

**SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI**  
**XXXVII L.O. im. J. Dąbrowskiego w Warszawie**  
**rok szkolny 2016/2017**

**Opracował Zespół RP:**

Bogdan Madej – dyrektor  
Mariola Borzyńska - wicedyrektor  
Katarzyna Jaśkiewicz  
Sylwia Glura  
Danuta Dąbrowska  
Agnieszka Grądzka  
Małgorzata Buksakowska

## Wstęp

Szkolny Program Profilaktyki XXXVII Liceum Ogólnokształcącego na rok 2016/2017 powstał w wyniku zdiagnozowania najważniejszych problemów wychowawczych szkoły. Diagnoza trudności była możliwa dzięki rozmowom i ankietom przeprowadzonym wśród nauczycieli, rodziców i uczniów, ewaluacji wewnętrznej dotyczącej respektowania norm społecznych przez młodzież oraz dzięki doświadczeniom i obserwacjom pedagoga i psychologa szkolnego.

Podstawowym celem programu jest zaangażowanie nauczycieli, wychowawców i rodziców w działania o charakterze profilaktycznym w stosunku do uczniów, ponieważ pomoc w bezpośrednim i częstym kontakcie z młodymi ludźmi jest efektywnym sposobem zapobiegania wielu zagrożeniom w tym okresie rozwojowym. Poza działaniami wewnątrzszkolnymi zaplanowaliśmy także programy profilaktyczne realizowane przez specjalistów spoza szkoły.

Działania profilaktyczne zostały dostosowane do określonych trudności i zagrożeń związanych z wiekiem uczniów:

I. **KLASY PIERWSZE** – Integracja z grupą rówieśniczą, adoptowanie się w nowym środowisku szkolnym, przystosowanie do obowiązujących norm, budowanie relacji z wychowawcą i innymi nauczycielami. Profilaktyka uzależnień.

II. **KLASY DRUGIE** – Kreowanie właściwej postawy wobec siebie, innych ludzi i świata. Rozwijanie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej. Profilaktyka uzależnień.

Uczenie motywacji i rozwijanie samodyscypliny w odniesieniu do wywiązywania się z obowiązków szkolnych: systematyczna nauka, regularne uczęszczanie do szkoły, brak spóźnień.

**III. KLASY TRZECIE** – Kształtowanie dojrzałej postawy w życiu dorosłym.  
Wybór kierunku kształcenia. Przygotowanie do efektywnego zdawania  
egzaminów maturalnych, motywowanie do systematycznej nauki.  
Profilaktyka uzależnień.

## I. KLASY PIERWSZE

**Integracja z grupą rówieśniczą, adoptowanie się w nowym środowisku szkolnym, przystosowanie do obowiązujących norm, budowanie relacji z wychowawcą i innymi nauczycielami.**

**Profilaktyka uzależnień.**

### Cele:

- kształcenie umiejętności współpracy w grupie;
- budowanie bezpieczeństwa i zaufania w grupie;
- kształcenie postawy prospołecznej;
- doskonalenie umiejętności zachowania asertywnego;
- kształcenie postawy autonomicznej u ucznia;
- doskonalenie efektywnych metod uczenia się;
- poznawanie technik radzenia sobie ze stresem;
- promocja zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie uzależnieniom;
- kształcenie postaw prawidłowego współżycia w rodzinie.

### Treści:

- umiejętność budowania satysfakcjonujących relacji z innymi - pojęcie empatii, efektywnej komunikacji;
- zachowanie asertywne zamiast zachowań uległych i agresywnych;
- „ja” jako jednostka – zwiększanie samoświadomości oraz „ja” w grupie – mechanizmy działania grupy;
- podejmowanie indywidualnych i grupowych decyzji;
- kreatywne rozwiązywanie problemów;
- stres – mechanizm powstawania, objawy, sposoby zapobiegania;
- efektywne techniki uczenia się;

- zdrowy styl życia:
  - higiena pracy umysłowej;
  - właściwa organizacja czasu wolnego – propozycja wartościowych sposobów spędzania czasu wolnego;
  - kształtowanie postaw wolnych od używania alkoholu, narkotyków, palenia papierosów, używania dopalaczy;
  - zdrowe odżywianie;
- zasady bezpiecznego zachowania ucznia w szkole oraz podczas wycieczek, wyjazdów;
- kształtowanie właściwych postaw wobec zagrożeń współczesnego świata, uzależnień;
- przygotowanie do życia w rodzinie, edukacja seksualna.

**Formy realizacji:**

Beneficjenci	Formy	Temat	Wykonawcy
Uczniowie klas pierwszych	Wykłady	Odpowiedzialność prawna nieletnich. Zachowania ryzykowne.	Straż Miejska
	Prelekcje, warsztaty	Stres – mechanizmy powstawania, objawy, sposoby zapobiegania	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Prelekcje, warsztaty	Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Lekcje wychowawcze, porady wychowawcze	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy
	Projekcje filmowe	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy, pedagog, psycholog
	Warsztaty integracyjne	Integracja klasy	Pedagog, psycholog
	Warsztaty	Profilaktyka HIV/AIDS	„Pozytywni w tęczy”
	Lekcje	Wychowanie do życia w rodzinie	Osoba z kwalifikacjami do prowadzenia zajęć
Nauczyciele	Szkolenie	Superwizja pracy rady pedagogicznej	„Eko Tur”
	Konsultacje	Trudności w kontaktach z uczniami, problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Spotkania zespołów nauczycieli	Problemy klasowe, trudności uczniów	Nauczyciele, pedagog, psycholog
Rodzice	Spotkania, wykłady	Problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Konsultacje indywidualne	Poradnictwo, wsparcie w kryzysach uczniów, trudności w relacjach, problemach rodzinnych	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni

## **II. KLASY DRUGIE**

**Kreowanie właściwej postawy wobec siebie, innych ludzi i świata.  
Rozwijanie samoświadomości i inteligencji emocjonalnej.**

**Uczenie motywacji i rozwijanie samodyscypliny w odniesieniu do wywiązywania się z obowiązków szkolnych: systematyczna nauka, regularne uczęszczanie do szkoły, brak spóźnień.**

**Profilaktyka uzależnień.**

### **Cele:**

- kształcenie umiejętności współpracy w grupie;
- kształcenie postawy prospołecznej;
- doskonalenie rozumienia własnych i cudzych emocji;
- kształcenie pozytywnej postawy wobec siebie, klasy i szkoły;
- kształcenie postawy autonomicznej u ucznia - zapobieganie niepowodzeniom w nauce,
- doskonalenie efektywnych metod uczenia się;
- nabywanie umiejętności zachowania asertywnego;
- ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem;
- promocja zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie uzależnieniom.

### **Treści:**

- traktowanie życia jako wartości, przejęcie odpowiedzialności za własne działania i decyzje;
- tworzenie własnej odrębności, poszerzanie samoświadomości: rozumienia siebie, swoich potrzeb oraz znajomości własnych mocnych i słabych stron;
- budowanie spójnego obrazu siebie, swojej rodziny, najbliższego otoczenia;
- uwrażliwianie na wartości: tradycja, zwyczaje i przekazy rodzinne; wpływ mediów na tworzenie systemu wartości;

- budowanie pozytywnych relacji nauczyciel – uczeń, rodzic – uczeń oraz uczeń – uczeń;
- rozpoznawanie zdolności i zainteresowań uczniów, nabywanie umiejętności korzystania z własnych możliwości;
- budowanie pozytywnej samooceny;
- umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, zamiana myślenia negatywnego na pozytywne;
- uczenie umiejętności asertywnych oraz sztuki argumentowania własnych racji w dyskusji;
- prawidłowe postawy wobec używania narkotyków, alkoholu, papierosów, leków, przeciwdziałanie uzależnieniom od dopalaczy,
- przygotowanie do życia w rodzinie, edukacja seksualna.

**Formy realizacji:**

Beneficjenci	Formy	Temat	Wykonawcy
Uczniowie klas drugich	Prelekcje, warsztaty	Profilaktyka przemocy rówieśniczej	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Prelekcje, warsztaty	Profilaktyka zaburzeń odżywiania	Pedagog, psycholog, pielęgniarka szkolna, podmioty zewnętrzne
	Prelekcje, warsztaty	Profilaktyka uzależnień wśród dzieci i młodzieży	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Lekcje wychowawcze, porady wychowawcze	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy
	Projekcje filmowe	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy, pedagog, psycholog
	Prelekcje	Profilaktyka dotycząca raka sutka i raka jądra	Pielęgniarka szkolna, podmioty zewnętrzne
	Lekcje	Wychowanie do życia w rodzinie	Osoba z kwalifikacjami do prowadzenia zajęć
	Diagnoza psychologiczna	Ocena predyspozycji zawodowych, inteligencji, umiejętności psychospołecznych	Pedagog, psycholog
Nauczyciele	Szkolenie	Superwizja pracy rady pedagogicznej	„Eko Tur”
	Konsultacje	Trudności w kontaktach z uczniami, problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Spotkania zespołów nauczycieli	Problemy klasowe, trudności uczniów	Nauczyciele, pedagog, psycholog
Rodzice	Spotkania, wykłady	Problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Konsultacje indywidualne	Poradnictwo, wsparcie w kryzysach uczniów, trudności w relacjach, problemach rodzinnych	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni

## IV. KLASY TRZECIE

**Kształtowanie dojrzałej postawy w życiu dorosłym. Wybór kierunku kształcenia. Przygotowanie do efektywnego zdawania egzaminów maturalnych, motywowanie do systematycznej nauki. Profilaktyka uzależnień.**

### Cele:

- kształcenie umiejętności planowania;
- określanie zdolności i mocnych stron uczniów;
- pomoc i wsparcie przy podejmowaniu decyzji związanych z dalszym rozwojem zawodowym i osobistym uczniów;
- kształcenie postawy autonomicznej u ucznia - zapobieganie niepowodzeniom w nauce;
- doskonalenie efektywnych metod uczenia się;
- kształcenie pozytywnej postawy wobec siebie, klasy i szkoły;
- nabywanie umiejętności zachowania asertywnego;
- ćwiczenie technik radzenia sobie ze stresem;
- promocja zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie uzależnieniom,
- edukacja seksualna;
- przygotowanie do pełnienia nowych ról społecznych związanych z funkcjonowaniem w rodzinie, na wyższych uczelniach i w pracy zawodowej.

### Treści:

- planowanie pracy przed egzaminem maturalnym;
- budowanie planu życiowego (życie osobiste i zawodowe; cele doraźne i odległe);
- doradztwo zawodowe:
  - rozpoznawanie predyspozycji, uzdolnień i zainteresowań uczniów
  - motywy wyboru zawodu
  - informacje o szkołach wyższych, policealnych, pomaturalnych



- źródła informacji o ofertach pracy
  - list motywacyjny, curriculum vitae
  - rozmowa kwalifikacyjna
- poszerzanie samoświadomości, zwiększanie poczucia własnej wartości, adekwatnej samooceny;
- trening antystresowy:
- źródła stresu, przejawy, sposoby radzenia sobie ze stresem
  - ćwiczenia relaksacyjne – trening autogenny Schulza
  - ćwiczenia oddechowe i energetyzujące
  - zmiana negatywnych wzorców myślenia
  - wizualizacja
- prawidłowe postawy wobec używania narkotyków, alkoholu, papierosów, leków, przeciwdziałanie uzależnieniom od dopalaczy.

### **Formy realizacji:**

Beneficjenci	Formy	Temat	Wykonawcy
Uczniowie klas trzecich	Prelekcje, warsztaty	Inteligencja emocjonalna.	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Prelekcje, warsztaty	Stres przedmaturalny i sposoby radzenia sobie z nim.	Pedagog, psycholog, podmioty zewnętrzne
	Doradztwo zawodowe, diagnoza psychologiczna	Ocena predyspozycji zawodowych, inteligencji, umiejętności psychospołecznych	Pedagog, psycholog
	Lekcje wychowawcze, porady wychowawcze	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy
	Projekcje filmowe	Dostosowane do potrzeb klasy	Wychowawcy, pedagog, psycholog
	Lekcje	Wychowanie do życia w rodzinie	Osoba z kwalifikacjami do prowadzenia zajęć
Nauczyciele	Szkolenie	Superwizja pracy rady pedagogicznej	„Eko Tur”
	Konsultacje	Trudności w kontaktach z uczniami, problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Spotkania zespołów nauczycieli	Problemy klasowe, trudności uczniów	Nauczyciele, pedagog, psycholog
Rodzice	Spotkania, wykłady	Problemy uczniów	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni
	Konsultacje indywidualne	Poradnictwo, wsparcie w kryzysach uczniów, trudności w relacjach, problemach rodzinnych	Dyrekcja, pedagog, psycholog, psycholog poradni