

Informacje o zrealizowanych działaniach z zakresu profilaktyki uzależnień w roku szkolnym 2021/2022.

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

1. Realizowane programy profilaktyczne (nazwa, autorzy, grupy docelowe, krótki opis)
 - a. Realizacja programu profilaktyczno-edukacyjnego ARS Czyli jak dbać o miłość. Program realizowany przez pedagoga i psychologa szkolnego, wychowawców 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.
 - b. Program „Szkoła 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).
 - c. Program "Podstępne WZW"- ma na celu zapobieganie dalszemu rozprzestrzenianiu się zakażeń poprzez podniesienie poziomu wiedzy pozwalającej na rozpoznanie i unikanie narażenia na zakażenia, rozpoznawanie zakażenia i podejmowanie działań profilaktycznych.
 - d. Ogólnopolski Program Profilaktyki Czerniaka którego celem jest upowszechnianie wiedzy na temat czerniaków oraz budowanie właściwych prozdrowotnych postaw młodzieży szkół . Dzięki lekcjom uczniowie nabywają umiejętności rozpoznania czerniaka oraz nauczą się regularnego samobadania skóry, a przede wszystkim, poznają czynniki podnoszące ryzyko zachorowania na czerniaka i zastosują zasady ochrony przed czerniakiem, dzięki czemu uchronią się, przed tym groźnym nowotworem.
 - e. Program „Wybierz Życie Pierwszy Krok” ma na celu zwiększenie poziomu wiedzy na temat profilaktyki raka szyjki macicy i roli wirusa HPV w jego powstawaniu, kształtowanie świadomości na temat czynników zwiększających ryzyko raka szyjki macicy oraz motywowanie kobiet do regularnego poddawania się badaniom profilaktycznym przez całe życie.
2. Szkolenia kadry pedagogicznej (tematyka szkolenia, autorzy szkolenia)
 - a. Webinar - Jak reagować na problem nadużywania ekranów przez dzieci?
 - b. Szkolenie – Uzależnienia i zachowania ryzykowne w świecie nastolatków.
 - c. Webinar – Profilaktyka uzależnień behawioralnych.
 - d. E-uzależnienia wśród uczniów – jak im przeciwdziałać.
3. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla młodzieży (tematyka, autorzy)
 - a. Warsztaty dla uczniów klas I i II nt „Jak radzić sobie z uzależnieniami?” Udział wzięło ok. 140 osób. Celem warsztatów było uchronienie uczniów przed zgubnym skutkiem nałogów – alkoholu, narkotyków, dopalaczy.
 - b. Spotkanie dla młodzieży z funkcjonariuszami Krajowej Administracji Skarbowej w ramach podniesienia świadomości o zagrożeniach związanych z uzależnieniem od hazardu i uczestnictwem w nielegalnych grach hazardowych - 2 lekcje profilaktyczne dla 5 klas.
 - c. Spotkania profilaktyczne dla uczniów klas I, II, III i IV nt *Uzależnienia od komputera, Internetu, Bezpieczeństwa w sieci*. Celem spotkania było zwrócenie uwagi na bezpieczeństwo i prywatność w Internecie a szczególnie na skutki nadmiernego korzystania z Internetu oraz portali społecznościowych. Pedagogzy, psycholog szkolny.
 - d. Warsztaty dla uczniów kl. 1 nt uzależnień behawioralnych prowadzone przez Fundację Praesterno.
 - e. Przesłanie informacji uczniom klas 3 i 4 nt silnej woli, sposobów jej wzmacniania i dążenia do celu "Silna wola - czym jest i w jaki sposób możemy ją wzmocnić?"

- f. Spotkania z policjantem w 3 klasach - nt odpowiedzialności prawnej w związku z wykorzystaniem wizerunku nauczyciela i podszywaniem się pod niego, przejawów demoralizacji.
 - g. Webinar dla uczniów Fundacji Życie dla Profesjonalistów nt - „Jak odnaleźć się w dzisiejszym czasie? Jak radzić sobie z lękiem?”
 - h. Pogadanki i lekcje profilaktyczne prowadzone przez pedagoga i psychologów szkolnych nt:
 - palenia tytoniu i jego negatywnych skutków
 - fonoholizmu, nadmiernego korzystania z tel. komórkowych
 - zagrożeń współczesnej młodzieży
 - negatywnych skutków spożycia alkoholu
 - asertywności i umiejętności odmawiania
 - szkodliwego działania dopalaczy i narkotyków
 - nałogów i konsekwencji wynikających z zażywania środków uzależniających i psychoaktywnych
 - i. Rajd pieszy do rezerwatu Jata - integracja klas I.
 - j. Materiały przesyłane uczniom mające na celu motywację, wzmacnianie poczucia własnej wartości oraz wsparcie psychofizyczne uczniów:
 - Niemożliwe jest łatwiejsze niż myślisz
 - Marzenia się nie spełniają! | Jakub B. Bączek
 - Sukces napędzany wiarą
 - Jak podejmować dobre decyzje w trudnych momentach?
 - 3 szybkie sposoby na zwiększenie pewności siebie
 - Jak radzić sobie z brakiem pewności siebie?
 - Poznaj swoje mocne strony
4. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla rodziców (tematyka, autorzy)
- a. Spotkanie profilaktyczne dla rodziców przeprowadzone przez przedstawicieli Fundacji Praesterno nt zapobiegania uzależnieniom oraz alternatywnym formom spędzania czasu wolnego.
 - b. Wideokonferencja dla rodziców:
 1. "Jak rozmawiać z dziećmi i młodzieżą o wojnie?" - z p. Anna Radziwiłko - psycholog, konsultant ds. wychowania, opieki i pomocy psychologiczno-pedagogicznej oraz profilaktyki w Lubelskim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli - przedstawi praktyczne wskazówki, kiedy i jak rozmawiać z dziećmi w różnym wieku oraz z młodzieżą na ten temat, co należy mówić, czego unikać;
 2. "Jak przygotować dziecko na zmiany w domu/w szkole/ w klasie (w kontekście aktualnej sytuacji)?" - p. dr Wiesław Poleszak - psycholog, psychoterapeuta, pracownik naukowy Wyższej Szkoły Ekonomii i Innowacji w Lublinie, ekspert Ministerstwa Edukacji i Nauki i Ośrodka Rozwoju Edukacji - specjalizuje się w problematyce wspierania dzieci i młodzieży w rozwoju, wychowania oraz w psychoprofilaktyce zachowań problemowych – przybliży sposób funkcjonowania dzieci i młodzieży, reagowanie na zmiany, przedstawi wskazówki, jak pomóc odnaleźć się dziecku/ młodemu człowiekowi w nowej rzeczywistości.
 - c. Wideokonferencja dla rodziców „Szczepienia dzieci i młodzieży”.
 - d. Wykład dla rodziców w formie wideokonferencji: „O szczepieniach i nie tylko” wygłosi Pan Prof. Andrzej Zieliński z Państwowego Zakładu Higieny - Narodowego Instytutu Zdrowia Publicznego, Zakładu Epidemiologii, długoletni Krajowy konsultant w dziedzinie epidemiologii, członek PAN, autor licznych prac i artykułów naukowych.
 - e. Depresje, myśli samobójcze, samookaleczenia - jak rozpoznawać i jak pomagać dzieciom i młodzieży w kryzysie? – konferencja dla rodziców w formie online.
5. Współpraca w zakresie profilaktyki z innymi podmiotami (nazwa podmiotu, zakres współpracy).

- a. Współpraca z Komendą Powiatową Policji w Łukowie polega konsultacjach i poradach z funkcjonariuszami różnych pionów KPP. Najczęściej Wydz. ds. Nieletnich oraz organizacji spotkań z nt. Przejawów demoralizacji, cyberprzemocy, odpowiedzialności prawnej nieletnich.
 - b. 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.
 - c. Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarно-Epidemiologiczną w Łukowie – pomoc przy realizacji programu ARS. Prowadzenie zajęć warsztatowych nt Profilaktyki chorób zakaźnych oraz profilaktyki zachowań ryzykownych.
 - d. Współpraca z Instytutem Edukacji Pozytywnej dotyczyła realizacji programu Szkoła Myślenia Pozytywnego.
 - e. 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.
6. Inne zrealizowane działania
- a. Udziału w projekcie informacyjno-edukacyjnym "Hazard? Nie daj się wciągnąć!" mającym na celu podniesienie świadomości o zagrożeniach związanych z uzależnieniem od hazardu i uczestnictwem w nielegalnych grach hazardowych.
 - b. Zwrócenie uwagi uczniów na profilaktykę 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?
 - c. Zorganizowaliśmy - Dzień bez papierosa, w którym zachęcaliśmy do nie palenia. Propagowaliśmy treści profilaktyczne poprzez plakaty, lekcje, pogadanki, informacje przesłane bezpośrednio do uczniów przez dziennik oraz na szkolnym korytarzu umieściliśmy transparent zniechęcający do palenia.
 - d. Przygotowanie i wysłanie informacji profilaktycznych uczniom nt szkodliwości środków odurzających w związku z wypadającym w tym dniu Świątowym Dniu Trzeźwości.
 - e. Lekcje wychowawcze w klasach z zakresu profilaktyki - Skutki działania środków psychoaktywnych.
 - f. Przesłanie uczniom materiałów profilaktycznych mających na celu zwrócenie uwagi na Świątowy Dzień AIDS, kampanii poświęconej tej chorobie oraz osobom zmagającym się z nią. Udostępnienie linków do strony internetowej Krajowego Centrum do Spraw HIV/AIDS.
 - g. Organizacja Dnia zdrowia psychicznego.
 - h. Zorganizowanie w szkole Świątowego Dnia Zdrowia Psychicznego – zajęcia warsztatowe z psychologiem szkolnym, rozmowy indywidualne.
 - i. Wysłanie uczniom informacji nt aktywności fizycznej, pracy nad kondycją - w związku z Dniem Sportu.
 - j. Przeprowadzenie badań online wśród uczniów i rodziców oraz opracowanie raportu z ewaluacji nt diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących w celu przeciwdziałania narkomanii i podejmowania ryzykownych zachowań przez uczniów.
 - k. Profilaktyka antynikotynowa – częste rozmowy z uczniami palącymi w pobliżu Szkoły.
 - l. Przygotowanie wspólnie z uczniami prezentacji multimedialnych o tematyce profilaktycznej.

- m. W miarę potrzeb organizowaliśmy dla uczniów treningi związane z ćwiczeniami rozładowującymi napięcie emocjonalne. Podczas tych zajęć uczyliśmy jak kontrolować swoje emocje, jak opanować strach, stres często związany z nauką, przekazywaliśmy pozytywne wzmocnienie.
- n. W ramach godzin wychowawczych wyświetlane były filmy oraz prowadzone dyskusje z młodzieżą nt profilaktyki uzależnień oraz zachowań ryzykownych.
- o. Pedagog i psycholodzy szkolni w ramach działań z zakresu profilaktyki uzależnień przeprowadzili 42 rozmowy indywidualne z uczniami.
- p. 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.