



**DOLNY
ŚLĄSK**

PATRONAT HONOROWY MARSZAŁKA WOJEWÓDZTWA
DOLNOŚLĄSKIEGO CEZAREGO PRZYBYLSKIEGO

Skuteczny Samorząd. Jakość w profilaktyce

Program profilaktyki uniwersalnej dla uczniów
szkół ponadpodstawowych

prOjektLustrO

NORBERT KARASZEWSKI

WROCŁAW, 20 WRZEŚNIA 2023

prOjektLustrO – jakie cele i dla kogo?

Celem Programu jest zmniejszenie skali występowania ryzykownych zachowań oraz zapobieganie problemom zdrowia psychicznego uczniów poprzez wspieranie prawidłowego rozwoju i wzmacnianie czynników chroniących

Działy tematyczne:

POSTRZEGANIE I ROZUMIENIE SIEBIE

RELACJE SPOŁECZNE

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW

DBANIE O ZDROWIE

Strategie profilaktyczne

Budowanie więzi ze szkołą, w tym poczucia bezpieczeństwa

Wzmacnianie poczucia przynależności, kompetencji wpływu i szlachetności

Uczenie umiejętności prospołecznych

Uczenie podejmowania decyzji

Uczenie umiejętności prozdrowotnych (radzenie sobie z emocjami, stresem, itp.)

ADRESACI PROGRAMU:

Uczniowie i Rodzice

PROGRAM ZAWIERA:

34 scenariusze

do realizacji z klasą przez nauczyciela w ramach lekcji wychowawczych przez okres trzech lat

Uwagi metodyczne dla nauczyciela i materiały do wykorzystania w trakcie zajęć

Scenariusze

do realizacji z rodzicami:

- Wprowadzenie do Programu zawierające wiedzę o rozwoju nastolatka i o jego potrzebach
- Wybrane scenariusze pochodzące z

prOjektLustrO – 1 rok

Cel szczegółowy:

wzmocnienie więzi uczniów ze szkołą poprzez wspieranie rozwoju klasy szkolnej jako zespołu (relacje pomiędzy uczniami, poczucie bezpieczeństwa, poczucie przynależności do grupy) oraz wzmocnienie relacji z nauczycielami a w szczególności z wychowawcą klasy (poziom zaufania, poczucie bezpieczeństwa).



1. POZNAJEMY SIĘ

2. CO NAS ŁĄCZY?

3. TWORZYMY NASZE ZASADY

4. ROZMAWIAMY O NASZYCH CELACH I WYZWANIACH

5. ODKRYWAMY NASZE MOCNE STRONY

6. ROZMAWIAMY O SWOICH OBAWACH

7. WSPÓŁPRACUJEMY ZE SOBĄ

8. JAK POMAGAMY INNYM?

9. CZYM JEST KONFLIKT?

10. JAK ROZWIĄZUJEMY KONFLIKTY?

11. OD CZEGO ZALEŻĄ NASZE UCZUCIA?

12. ZA NAMI PIERWSZY ROK

prOjektLustrO – 2 rok

Cel szczegółowy:

Rozwinięcie poczucia satysfakcji życiowej uczniów (adekwatnego poczucia własnej wartości) związanej z posiadanym potencjałem intelektualnym i społecznym w tym w szczególności wzmocnienie świadomości swoich kompetencji, poczucia wpływu, przynależności, umiejętności planowania i decydowania w oparciu o analizę potrzeb i skutków dokonywanych wyborów, rozwój umiejętności pozytywnego postrzegania swoich perspektyw życiowych.



1. JAK DOBRZE SIĘ KOMUNIKOWAĆ? - CZ.1

2. JAK DOBRZE SIĘ KOMUNIKOWAĆ? - CZ. 2

3. CZYM JEST ZŁOŚĆ?

4. JAK SOBIE RADZIĆ ZE ZŁOŚCIĄ?

5. CO NAM I INNYM ROBI HEJT?

6. CO ROBIĆ, KIEDY KOMUŚ DZIEJE SIĘ KRZYWDA?

7. MY WOBEC ZMIAN KLIMATU, PRZYSZŁOŚCI ZIEMI I LUDZI

8. ROZMAWIAMY O NASZYCH POTRZEBACH

9. CO NAM POMAGA MYŚLEĆ KRYTYCZNIE?

10. JAK WERYFIKOWAĆ INFORMACJE?

11. JAK POMAGAĆ W TRUDNYCH SYTUACJACH? – CZ. 1 i 2

12. JA W INTERNECIE – ODBIORCA CZY TWÓRCA?

prOjektLustrO – 3 rok

Cel szczegółowy:

Zapobieganie obniżeniu nastroju i ryzyka kryzysów emocjonalnych poprzez dostarczanie umiejętności radzenia sobie ze stresem rozwijania poczucia sensu życia, trening racjonalnego podejmowania decyzji.

1.CO JEST DLA MNIE WAŻNE?

2.TRUDNE DECYZJE.

3.JAK WERYFIKOWAĆ INFORMACJE?

4.W JAKICH SYTUACJACH DOPADA MNIE STRES?

5.JAK SOBIE RADZIĆ ZE STRESEM?

6.ZAKOŃCZENIE ZAJĘĆ



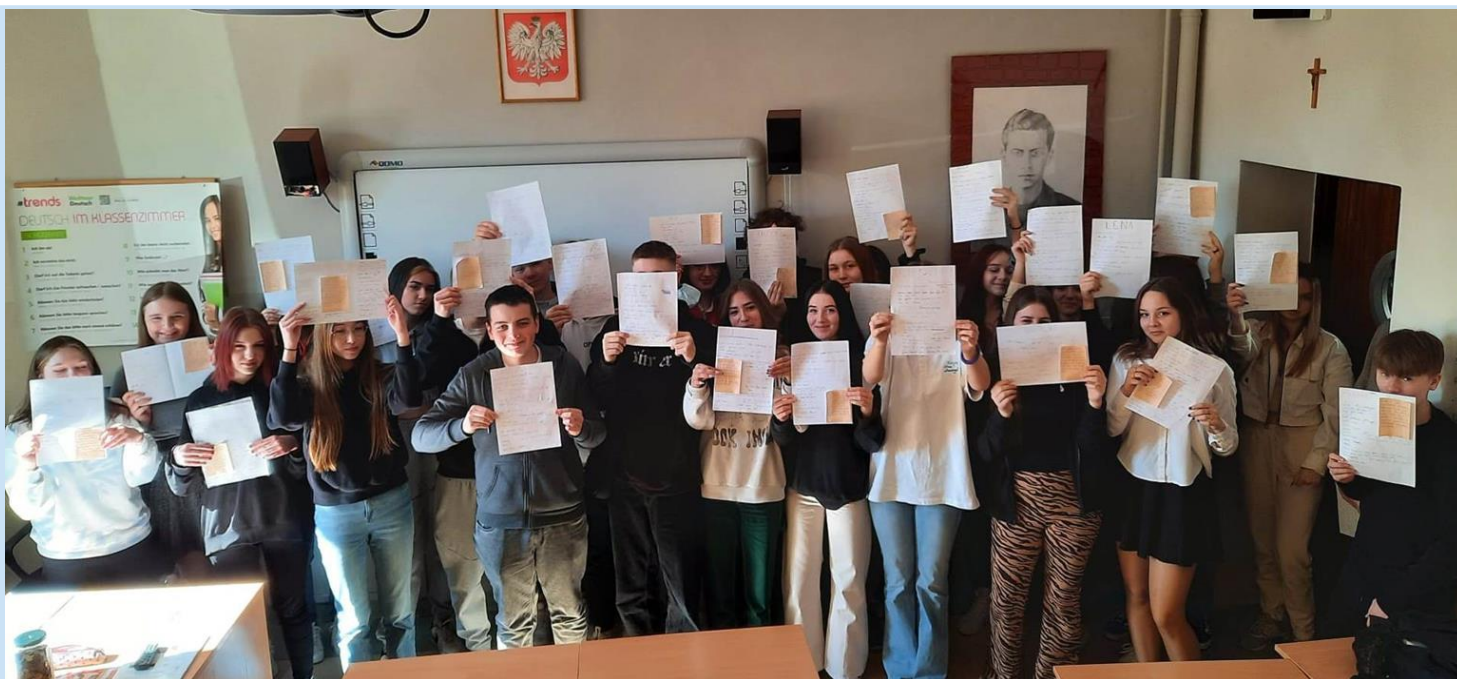
prOjektLustrO – 3 rok

Cel szczegółowy:

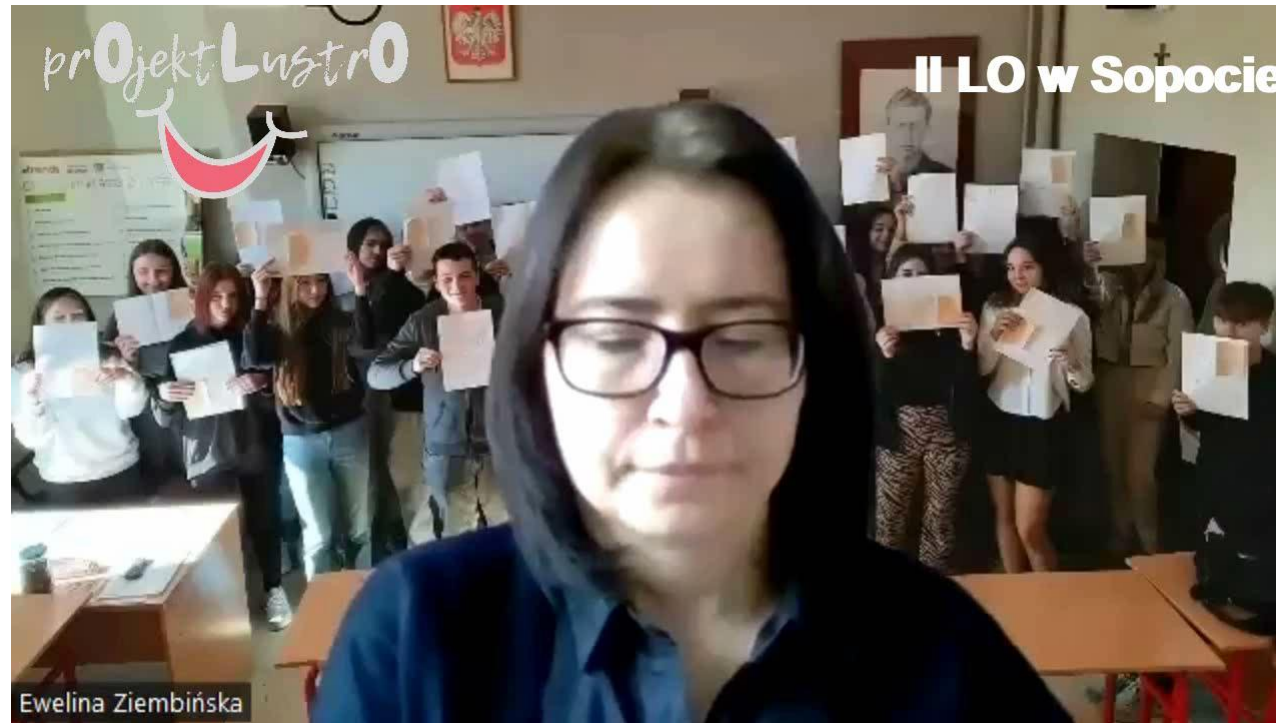
Rozwój umiejętności świadomego dokonywania konstruktywnych wyborów w obszarze substancji psychoaktywnych poprzez zwiększanie zasobu wiedzy i umiejętności dokonywania wyborów w oparciu o wiedzę i analizę przyczynowo skutkową.

Dbanie o zdrowie

- 1.POSZUKIWANIE ZŁOTEGO ŚRODKA W TROSCE O ZDROWIE
- 2.ALKOHOL - FAKTY I MITY
- 3.ZABAWA BEZ ALKOHOLU
- 4.JAK LUDZIE SIĘ UZALEŻNIAJĄ?



prOjektLustrO – doświadczenia nauczycieli



prOjektLustrO – doświadczenia nauczycieli 😊

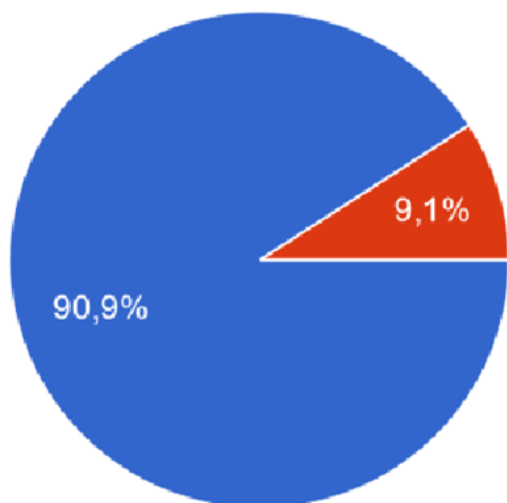
Komentarz nauczyciela

„DZIAŁA”



prOjektLustrO – co mówią uczniowie...

CZY POLECILBYŚ/POLECILA BYŚ UDZIAŁ W ZAJĘCIACH SWOIM KOLEŻANKOM I KOLEGOM?



● TAK
● NIE

Z JAKIEGO POWODU POLECILBYŚ TE ZAJĘCIA SWOIM KOLEGOM LUB KOLEŻANKOM?

„Pomagają nam poznać samych siebie”

„Poleciła bym , ponieważ można się otworzyć na innych, na świat i na samych siebie”

„Można poznać ciekawe sposoby radzenia sobie ze stresem”

„Ponieważ integrują. Mogą polepszyć relacje z klasą”

„Dużo dają do zrozumienia. Ukazują że nie każdy myśli tak jak my, i że każdy może mieć swoje często odmienne zdanie”

„Program zmienił mój tok postrzegania wielu rzeczy na pozytywne”

„Daje większą wiedzę na temat stresu i radzenia sobie z nim”

„Poleciłabym zajęcia ze względu na to że w bardzo przyjemny sposób można nauczyć się jak sobie radzić z różnymi przeciwnościami losu a przede wszystkim można poznać siebie i innych z zupełnie innej strony z której często sami sobie nie zdawaliśmy sprawy”.

„Poleciłabym zajęcia, ponieważ pozwalają one odkryć swoje mocne strony”

„Dużo się nauczyłam, lepiej rozumiem innych”

„Uważam, że te zajęcia są bardzo rozwojowe, poruszają tematy, których na co dzień boimy się podejmować, bo są trudne i niewygodne”.

DZIĘKUJĘ 😊

