

Program profilaktyczny

dla dzieci

„Trenuję – nie piję”

Rok 2017

1. Założenia programu i określenie problemu

Uzależnienia stanowią poważny problem społeczny i wychowawczy. Wielu młodych ludzi zamiast efektywnie przygotować się do przyszłego życia zawodowego i społecznego ucieka w niszczące organizm nałogi.

Na podstawie literatury badań, przyjmuje się, że uzależnienia są ściśle powiązane z niedostosowaniem społecznym oraz zaburzeniami osobowości. Dla jednostki żyjącej w napięciu; w związku z konfliktami w rodzinie, trudnościami w nauce, odrzuceniem przez grupę rówieśniczą lub najbliższe środowisko, używki stanowią oderwanie się od problemów, zapomnienie o nich i przeniesienie się w nierealny „lepszy świat”.

Jednym z najpoważniejszych współczesnych problemów społecznych jest alkoholizm. Istnieje silna zależność między spożywaniem alkoholu przez młodego człowieka a nałogiem u dorosłego. Dlatego profilaktykę należy prowadzić od najmłodszych lat, a więc już w najmłodszych klasach szkoły podstawowej. Jak uchronić młodego człowieka przed narastającą groźbą uzależnienia się od alkoholu? Jak nauczyć zdrowego stylu życia, akceptacji siebie, radzenia sobie z konfliktami, stresem coraz częściej obecnym w naszym życiu?

Wychodząc naprzeciw tym problemom postanowiliśmy zrealizować w naszym środowisku program profilaktyczny przeznaczony dla uczniów klas 1 -3 szkoły podstawowej.

2. Cele programu.

Cel główny:

Wykształcenie prawidłowych postaw i wyrobienie świadomości wśród uczestników programu wobec problemu spożywania alkoholu.

Cele szczegółowe:

- uświadomienie niebezpieczeństw związanych z sięganiem po alkohol,
- uczenie postaw asertywnych - umiejętność odmawiania,
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych,
- propagowanie zdrowego stylu życia.

Program przeznaczony jest dla dzieci z klas 1 – 3 szkoły podstawowej. Oparty jest na założeniu, że oprócz wiedzy o szkodliwości używek niezbędna jest również umiejętność mówienia NIE w sytuacjach, kiedy ktoś namawia do spożycia alkoholu. Zajęcia zawarte w programie

ukierunkowane są również na wspieranie osobowości dziecka, budowanie pozytywnego obrazu samego siebie oraz preferowanie zdrowego stylu życia. Należy pokazać co jest zdrowe, pożyteczne, co daje naturalną radość, przyjemność, poczucie zadowolenia z życia.

3. Zakładane rezultaty programu.

Po przeprowadzeniu programu spodziewam się uzyskać następujące efekty:

1. Dostarczenie dzieciom podstawowych wiadomości o zgubnym wpływie alkoholu.
2. Zdobywanie przez dzieci niezbędnych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, w tym sztuki odmawiania.
3. Preferowanie zdrowego stylu życia.
4. Odpowiedzialność za własne zdrowie.
5. Aktywne spędzanie czasu wolnego.
6. Podniesienie sprawności fizycznej.

4. Opis poszczególnych działań.

1. Dostarczenie podstawowych wiadomości o alkoholu i jego szkodliwym działaniu na organizm człowieka.
2. Uświadomienie wartości zdrowego stylu życia – alkohol a wytrzymałość sportowca.
3. Zachęcanie do uprawiania sportu – organizacja zajęć sportowych z piłki nożnej.
4. Wyrobinienie pozytywnych cech działania w grupie – organizacja turnieju piłki nożnej.

*Opinię's pozytywnie pożywny
programu profilaktyczny
Marek Dobrowolski*