

„MĄDRZE ŻYĆ”

**INNOWACJA PEDAGOGICZNA -
AUTORSKI PROGRAM EDUKACJI
PROZDROWOTNEJ DLA UCZNIÓW
PUBLICZNEGO GIMNAZJUM nr 7
im. ZBIGNIEWA HERBERTA
W BEŁCHATOWIE**

Opis programu

Program opracowała mgr Małgorzata Jędrychowicz – Owczarek. W roku szkolnym 2015/16 wprowadzono zmiany zgodnie z potrzebami Zespołu Szkół i Placówek Oświatowych BSTO im. Z. Herberta.

Diagnoza problemowa

Przedstawiony poniżej program jest efektem doświadczeń wynikających z kilkuletniej pracy autorki w Publicznym Gimnazjum nr 7 na stanowisku pedagoga szkolnego i obserwacji problemów, z jakimi boryka się młodzież. Podzielić je można na trzy główne grupy:

> Zagrożenie uzależnieniami od alkoholu i narkotyków.

W tej grupie problemowej obserwujemy od lat niską wiedzę młodzieży na temat istoty i przyczyn uzależnień, stereotypowe postrzeganie problemu uzależnienia od alkoholu oraz popularność wśród starszej młodzieży sięgania podczas imprez i dyskotek po piwo i traktowanie tego alkoholu jak nieszkodliwy, łagodny trunek. Można także zaobserwować błędne poglądy uczniów na temat szkodliwości marihuany i postrzeganie tego narkotyku, jako nieszkodliwego środka podnoszącego nastrój. Przy takich postawach funkcjonujących wśród młodzieży, konieczna staje się profilaktyka połączona z gruntowną edukacją na temat istoty, przyczyn i skutków uzależnień, ze szczególnym uwzględnieniem alkoholu. W związku z reklamowymi działaniami kompanii piwowarskich, sponsorowaniem przez nie imprez sportowych i koncertów, organizowaniem wakacyjnych i feryjnych, mocno nagłaśnianych imprez kulturalnych, a co za tym idzie stałą kryptoreklamą w mediach - piwo zaczęło się młodym ludziom kojarzyć z przyjemnym spędzaniem wolnego czasu, a co gorsza - niektórym z nich trudno sobie wyobrazić przyjemne spędzanie wolnego czasu (np. w czasie wakacji) bez piwa. Takie nastawienie zwiększa ryzyko wystąpienia uzależnienia i konieczne staje się wczesne informowanie młodych ludzi o pułapkach picia alkoholu oraz sięgania po coraz powszechniejszą i dostępniejszą marihuanę.

> Słaba umiejętność radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz sytuacjami konfliktowymi.

Rywalizacja i wzrastająca agresja wśród młodzieży stały się znakami naszych czasów. Zarówno egoistyczny pęd przed siebie, bez zwracania uwagi na innych, jak i uleganie i poczucie słabości i bycia gorszym nie służą prawidłowemu rozwojowi osobowości młodych ludzi. Zapracowani rodzice często nie są w stanie pomóc swoim dzieciom w rozwiązywaniu przez nie problemów, często nawet nie mają czasu na spokojną rozmowę z nimi. Nakładające się zmiany i trudności wieku dojrzewania, konieczność sprostanania wymaganiom edukacyjnym oraz niestabilność sytuacji życiowej wielu rodzin (rozwoły, zagrożenie bezrobociem, konieczność pracy w różnych systemach i pozostawianie dzieci bez opieki, emigracja zarobkowa jednego lub obojga rodziców, uzależnienie od alkoholu, obciążenie opieką nad młodszym rodzeństwem) - powodują narastanie problemów emocjonalnych, z którymi wielu młodych ludzi nie umie sobie poradzić. Konieczne jest, zatem uczenie młodzieży konstruktywnych sposobów radzenia sobie z emocjami i rozwiązywania konfliktów interpersonalnych.

> Trudności w określaniu dalszej drogi życiowej, wyborze szkoły ponadgimnazjalnej i późniejszego zawodu.

Młodzież gimnazjalna znajduje się w okresie życia, w którym dokonuje wstępnego wyboru dalszej drogi życiowej i na podstawie tych planów wybiera szkołę w kolejnym etapie kształcenia. Aby dokonać tego wyboru prawidłowo, konieczna jest wiedza młodego człowieka zarówno na temat możliwości i wymagań danych zawodów, jak i własnych predyspozycji, możliwości i ograniczeń. By pomóc uczniowi w podjęciu decyzji dotyczącej dalszej edukacji, konieczne są zajęcia z orientacji szkolnej i zawodowej.

Ogólna charakterystyka programu

Program edukacji prozdrowotnej „MĄDRZE ŻYĆ” jest skierowany do uczniów I, II i III klas gimnazjalnych. W każdej klasie raz w tygodniu prowadzona będzie jedna godzina lekcyjna zajęć. Treści programu poszerzają możliwości oddziaływań wychowawczych (z naszych obserwacji wynika, że jedna godzina tygodniowo do dyspozycji wychowawcy nie wystarcza na zajęcie się bieżący i organizacyjnymi sprawami klasy oraz prowadzenie programów profilaktycznych i prozdrowotnych), a ich realizacja

przez profesjonalnie przygotowanego specjalistę pozwala na wsparcie kształtowania prawidłowych postaw życiowych uczniów.

Program pomyślany jest w ten sposób, że na każdym poziomie edukacyjnym główna tematyka zajęć jest odmienna. I tak:

- > klasy I zajmować się będą konstruktywną komunikacją umiejętnością radzenia sobie ze złością i rozwiązywaniem konfliktów,
- > klasy II realizować będą tematykę związaną z profilaktyką uzależnień oraz przejdą trening odmawiania przyjęcia środków zmieniających nastrój,
- > klasy III realizować będą zajęcia dotyczące orientacji zawodowej i wyboru dalszej drogi kształcenia.

Dodatkowo w każdej z klas przewidziane są lekcje dotyczące bieżących spraw i problemów klasy (integracja, pomoc w rozwiązywaniu konfliktów klasowych) oraz organizowanie z uczniami akcji o charakterze charytatywnym (m.in. przygotowanie kartek świątecznych dla pensjonariuszy Domu Opieki Społecznej, zbiórka żywności dla schroniska dla zwierząt i wizyta w schronisku i inne), co stało się już tradycją naszej szkoły.

Cele programu

- propagowanie zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie uzależnieniom i zachowanią agresywnym;
- kształtowanie postaw prospołecznych, empatii i wrażliwości na drugiego człowieka;
- poznanie przez uczniów mechanizmów powstawania i istoty uzależnień;
- poznanie wpływu środków zmieniających nastrój na organizm oraz życie społeczne i psychikę człowieka;
- odnajdywanie przyczyn sięgania po używki, szukanie alternatywnych rozwiązań;
- nauka odmawiania picia i przyjmowania używek;
- poznanie możliwości uzyskania pomocy przez osoby uzależnione i członków ich rodzin;
- nauka rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz metod radzenia sobie z nimi;
- poznanie zasad rozwiązywania sporów i konfliktów;

- kształtowanie postaw, nawyków i umiejętności, pomocnych w budowaniu relacji międzyludzkich;
- korygowanie dotychczasowych niekorzystnych nawyków i zachowań;
- pomoc w odkrywaniu możliwości i zasobów uczniów, kształtowanie samopoznania i samooceny;
- wskazywanie czynników mających znaczenie przy wyborze zawodu (zdrowie, uzdolnienie; zainteresowania, cechy charakteru);
- pomoc uczniom w pogłębianiu wiedzy o interesujących ich zawodach;
- kształtowanie właściwej postawy wobec pracy;
- zapoznanie ze strukturą szkolnictwa ponadgimnazjalnego i kryteriami przyjęć do szkół ponadgimnazjalnych.

Tematyka zajęć

Tematy do realizacji w klasie I gimnazjum

1. Integracja klasy (nasze mocne i słabe strony, doskonalimy umiejętności pracy w grupie).
2. Emocje i uczucia - bogactwo sfery emocjonalnej człowieka.
3. Trening rozpoznawania własnej sfery emocjonalnej.
4. Złość - „Co mnie denerwuje i złości”?
5. Poznajemy różnorodność form komunikacji (komunikacja niewerbalna, werbalna, zakłócenia komunikacji).
6. Konflikty interpersonalne - „Co wywołuje konflikt”?
7. Style zachowań w konflikcie - reakcje i ich konsekwencje.
8. Negocjacje, mediacje i arbitraż.
9. Asertywność jako jedna z metod dialogu i postępowania w konflikcie.
10. Ćwiczenia w asertywnym wypowiedaniu się.
11. Analiza własnych stylów zachowań w konflikcie.

12. Negocjacje nastawione na współpracę, jako najlepsza forma rozwiązywania konfliktów.
13. Zajęcia treningowe - ćwiczenia w negocjacjach nastawionych na współpracę.
14. Zajęcia treningowe - ćwiczenie umiejętności zachowania się w sytuacjach trudnych.

Oczekiwane osiągnięcia uczniów po zrealizowaniu tematów:

- zna bogactwo sfery emocjonalnej człowieka, umie rozróżniać i nazywać różne stany emocjonalne,
- umie nazywać przeżywane uczucia i powiązać je z występującymi w jego życiu sytuacjami,
- umie konstruktywnie wyrażać uczucie złości,
- wie, kiedy występuje konflikt interpersonalny i zna style zachowań w konflikcie, wie, na czym polegają negocjacje, mediacje i arbitraż, zna zasady asertywnego komunikowania się i umie je zastosować w praktyce, umie dokonać konstruktywnych wyborów zachowań w sytuacjach trudnych.

Tematy do realizacji w klasie II gimnazjum

1. „Kto to jest alkoholik?” - „burza mózgów”. Obalanie stereotypu.
2. Istota uzależnienia od alkoholu.
3. Fazy rozwoju uzależnienia od alkoholu.
4. „Dlaczego ludzie się uzależniają?” - „burza mózgów”.
5. Przyczyny uzależnienia od alkoholu.
6. System nałogowego regulowania uczuć.
7. Nadużywanie alkoholu - wpływ na organizm oraz życie psychiczne i społeczne człowieka.
8. Marihuana - prawdy i mity.
9. Sygnały ostrzegawcze rozwijającego się uzależnienia.
10. Uzależnienie fizyczne i psychiczne - rozróżnienie.

11. Warunki konieczne do wyjścia z nałogu. „Dlaczego tak trudno jest wytrwać?” -nawroty w uzależnieniach.
12. Możliwości uzyskania pomocy przez osoby uzależnione - instytucje i organizacje pomocowe.
13. „Czym jest dla mnie wolność?” - dyskusja. Nałóg jako utrata wolności.
14. Trening odmawiania picia lub przyjęcia środka odurzającego.

Oczekiwane osiągnięcia uczniów tematów:

- zna i rozumie istotę uzależnienia od alkoholu,
- zna mechanizmy powstawania uzależnień,
- zna objawy ostrzegawcze rozwijającego się uzależnienia,
- posiada wiedzę dotyczącą negatywnych skutków działania alkoholu i marihuany na organizm,
- posiada wiedzę na temat szkodliwych skutków uzależnień dla psychiki i życia społecznego człowieka,
- zna i rozumie przyczyny powodujące uzależnienia, w tym zagrożenia regulowania uczuć za pomocą używek,
- wie, jak rozwija się uzależnienie od alkoholu i umie podać objawy każdej z faz,
- ma świadomość zniewolenia powodowanego przez nałogi,
- ma odpowiednią wiedzę na temat leczenia choroby alkoholowej i możliwości uzyskiwania pomocy przez rodziny osób uzależnionych, - umie odmawiać przyjęcia używki w sytuacji presji ze strony innych osób.

Tematy do realizacji w klasie III gimnazjum

1. Obraz siebie - rola samooceny w trafnym wyborze zawodu.
2. Moje umiejętności i zdolności, moje mocne strony.
3. Kim jestem? Jaki jestem? Moje motywacje zachowań.
4. Temperament i charakter a wybór zawodu.

5. Stan zdrowia a wybór zawodu.
6. Dlaczego ludzie pracują? Zawód czy kariera?
7. Wartości cenione w pracy zawodowej.
8. Lokalny i regionalny rynek pracy.
9. Struktura rynku pracy i zmiany rynku pracy.
10. Trendy rozwojowe w świecie zawodów i zatrudnienia.
11. Wykorzystanie posiadanych uzdolnień i talentów w różnych obszarach świata pracy.
12. Ścieżki kształcenia ponadgimnazjalnego.
13. Planowanie decyzji o dalszym kształceniu w oparciu o zainteresowania, uzdolnienia, możliwości i stan zdrowia.
14. Przygotowanie podstawowych dokumentów potrzebnych przy ubieganiu się o przyjęcie do szkoły ponadgimnazjalnej.

Oczekiwane osiągnięcia uczniów:

- umie dokonać samooceny swoich zdolności, możliwości i słabych punktów,
- ma świadomość konieczności dostosowania przyszłego zawodu do swoich predyspozycji, zainteresowań i stanu zdrowia,
- wie, jak funkcjonuje rynek pracy i jakie cechy cenią u pracowników pracodawcy,
- zna strukturę lokalnego rynku pracy i tendencje rozwojowe w świecie zawodów i zatrudnienia,
- zna możliwości dalszego kształcenia, dostępne w miejscu zamieszkania i najbliższej okolicy,
- umie planować swoje decyzje,
- jest przygotowany do wyboru szkoły ponadgimnazjalnej i dokonuje go w sposób przemyślany.

Formy pracy

1. wykład,
2. „burza mózgów”,
3. debata,
4. dyskusja,
5. praca z tekstem,
6. projekcja,
7. praca w grupach.

Ewaluacja

Ewaluacja programu będzie prowadzona poprzez:

- bieżącą obserwację,
- rozmowy z nauczycielami,
- ankietę oceniającą zajęcia, wypełnianą przez uczestników pod koniec roku szkolnego.

Realizator programu

Zajęcia edukacji prozdrowotnej prowadzić będzie, pedagog szkolny, mgr Magdalena Kruszyńska

- Siemasz.