezpieczeństwo danych osobowych w sieci?
- d. Lekcje wychowawcze w klasach z zakresu profilaktyki - Skutki działania środków psychoaktywnych.
- e. Konkurs plastyczno-literacki „Zasady proste w życiu mam: nie rób drugiemu tego, czego Ty nie chcesz sam” - Międzynarodowy Dzień Bez Przemocy
- f. Udział szkoły w ogólnopolskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej Krajowej Administracji Skarbowej „Hazard? Nie, dziękuję”.
- g. Profilaktyka uzależnienia od hazardu. Za pomocą szkolnego facebooka, aplikacji Teams oraz dziennika elektronicznego przekazanie uczniom informacji nt: Hazard i uczucia/program ocaleni, „To był AMOK”. Jak uzależnienie od Hazardu zmienia życie? – 7 metrów pod ziemią
- h. Wysłanie uczniom informacji w dniu 6 kwietnia nt aktywności fizycznej, pracy nad kondycją - w związku z przypadającym na ten dzień Dniem Sportu.
- i. Wysłanie uczniom informacji w dniu 7 kwietnia nt zdrowego odżywiania w związku z przypadającym na ten dzień Dniem Zdrowia.
- j. Przygotowanie i wysłanie informacji profilaktycznych uczniom w dniu 15 kwietnia nt szkodliwości środków odurzających w związku z wypadającym w tym dniu Światowym Dniu Trzeźwości.
- k. Zwrócenie uwagi uczniów w dniu 31 maja na profilaktykę uzależnień – Światowy Dzień bez Tytoniu. Zamieszczenie informacji na szkolnym facebooku. Przesłanie uczniom za pomocą dziennika plakatu informującego o Światowym Dniu bez Tytoniu – zachęcenie do nie palenia.
- l. Przesłanie uczniom materiałów profilaktycznych mających na celu zwrócenie uwagi na Światowy Dzień AIDS, kampanii poświęconej tej chorobie oraz osobom zmagającym się z nią. Udostępnienie linków do strony internetowej Krajowego Centrum do Spraw HIV/AIDS.
- m. Przeprowadzenie badań online wśród uczniów i rodziców oraz opracowanie raportu nt: "Diagnoza czynników ryzyka i czynników chroniących w celu przeciwdziałania narkomanii i podejmowania ryzykownych zachowań przez uczniów".
- n. Badanie ankietowe - Kondycja psychiczna uczniów po powrocie do szkoły ankietą dla uczniów i rodziców.
- o. Ankietę online nt zdalnego nauczania prowadzona wśród uczniów.
- p. Badanie ogólnopolskie – Badanie jakości życia dzieci i młodzieży w Polsce.
- q. Włączenie się w akcję Inicjatywa Młodzi Młodym wypełnienie przez nauczycieli ankiety, której celem było uświadomienie społeczeństwa o problemach takich jak alkoholizm, problemy psychiczne i przeciążenie szkołą.
- r. Przygotowanie wspólnie z uczniami prezentacji multimedialnych o tematyce profilaktycznej.
- s. W miarę potrzeb organizowaliśmy dla uczniów treningi związane z ćwiczeniami rozładowującymi napięcie emocjonalne. Podczas tych zajęć nauczyliśmy jak kontrolować swoje emocje, jak opanować strach, stres często związany z nauką, przekazywaliśmy pozytywne wzmocnienie.
- t. W ramach godzin wychowawczych wyświetlane były filmy oraz prowadzone dyskusje z młodzieżą nt: "Profilaktyki uzależnień oraz zachowań ryzykownych".
- u. Konkurs „Poleć książkę, którą przeczytałeś” - Światowy Dzień Książki i Praw Autorskich

- v. Konkurs plastyczno-fotograficzny „Święta łączą pokolenia”
- w. Pedagog i psycholog szkolni w ramach działań z zakresu profilaktyki uzależnień przeprowadzili 34 rozmowy indywidualne z uczniami.
- x. Wszyscy nauczyciele wychowawcy w ramach godzin wychowawczych prowadzili zajęcia z zakresu profilaktyki uzależnień. W zależności od potrzeb zajęcia dotyczyły problematyki uzależnień od środków odurzających, psychoaktywnych czy też innych.