PROGRAM ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNO -SPORTOWYCH MIĘDZYSZKOLNEGO UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO „MUKS" JABŁONNA

JEŚLI POZWOLISZ SOBIE POMÓC KAŻDY SAMODZIELNY WYBÓR MOŻE BYĆ LEPSZY

Autor: Anna Jabłońska

PROGRAM ZAJĘĆ PROFILAKTYCZNO -SPORTOWYCH MIĘDZYSZKOLNEGO UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO „MUKS" JABŁONNA

1. Charakter zajęć: profilaktyczno- sportowe
2. Termin: 12.09.2016- 10.12.2016
3. Miejsce: Jabłonna
4. Osoba odpowiedzialna: Anna Jabłońska, Radosław Filozof
5. Cele zajęć:

• PROFILAKTYCZNE
Podniesienie i utrwalenie wiedzy na temat uzależnień, Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami. Zmianę postaw wobec alkoholizmu Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy Twórcze i aktywne sposoby spędzania wolnego czasu Zmiana przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu Ugruntowanie postaw abstynenckich Zachowanie abstynencji w grupie koleżeńskiej Kontakty dzieci z dorosłymi – kształtowanie postawy asertywnej. Akceptuję samego siebie. Wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na organizm człowieka.

• WYCHOWAWCZE
Kreowanie pozytywnych postaw współżycia w grupie
Integracja grupy Kształtowanie postawy asertywnej.
Charakterystyka uczestników: Uczestnikami zajęć będą członkowie sekcji piłki nożnej MUKS Jabłonna

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

Jest to program z zakresu profilaktyki uzależnień, przeznaczony dla młodzieży szkół podstawowych i gimnazjum.
Ma on charakter uprzedzający, jego zadaniem jest zapobieganie przedwczesnemu używaniu używek i towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postaw abstynenckich. Przekazywane treści wbudowane są w trzy podstawowe, mające największe oddziaływanie, strategie profilaktyczne:
1. Zmiana przekonań normatywnych;
2. Kształtowanie systemu wartości;
3. Wiedza o realnych konsekwencjach.

PROFILAKTYKA jest to proces wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników blokujących i zaburzających zdrowe życie. Profilaktyka powinna wspomagać proces wychowania.

CELE PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Podniesienie i utrwalenie wiedzy na temat uzależnień,
2. Poprawę umiejętności interpersonalnych.
3. Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami.
4. Zmianę postaw wobec alkoholizmu.
5. Pomoc w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych uczuć.
6. Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy.
7. Poprawę własnego wizerunku.
8. Twórcze i aktywne sposoby spędzania wolnego czasu.
9. Budowę zaufania.
10. Umiejętność podejmowania decyzji.
11. Korygowanie obrazu świata.
12. Zmiana przekonań normatywnych dotyczących uzależnień.
13. Ugruntowanie postaw abstynenckich.

TREŚCI PROGRAMU

1. Szkodliwy wpływ używek na organizm młodego człowieka.
2. Jak spędzać wolny czas – czyli co zamiast alkoholu?
3. Zachowanie abstynencji w grupie koleżeńskiej
4. Kontakty dzieci z dorosłymi – kształtowanie postawy asertywnej.
5. Akceptuję samego siebie.
6. Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?
7. Sport to zdrowie – aktywny wypoczynek źródłem energii i radości.
8. Wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na sprawność i wytrzymałość zawodnika.
9. Zorganizowanie ogniska i zabaw ruchowych jako przykład właściwego spędzania czasu wolnego.
10. Zwiedzanie okolicy w grupie przyjaciół.
11. Wdrażanie zasad bezpiecznego zachowania się podczas uprawiania sportu.
12. Szacunek dla odmienności drugiego człowieka.
13. Odpowiedzialność za swoich bliskich i innych ludzi.
14. Radzenie sobie z problemami.
15. Wykorzystanie swoich uzdolnień.
16. Właściwe planowanie swojego życia.

ZADANIA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Zdiagnozowanie problemu uzależnień od alkoholu, nikotyny, i środków odurzających.
2. Poszerzenie wiedzy o konsekwencjach zażywania środków odurzających.
• Informacja na temat rodzajów środków uzależniających i ich wpływie na organizm ludzki
• Zapoznanie z mechanizmem uzależnień.
• Propagowanie ulotek i folderów na temat profilaktyki uzależnień.
3. Budowanie zaufania do siebie i innych.
• Budowanie poczucia własnej wartości
• Nawiązywanie bliskich relacji z rówieśnikami
• Budowanie dobrych relacji z dorosłymi
4. Uczenie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych.
5. Kreowanie wzorców spędzania wolnego czasu i zdrowego trybu życia.

FORMY REALIZACJI CELÓW PROGRAMOWYCH

1. Wykład
2. Pogadanka
3. Projekcja filmu
4. Konkurs tematyczny
5. Konkurs na plakat o tematyce uzależnień.
6. Metoda projektu.
7. Metoda ruchowej ekspresji twórczej.

SPODZIEWANE EFEKTY PROGRAMU

1. Potrafienie przeciwstawienia się presji
2. Udzielanie pomocy rówieśnikom w momentach dokonywania wyborów
3. Potrafienie podejmowania decyzji z podaniem alternatywy

Przed organizacją zajęć będzie przeprowadzone spotkanie z rodzicami. Na spotkaniu tym rodzice będą zapoznani z programem profilaktycznym, który będzie prowadzony w czasie zajęć.

TEMATYKA ZAJĘĆ WARSZTATOWYCH (3 x 2 GODZINY)

Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?
Wpływ palenia papierosów na organizm dziecka.
Jaki wpływ ma spożywanie alkoholu na organizm dzieci.
Szkodliwy wpływ narkotyków na organizm młodego człowieka.
Jak spędzać wolny czas – czyli co zamiast alkoholu.
Akceptuję samego siebie.
Zwiedzanie okolicy w grupie przyjaciół. – pogadanka na temat odmienności drugiego człowieka i szacunku dla jego wartości.
Zorganizowanie ogniska i zabaw ruchowych jako przykład właściwego spędzania czasu wolnego.
Podsumowanie programu profilaktycznego – co nam dał program, czego dowiedzieliśmy się o zgubnym działaniu używek.

mgr Anna Jabłońska
PSYCHOLOG

.....