

## **Informacje o zrealizowanych działaniach z zakresu profilaktyki uzależnień w roku szkolnym 2023/2024.**

Szkoła/Placówka: ZESPOŁ SZKÓŁ NR 3 W ŁUKOWIE

### **1. Realizowane programy profilaktyczne (nazwa, autorzy, grupy docelowe, krótki opis)**

- a. 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).
- b. 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.
- c. Realizacja programu „Nawigacja w każdą pogodę” oddziaływania profilaktyczne prowadzone w 3 klasach przez psychologa szkolnego. Program umożliwił szkole diagnozę środowiska szkolnego oraz zrealizowanie działań profilaktycznych opartych na wynikach tej diagnozy.
- d. Udział w programie „Mediacja rówieśnicza sposobem na przewyżnienie agresji i przemocy w szkole” pod patronatem Ministerstwa Sprawiedliwości i MEN. Głównym celem programu jest przeciwdziałanie agresji i innym patologicznym zachowaniom młodzieży w szkole, promocja rozwiązywania konfliktów i spraw rówieśniczych bez przemocy oraz podniesienie kultury prawnej w szkołach przez propagowanie idei sprawiedliwości naprawczej. W ramach realizacji tego programu przeprowadzono szereg zajęć popularyzujących ideę mediacji oraz edukowano uczniów, jak wygląda proces mediacyjny.

### **2. Szkolenia kadry pedagogicznej (tematyka szkolenia, autorzy szkolenia)**

- a. Konferencja - "Jak wspierać młodzież w niestabilnym świecie?"
- b. Webinar - "Wystarczająco dobra rodzina, czyli jaka?"
- c. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej. - Socjotechniki, formy manipulacji, ciemna strona Internetu.
- d. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej. – Sztuczna inteligencja ai jej zastosowanie w edukacji.
- e. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej. – Odporność psychiczna w pracy nauczyciela
- f. Szkoleniowe posiedzenie Rady Pedagogicznej - Jak wziąć uczniowski mózg na warsztat, czyli co o efektywnej pracy mózgu w szkole powinni wiedzieć nauczyciele"
- g. Konferencja pedagogów i psychologów - Współpraca z rodzicami uczniów sprawiającymi trudności wychowawcze lub wymagających specjalnego kształcenia oraz wychowania
- h. Konferencja pedagogów i psychologów - Odporność psychiczna. Jak nauczyciele mogą pomóc budować wewnętrzną siłę ucznia? (Dawid Bałutowski)
- i. Szkolenie - "Profilaktyka zachowań trudnych wychowawczo w klasie. Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami uczniów?" - prof. J. Pyżalski.

- j. Szkolenie - "Profilaktyka zachowań trudnych wychowawczo w klasie. Jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami uczniów?" - prof. J. Pyżalski.
- k. Webinar - Lekcja empatii w Akademii Pana Kleksa
- l. Webinar - „Z nosem w smartfonie. Jak rozumieć cyfrowe pokolenie i wspierać uczniów w dobrym korzystaniu z internetu”?
- m. Webinar - „Uczeń w kryzysie samobójczym”
- n. Konferencja - „Zrozumieć aby zapobiec - zachowania samobójcze wśród dzieci i młodzieży

### **3. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla młodzieży (tematyka, autorzy)**

- 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 - 9 klas – Izba Celno-Skarbowa w Białej Podlaskiej.
- b. Udział w webinarium Dzień Bezpiecznego Internetu – cztery grupy uczniów
- c. Dwa spotkania w ramach lekcji wychowawczo-profilaktycznych z funkcjonariuszami Zakładu Karnego w Siedlcach w ramach programu „Więzienie stracony czas” oraz „W służbie prawu” – Zakład Karny w Siedlcach.
- d. Warsztaty dla uczniów klas I i II nt Jak radzić sobie z uzależnieniami? Udział wzięto ok. 120 osób. Cel ochrona przed nałogami.
- e. Warsztaty dla uczniów klas I, II, III nt Bezpiecznego poruszania się w sieci - cyberprzemocy
- f. Pogadanki i lekcje prof. prowadzone przez pedagoga i psychologów szkolnych nt:
  - zagrożeń współczesnej młodzieży
  - palenia tytoniu i jego negatywnych skutków
  - fonoholizmu, nadmiernego korzystania z tel. komórkowych
  - nałogów i konsekwencji wynikających z zażywania środków uzależniających i psychoaktywnych
  - negatywnych skutków spożycia alkoholu
  - asertywności i umiejętności odmawiania
  - szkodliwego działania dopalaczy i narkotyków

### **4. Szkolenia i spotkania profilaktyczne dla rodziców (tematyka, autorzy)**

- a. Webinar - Sposoby na budowanie wzajemnego zaufania między rodzicem a nastolatkiem.
- b. Webinar – Wystarczająco dobra rodzina czyli jaka?
- c. Webinar - Co zrobić, żeby Twój uczeń odkleił się od telefonu?
- d. Webinar - Co motywuje nastolatków?
- e. Webinar - Jak przygotować dziecko na wizytę u psychologa?
- f. Propozycja skorzystania z bezpłatnych konsultacji ze specjalistami Instytutu Edukacji Pozytywnej w zakresie cyberprzemocy i przemocy psychologicznej.

### **5. Współpraca w zakresie profilaktyki z innymi podmiotami (nazwa podmiotu, zakres współpracy)**

- a. Współpraca z Komendą Powiatową Policji w Łukowie polegała na 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 Zakładem Karnym w Siedlcach realizacja programu „Więzenie stracony czas” i „W służbie prawu”.
- d. Współpraca z Izbą Celno-Skarbową w Białej Podl. – cykliczne akcje udział w projekcie „Nie daj się wciągnąć”.
- e. Współpraca z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Łukowie – pomoc przy realizacji programu ARS. Prowadzenie zajęć warsztatowych nt Profilaktyki chorób zakaźnych oraz profilaktyki zachowań ryzykownych.
- f. Współpraca z Instytutem Edukacji Pozytywnej dotyczyła realizacji programu Szkoła Myślenia Pozytywnego.
- g. Współpraca z Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie uczestnictwo w spotkaniach, konsultacjach z pracownikami PCPR, którzy nadzorują pieczę nad uczniami w rodzinach zastępczych.

## **6. Inne zrealizowane działania (krótki opis)**

- a. Odbył się szkolny Tydzień Walki z Depresją, w ramach którego przeprowadzono akcję profilaktyczną oraz zajęcia edukacyjne dla młodzieży.
- b. Opracowanie raportu dot. diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących ze szczególnym uwzględnieniem zagrożeń związanych z podejmowaniem zachowań ryzykownych przez uczniów.
- c. Zwrócenie uwagi uczniów podczas Międzynarodowego Dnia bez Przemocy, na to czym jest przemoc, jakie są konsekwencje prawne związane z naruszeniem wolności drugiej osoby wg kodeksu karnego, w jaki sposób sąd rodzinny może ukarać nieletniego oraz gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia przemocą rówieśniczą.
- d. Zorganizowaliśmy akcję Dzień bez papierosa. Propagowanie treści profilaktycznych poprzez plakaty, lekcje, pogadanki, informacje przesłane bezpośrednio do uczniów przez dziennik oraz transparent z hasłem zachęcającym do niepalenia tytoniu.
- e. Indywidualne rozmowy z uczniami mające na celu rozładowanie napięcia, przywrócenia równowagi emocjonalnej związanej z złym stanem psychicznym.
- f. Pedagog wspólnie z psychologiem szkolnym prowadzili rozmowy z uczniami, którzy doświadczyli bądź byli sprawcami przemocy psychicznej, fizycznej lub cyberprzemocy.
- g. „Bezpieczny Internet w komiksie” profilaktyka wykorzystania seksualnego – lekcje wychowawcze prowadzone przez psychologa szkolnego.
- h. Przygotowanie materiałów do gazetki profilaktycznej nt szkodliwości palenia tytoniu oraz materiałów graficznych nt szkodliwości palenia w związku ze Światowym Dniem bez Papierosa
- i. Pogadanki profilaktyczne w czterech klasach w związku ze stosowaniem cyberprzemocy w klasach. Przypomnienie o skutkach i konsekwencjach prawnych wynikających z tego rodzaju przemocy.
- j. Zaproszenie policjantów na lekcje wychowawcze nt odpowiedzialności prawnej nieletnich i konsekwencji stosowania cyberprzemocy.
- k. Zorganizowaliśmy szkolny Dzień Zdrowia Psychicznego. Motywem przewodnim tegorocznej akcji było „Uczyń zdrowie i dobre samopoczucie psychiczne wszystkich globalnym priorytetem”. W ramach spotkań psychoedukacyjnych z uczniami omówiono 5 filarów zdrowej samooceny oraz zaprezentowano skuteczne strategie budowania pozytywnego obrazu siebie.

- l. Brałiśmy udział w IX Regionalnej Olimpiadzie Wiedzy o Zdrowiu Psychicznym, a nasi uczniowie odnieśli największe sukcesy od początku organizowania tej olimpiady – I miejsce w regionie
- m. Profilaktyka antynikotynowa – częste rozmowy z uczniami palącymi w pobliżu Szkoły.
- n. 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.
- o. Pedagog i psycholodzy szkolni w ramach działań z zakresu profilaktyki uzależnień przeprowadzili 58 rozmów indywidualnych 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.