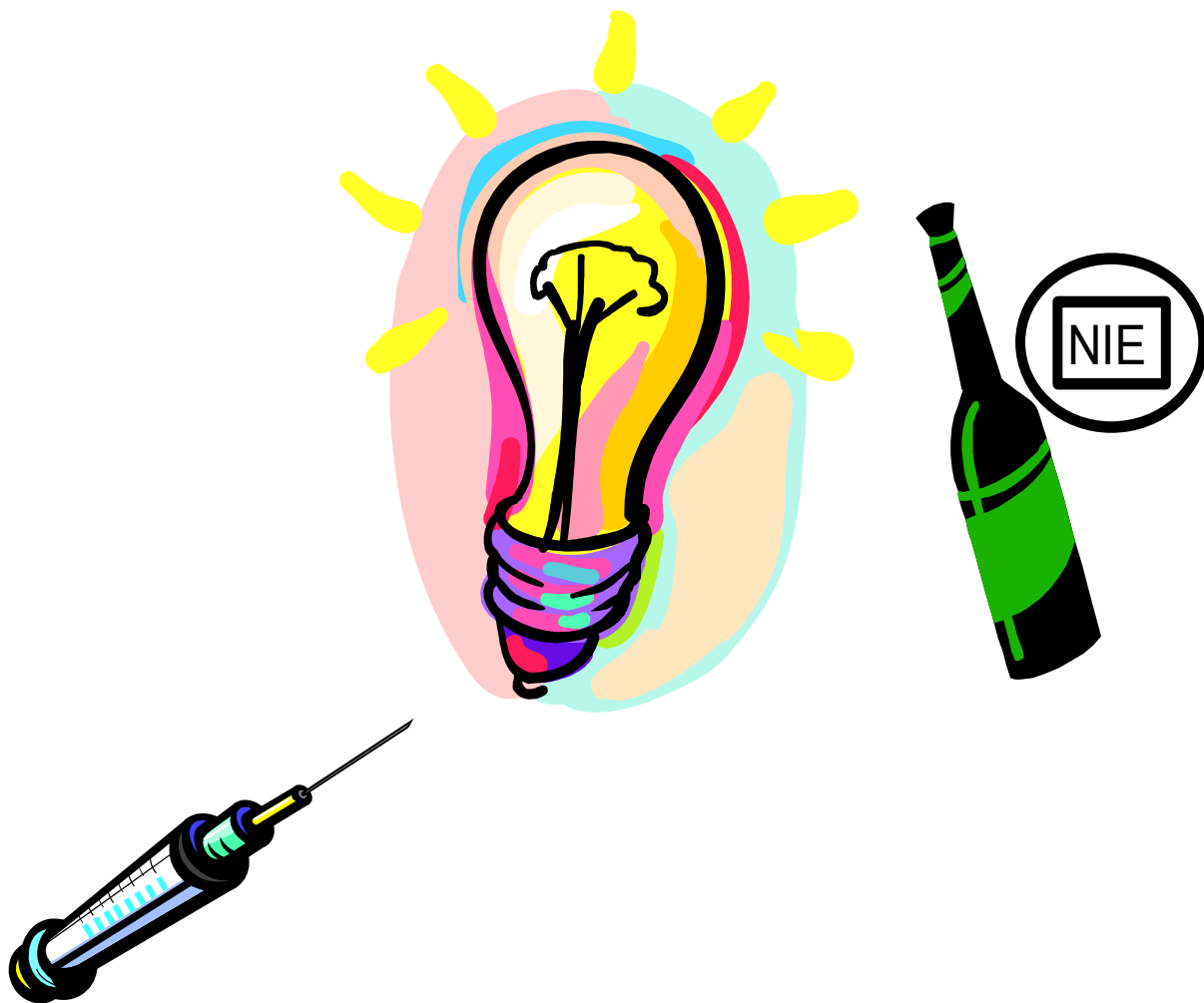


PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

**Zespół Szkół Nr 6 im. St. Staszica
w Szczecinku**



**Opracował :
mgr Krzysztof Łangowski
pedagog Zespołu Szkół nr 6 Szczecinek**

Wstęp

Hasło „wchodzimy do Europy” stało się w Polsce ostatnio bardzo modne. Jedno jest pewne, że dziedziną, w której już dogoniliśmy najbogatsze kraje naszego kontynentu jest narkomania. Nasz kraj w wyniku „otwarcia się na zachód”, stał się jednym z ważnych rynków zbytu dla wszystkiego rodzaju środków uzależniających – od papierosów, alkoholi aż po narkotyki.

Nikotynizm, nazywany często „narkomanią nikotynową”, znajdujący się w odwrocie w wielu krajach cywilizowanych, w Polsce rozwija się niezagrożony przez działania profilaktyczne. Bo któż ma przekonywać dzieci i młodzież przed zgubnymi skutkami palenia tytoniu – palący lekarze, nauczyciele czy rodzice ?

Pod względem powszechności palenia ustępuje wśród nastolatków jedynie picie alkoholu. Alkohol, wszechobecny w środowiskach zajętych swoimi sprawami dorosłych, coraz śmielej toruje sobie drogę do młodzieży, a nawet dzieci. I w tym wypadku możemy mówić o niskiej wiedzy, lekceważeniu pijaństwa i alkoholizmu jako problemu wyniszczającego społeczeństwo.

Do tego dołączyła w ostatnich latach klasyczna narkomania w których zachodnich rozwijająca się przez lata dała szansę rozwojowi profilaktyki i leczenia. W Polsce narkotyki są w tej chwili tak silne jak gdzie indziej, profilaktyka natomiast raczkuje.

Większość z nas wie o problemie, ale nie przeciwstawia się występującemu zjawisku degradacji społecznych wartości i rozszerzającej się plagi uzależnień. Starajmy się uczyć nasze dzieci oraz młodzież mówić „NIE”. Zebrane informacje oraz opracowany program profilaktyki uzależnień kieruję do wszystkich uczniów, nauczycieli i rodziców, który ma na celu przedstawienia w możliwie dostępnej formie ogólny problem oraz działanie, aby nie dopuścić do uzależnień wśród młodzieży Nie ma na celu ujednoczenia ich pracy. Jest tylko przykładem sposobu realizacji sposobu tego zadania.

Podejmując opracowany program profilaktyczny uzależnień zaoszczędzamy ogromne pieniądze wydawanych w późniejszym czasie na leczenie skutków „Krótkotrwałej przyjemności”. A nie należymy do krajów bogatych. Dramat uzależnienia może dotknąć każdą rodzinę i każdego z nas.

Wbrew opiniom, lekceważącym werbalne metody profilaktyki, nauczanie, tak jak w przypadku innych dziedzin wiedzy jest podstawą pracy z młodzieżą i dorosłymi. Nie sposób objąć wszystkich dzieci i całą młodzież oraz ich rodziców tak modnymi dziś zajęciami warsztatowymi. Podstawą zaś profilaktyki jest obiektywna jak i najpełniejsza wiedza o zjawisku. Może nie u wszystkich, ale u dużej części zapobiegnie sięganiu po środki uzależniające z prostej, ludzkiej ciekawości. Sukces w przeciwdziałaniu nałogom można osiągnąć tylko wtedy, gdy będziemy stosować różne metody działania.

Program opiera się na następującej filozofii – **zażywanie jakichkolwiek substancji uzależniających jest niewskazane dla młodych ludzi.** Wyraża się ono

w głębokim przekonaniu, które powinno być odważne i stanowczo komunikowane – korzystanie z alkoholu, zażywanie nikotyny, używanie tzw. lżejszych narkotyków jest zdecydowanie szkodliwe i groźne dla młodej osoby. Dorośli powinni robić wszystko, żeby młodzież tego nie zażywała. Nawet, jeśli mamy świadomość, że nie wszyscy młodzi ludzie będą nas słuchać z uwagą czy też będą stosować się do naszych słów. Dorośli jednak taki komunikat, sugestywnie nadany, powinni młodzieży oferować i robić, co tylko mogą, aby młodzi ludzie nie sięgali po te środki. Po to jest ten program profilaktyczny, który ze swej natury jest programem edukacyjnym, aby zapobiegać złu i wywierać wpływ innymi sposobami niż tylko karanie czy zabranianie. Dostarcza on informacji młodzieży, rodzicom i nauczycielom, o substancjach uzależniających, zagrożeniach im towarzyszących ich zażywaniu, wskazuje możliwość unikania tych zagrożeń, sposoby radzenia sobie z nimi, pokazuje perspektywy zdrowego życia i drogi do satysfakcji osobistych bez zażywania substancji uzależniających. Zaproponowana profilaktyka zawiera również propozycje pracy z dziećmi i młodzieżą dla nauczycieli i wychowawców klas w postaci programów zawierających cykl zajęć :

- **program profilaktyki uzależnień dla wychowawców klas (cykl pracy całorocznej),**
- **program profilaktyczny dotyczący działań wychowawczo – opiekuńczych związanych z zapobieganiem narkomanii, (tematyka 10 tematów na 21 spotkań)**
- **program profilaktyczny dotyczący zapobiegania alkoholizmowi i nikotynizmowi (tematyka 15 spotkań),**

Zawiera dodatkowo informacje : o instytucjach i organizacjach związanych z problematyką uzależnień dla rodziców i nauczycieli, gdzie mają szukać porady i pomocy, oferty i propozycje instytucji do wykorzystania, o aktach prawnych (ustawy), a także co mają zrobić rodzice i szkoła w przypadku stwierdzenia prób narkomanii.

CO MOŻNA ZROBIĆ ?

Aby nie dopuścić do uzależnień dziecka

Rodzice

Narkotyki, alkohol i papierosy stały się dostępne wszędzie: w szkole, na ulicy, w dyskotecce. Wcześniej czy później kontakt z nimi może się przydarzyć każdemu dziecku, także Twojemu. Powinniście zdawać sobie sprawę, że wiele zależy od Was. To właśnie Wy możecie mieć ogromny wpływ na to czy Wasze dziecko sięgnie po którąś z używek.

Tańsze jest zapobieganie aniżeli leczenie. Aby uniknąć stanu w domu i w szkole, kiedy dziecko ucieka w świat uzależnienia należy :

- zwracać szczególną uwagę na to co mówi i jakie ma problemy,
- dbać o dobry kontakt z dzieckiem, rozmawiać,
- nie wyśmiewać, nie krytykować, nie stawiać zbyt dużych wymagań,
- doceniać starania i chwalić postępy,
- należy znaleźć czas na wysłuchanie problemów,
- unikać złośliwości i krytycznych porównań z innymi rówieśnikami,
- kierować poczynaniami, aby miało wiarę w siebie i poczucie bezpiecznego ogniska domowego,
- dyskretnie poznać grono przyjaciół i jego zwyczaje,
- kontrolować dyskretnie miejsca w których przebywa i co robi,
- każdą anomalię w zachowaniu trzeba sprawdzić i poznać przyczynę aby móc podjąć odpowiednie działania,
- rozmawiać z nim o narkotykach i środkach uzależniających, skutkach ich zażywania bez względu na wiek,
- posiadać pewien zakres wiedzy o narkotykach,
- wyrażać zdecydowaną negatywną postawę wobec używek zagrażających zdrowemu życiu,
- stać się wzorem do naśladowania, a czyny i słowa mają uczyć dziecko jak żyć,
- zachęcać do aktywności i uczestnictwa w życiu społecznym, sporcie i rozwijania hobby

Nauczyciele

Wobec narastającego zagrożenia uzależnieniem od alkoholu i narkotyków, niepokój o własne dziecko – ucznia spędza sen z oczu nie tylko rodzicom. Wy, również nie uciekniecie od tego problemu.

Możesz uczniowi pomóc nie brać narkotyków i nie pić alkoholu jeżeli

- nie porównujesz go z innymi uczniami, uczeń pragnie abyś zrozumiał jego trudności,
- nie zawstydzaj ucznia przed całą klasą, uczeń chce być szanowany przez nauczycieli i swoich kolegów,
- nie odbieraj mu nadziei, uczeń chce wierzyć, że coś w życiu osiągnie.
- nie lekceważ uczuci swojego ucznia, uczeń potrzebuje często pozytywnego wsparcia swojego nauczyciela,
- uczeń chce być oceniany sprawiedliwie i taktownie, ma prawo myśleć o sobie pozytywnie,
- uczeń nie lubi, kiedy nauczyciel przypisuje mu złe intencje, wydaje mu się, że świat jest nieprzyjazny,
- nie okazuj uczniowi dezaprobaty, gdy nie wszystko może zrozumieć i zapamiętać, uczniowi wydaje się wtedy, że do niczego się nie nadaje, nic nie potrafi.

Drogi wychowawco pamiętaj, że :

Masz ogromny wpływ na swego ucznia, możesz minimalizować przeżycia lękowe uczniów w szkole. Ważne są interakcje międzyludzkie zwłaszcza w relacjach nauczyciel (wychowawca) - uczeń

Pamiętaj !

Uczeń, który czuje się rozumiany i akceptowany:

- chętniej się uczy,
- szybciej i dokładniej zapamiętuje,
- ma więcej twórczych pomysłów,
- łatwiej się koncentruje,
- chce rozwijać swoje zainteresowania,
- wierzy we własne możliwości,
- bardziej lubi szkołę,
- z życzliwością odnosi się do nauczycieli i rówieśników,
- ma więcej siły do pokonywania trudności,
- łatwiej znosi niepowodzenia,
- jest bardziej aktywny,
- osiąga większe sukcesy.

Zasady, które pomogą nauczycielowi w pracy z uczniem:

- ważny jest wszechstronny rozwój ucznia,
- należy zmniejszać i niwelować trudności przystosowawcze,
- trzeba uczyć odpowiedzialności za własne czyny,
- przekonuj uczniów, że każdy czyn ma swoje skutki,
- naucz uczniów trafnie wybierać,
- naucz ich mówić nie,
- dostarcz uczniom wiedzy o środkach odurzających i skutkach ich zażywania,
- powiedz im o mechanizmach uzależnienia,
- mów uczniom o promocji zdrowia.

kiedy dojdzie do kontaktu dziecka z narkotykami

Należy się zastanowić, w jaki sposób TY jako Rodzic, Nauczyciel, Opiekun możesz zaradzić, aby pomóc dziecku w wydestaniu się z matni.

Pierwsze próby z narkotykami dziecko zwykle starannie ukrywa przed dorosłymi. Wszelkie niepokojące zmiany będzie Wam na pewno łatwiej zauważyć, jeśli będziecie mieli dobry kontakt z dzieckiem – uczniem, wiele ze sobą rozmawiać i dużo czasu spędzać razem.

Pamiętajcie jednak, że niektóre zachowania i postawy mogą mieć inne przyczyny, takie jak kłopoty szkolne lub rodzinne, zranione uczucia, niepowodzenia w kontaktach z rówieśnikami i wiele innych, które należy traktować równie poważnie i starać się pomóc dziecku – uczniowi je rozwiązywać.

Im wcześniej dojdzie do ujawnienia skłonności do środków narkotycznych, łatwiej jest nad tym zapanować. Nie należy wpadać w panikę, należy zastanowić się nad przyczyną sięgnięcia po narkotyk;

- może został podany wbrew woli,
- może zaszło coś, co spowodowało chęć zwrócenia na siebie uwagi,
- może nagromadziły się kłopoty w środowisku szkolnym, koleżeńskim,
- może powstała nieodparta chęć zakosztowania „zakazanego owocu”,
- stosować również określone zasady postępowania w przypadku, aby nie dopuścić dziecka do uzależnienia,
- nauczyć się rozpoznawać Czerwone sygnały wskazujące na używanie narkotyków,

1. **zmiany w aktywności i nawykach** : nieuzasadnione nieobecności, obowiązki domowe, przyjaźnie, porozumiewanie się z ludźmi, zmiany nawyków jedzenia, rytmu snu i czuwania, kradzieże, wiara religijna, język, wygląd pokoju, szczególne zainteresowania młodzieżową muzyką i koncertami, problemy związane ze szkołą,

2. **zmiany stanu fizycznego** ; stan zdrowia, rozwój fizyczny, mowa, pamięć, myślenie, oczy, nos, jama ustna, skóra, kontrola czynności ruchowych, wygląd, higiena,

3. **akcesoria** - fajki, dodatki do niej, bibułki do skrętów, schowki i skrytki, igły, szmaty i torby ze śladami po chemikaliach, lekarstwa i środki bez recept,

4. **kolizje z prawem** – przestępstwa, kradzieże.

- mieć odpowiedzialność za – rodzic własne dziecko, szkoła za ucznia,
- przyłączyć się do działającej w okolicy grupy wsparcia dla rodzin osóbuzależnionych,

- kontakt rodziców ze szkołą i szkoły z rodzicami.

Najważniejsze jest wychwycenie symptomów narkotycznych skłonności

Nie wahaj się zasięgnąć porady u specjalistów, bo zwlekanie grozi tragedią

Adresy i telefony poradni znajdziesz w każdej placówce leczenia otwartego, komisariacie policji, ośrodkach pomocy społecznej

SYGNAŁY MOGĄCE ŚWIADCZYĆ, ŻE UCZEŃ MOŻE MIEĆ KONTAKT ZE ŚRODOWISKIEM NARKOTYCZNYM

- nagłe zmiany nastroju i zachowaniu (duża aktywność, zmęczenie), izolowanie oraz zamykanie się w sobie,
- nagła zmiana grona dotychczasowych przyjaciół na innych zwłaszcza starszych od siebie,
- spadek zainteresowania szkołą, sportem i ulubionymi zajęciami,
- izolowanie się od innych domowników, spędzanie większości czasu samotnie w swoim pokoju,
- kłamstwa i wykręty, wynoszenie z domu wartościowych przedmiotów, podkradanie pieniędzy,
- nie wytłumaczalne spóźnienia,
- przebywanie nocne poza domem bez uprzedzenia,
- tajemnicze krótkie rozmowy telefoniczne,
- używanie tajemniczych określeń podczas rozmów,
- częste spóźnienia na lekcje,
- opuszczanie zajęć lekcyjnych (wagary),

- zasypianie na lekcji,
- myślenie o niebieskich migdałach,
- spadek ambicji, brak planów na przyszłość,
- pogorszenie ocen,
- złe zachowanie w szkole,
- zmiany osobowościowe, dolegliwości fizyczne,
- zmiany w wyglądzie,
- kolizje z prawem,
- ślady po ukłuciach,
- nie przestrzeganie higieny,
- przekrwione oczy, zawężone lub rozszerzone źrenice,
- bełkotliwa, niewyraźna mowa.

Oznaki świadczące o picciu alkoholu przez dziecko – ucznia

- czerwone oczy,
- rozszerzone źrenice, dziwne ruchy oczu,
- „zamazana” mowa,
- niepewny chód,
- inne niż normalne zabarwienie cery – cera blada lub zaczerwieniona,
- alkohol wyczuwalny w oddechu,
- trudności w koncentracji, skupieniu uwagi,
- zapach płynu do płukania ust, gumy do żucia po powrocie ze spotkania z rówieśnikami,
- widzenie i słyszenie rzeczy, których nie zauważani.

JAK ROZPOZNAĆ CZY DZIECKO BIERZE NARKOTYKI

Różne są powody skłaniające dzieci i młodzież do prób z narkotykami, ale w żadnej sytuacji nie biorą one na poważnie zagrożeń z nimi związanych. Ci, którzy znaleźli się na drodze prowadzącej od eksperymentu do uzależnienia na zawsze utracili swoją niewinność. Skutkami tego jest to iż, odsuwają się od przyjaciół i rodziny, przestają się interesować szkołą, sportem, kościołem, izolują się od otoczenia, stają się agresywni i niekomunikatywni. Z narkotykami wiążą się typowe zachowania i jest rzeczą zasadniczą, by nauczyciele i rodzice potrafili je rozpoznać. Bardzo późno dowiadujemy się, że ktoś jest narkomanem. Aby dojść od pierwszego razu do uzależnienia, droga nie jest zbyt długa i poprzedzają ją pewne oznaki. Aby w porę zareagować i nie dopuścić do zagrożenia poniżej przedstawiona tabela

charakteryzuje zachowania osób które miały kontakt jednorazowy oraz biorą długotrwale narkotyki.

Nazwa (grupa) narkotyków	Kontakt jednorazowy	Długotrwale branie
Opium, morfina, heroina, naturalne i półsyntetyczne przetwory maku	Euforia, niepokój ruchowy lub senność, osłabienie reakcji na światło, brak apetytu, zwężenie źrenic, obniżenie ciśnienia krwi	Wyniszczenie organizmu, zaparcia, zaburzenia menstruacji, próchnica, zmiany zapalne skóry
Rozpuszczalniki, środki wziewne	Nie zgranie ruchów, agresja, rozszerzenie źrenic, kichanie, kaszel, krwawienie z nosa, mdłości , wymioty, biegunka	Wyniszczenie organizmu, przekrwienie spojówek, zaburzenia pamięci, niepokój, przygnębienie, zaburzenia snu, oczopląs, osłabienie mięśni
Marihuana, haszysz, przetwory konopi indyjskich	Euforia, połączona z wielomównością, przekrwienie gałek ocznych, nadwrażliwość zmysłów, kaszel, zaburzenia koordynacji ruchowej	Wychudzenie, zaburzenia snu, przewlekłe zaburzenia krtani i oskrzeli, apatia, trudności z koncentracją, zmienność nastrojów.
Kokaina, crack, przetwory liści krzewu coca	Euforia, pewność siebie, brak potrzeby snu, wzrost aktywności, rozszerzenie źrenic, wytrzeszcz gałek ocznych, katar, ból gardła, pociąganie nosem	Wyniszczenie organizmu, urojenia prześladowcze, omamy, wybuch agresji, bezsenność, drgawki, przemienne brak i wzrost łaknienia, Ponadto crack upośledza oddychanie, powoduje utratę wagi i ataki paranoidalne
Amfetamina narkotyk syntetyczny	Euforia, duży przyływ energii, brak potrzeby snu, brak apetytu, agresja, rozszerzenie źrenic	Bezsenność, wychudzenie, zmiany nastroju, wielomówność, drżenie kończyn, wymioty, rozszerzenie źrenic, wysypka, halucynacje
LSD narkotyk syntetyczny	Zaburzenia koordynacji ruchów, drżenie mięśni, rozszerzenie źrenic, mdłości, psychoza	Omamy z napadami lęku, apatia, agresja, lub depresja, zanik zainteresowań, bezsenność, wiotkość mięśni
Ecstasy narkotyk syntetyczny	Podniecenie, zwiększona energia, odporność na zmęczenie i sen, ból głowy	Niepokój, depresja, paranoja, obniżenie sprawności intelektualnej,

		mania prześladowcza.
--	--	----------------------

NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ ?

Marihuana, haszysz	Słodka woń oddechu, włosów i ubrania, brązowo – zielone liście i nasionka, nagle zainteresowanie hodowlą roślin, fufki, fajki, bibuła papierosowa
Opium, morfina, polska heroina	Igły, strzykawki, ślady nakłuć po wstrzyknięciach, ślady krwi na odzieży, „ gęsia skórka”, torebki z białą – beżową lub różową substancją przypominającą cukier, małe foliowe torebeczki,
ecstasy	Białe lub kolorowe pastylki z wytłoczonymi wzorkami, pęknięte naczynka krwionośne, a zwłaszcza na twarzy po powrotach z nocnych dyskotek,
Kokaina, crack	Biały proszek a w przypadku cracku brązowe kuleczki, kamyki, fiolki i flakoniki, fajki, igły, strzykawki, małe foliowe torebeczki,
amfetamina	Biały proszek, tabletki, kapsułki, kryształki, małe foliowe torebeczki, igły i strzykawki,
ropuszczalniki	Torby foliowe, tuby kleju, smary, zapachy chemikaliów, charakterystyczny zapach z ust, nasączone chusteczki i szmatki,
Halucynogeny, LSD, grzybki	Małe kartoniki z kolorowymi nadrukami, kolorowe „ Kamyki do zapalniczek”, różnego rodzaju suszone grzybki o zabarwieniu żółtawym do czarnego z prześwitem brązowym

POWODY, DLA KTÓRYCH DZIECI I MŁODZIEŻ SIĘGA PO NARKOTYKI

- **chęć odurzenia się** - na przyjęciach, imprezach rekreacyjnych, dla uczczenia jakiegoś sukcesu, podczas spotkań z przyjaciółmi w celu spędzenia możliwie przyjemnych chwil,
- **ciekawość i nuda** - w celu poszukiwania przygód i podnieć, nowych doświadczeń i znajomości, okazji do nabywania nowych umiejętności i sprawności wynajdywania coraz to nowych sposobów wypełniania czasu wolnego, a wszystko po to, żeby uciec od nudnej szkoły, obowiązkowych zajęć,

- **wpływ grupy rówieśniczej** – pragną być akceptowane, nie odróżniać się od innych, osoba używająca narkotyków dąży do wciągnięcia także pozostałych.
- **ucieczka od problemów zewnętrznych** – problemy występujące w szkole, zawyżone wymagania rodziców względem dziecka, sytuacje materialne i społeczne występujące w rodzinach,
- **ucieczka od problemów wewnętrznych** – osoby z trudnościami emocjonalnymi nie potrafią radzić sobie z komplikacjami jakie niesie z sobą życie,
- **moda** – nie ma dobrej zabawy bez alkoholu,
- **brak wiary**- w swoje możliwości i pozytywnej motywacji ze strony domu i szkoły
- **bo używają narkotyki dorośli,**
- **stres szkolny** – problemy związane ze szkołą,

Dzięki narkotekom dzieci i młodzież uważają, iż:

- mogą spędzić przyjemne chwile,
- otwierają przed nimi perspektywę zaspokojenia ich ciekawości,
- potrafią one wypełnić czas,
- potrafią zaspokoić dzieci żyjące „tu i teraz”, które nie potrafią odkładać przyjemności na później, oczekując natychmiastowej gratyfikacji,
- staje się on ofertą, jeśli nie widać perspektyw na zmianę nudnej i beznadziejnej teraźniejszości wiążącej się z trudnościami w nauce, utrudnionym kontaktem z otoczeniem, trudnościami przystosowawczymi izolującymi od rówieśników, pozbawionych troskliwej opieki rodziców, uprawiania sportu, dostępu do komputera,
- które nie rozwiązują żadnych problemów ale, sprawiają, iż wydają się one odległe i mało istotne,
- są one niezawodne w przeciwieństwie do rodziców, są zawsze po ręką,
- stanowią one doskonałą wymówkę dla dzieci nękanym poczuciem winy z powodu nieumiejętności rozwiązywania własnych problemów,
- mogą się wydać sposobem na unikanie bólu, na kontynuowanie beztróskiego dzieciństwa,

SŁOWNIK SLOGANU - PODRĘCZNA ŚCIAĞAWKA

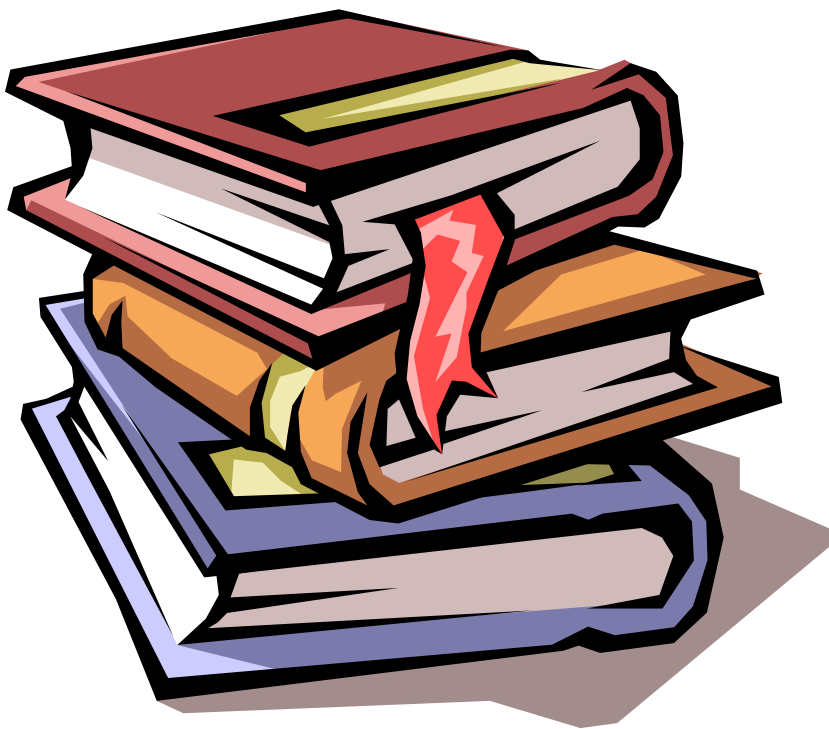
SLOGAN ŚRODOWISKA NARKOTYCZNEGO (najczęściej spotykane określenia i zwroty)

drugi – narkotyki
buzować, grzać, ładować, hajcować – odurzać się
jarać, palić – odurzać się marihuaną,
wąchać, snifować, żać, kleić się, dmuchać, przydmuchiwać – odurzać się środkami wziewnymi,
cyknąć, huknąć, dać w kanał (żyłę) – wstrzyknąć środek narkotyczny,
przymulić – zażyć środki psychotropowe,
odjazd, odlot – stan odurzenia,
być na haju – być pod wpływem narkotyku,
być w ciągu (cugu) – codziennie zażywać narkotyki,
być na głodzie, być na skrócie - odczuwać stany abstynencyjne,
czysty – bez środka narkotycznego, nie biorący narkotyków,
diler – handlarz narkotyków, pośrednik,
towar – towar, porcja narkotyku,
hasz – haszysz,
afgan – haszysz afgański,
maroko – haszysz marokański,
marycha, maryśka, gandzia,, huana, gras, trawa, ziele, ziolo – marihuana,
skun – marihuana z Holandii,
skręt, dżont – papieros zrobiony własnoręcznie z marihuany,
acid, kwas – LSD,
amfa, spid – amfetamina,
koka – kokaina,
piguly, prochy – tabletki, proszki odurzające,
psychotropy – leki psychotropowe,
czaj, czajówka – bardzo mocna herbata,
ćpacz, ćpun – narkoman, osoba odurzająca się,
działka – porcja środka narkotycznego,
bajzel – miejsce spotkań i handlu narkotykami,
budzio – budapren,

absta – abstynencja, objawy głodu narkotycznego,
hera – środek narkotyczny, (domowy kompot),
zupa – wywar ze słomy makowej,
kompot – środek narkotyczny (domowy opiat),
kop – silne uderzenie (po dożylnym zażyciu środka narkotycznego) „pirewsze uderzenie,
szkło – ampulka, ampułki,
szpila – igła do zastrzyków,
trawiarz – nałogowy palacz marihuany,
złoty strzał – śmiertelne (często śmiertelne) wstrzyknięcie środka narkotycznego,
strzał – dożylny wstrzyknięcie środka narkotycznego,

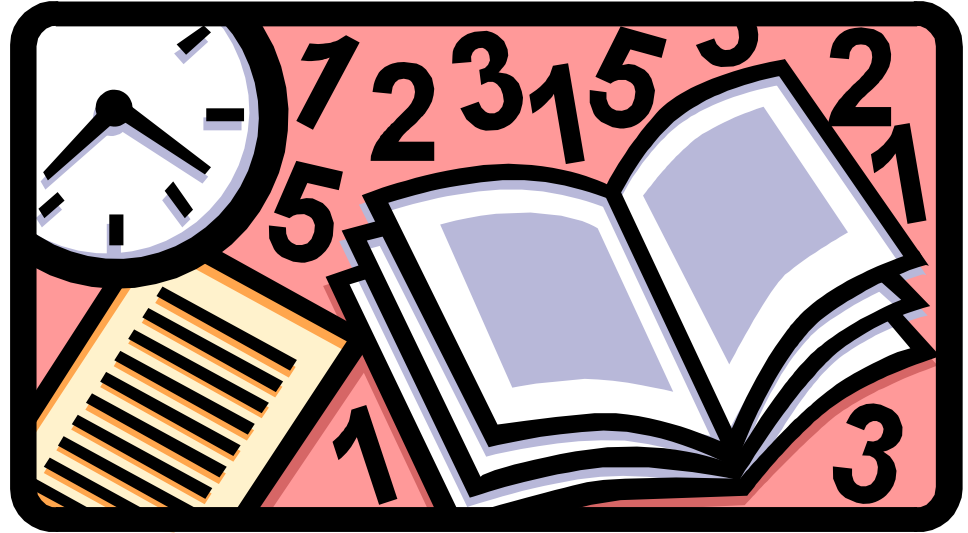
UWAGA !

Jeżeli uczeń używa powyższych sformułowań - może mieć kontakt ze środowiskiem narkotycznym



§

Akty prawne
(*ustawy*)



Literatura

LITERATURA

(w posiadaniu pedagoga szkolnego)

1. Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki . - T. Dimoff, S.Carper;
2. Narkomania – mit i rzeczywistość - M. Gossop;
3. Choroby. Prognozy XXI wieku
4. Ty zaraziłeś ich narkomanią. - M. Kotański;
5. Środki odurzające a młodzież – A. Markiewicz;
6. Narkomania – gdzie szukać pomocy – informator;
7. Profilaktyka uzależnień – praca zbiorowa po redakcją J. Strzemieczyka;
8. Jak uchronić dziecko od narkotyków i alkoholu ? materiał ddydaktyczny;
9. Jak uchronić dziecko od środka narkotycznego? – materiał dydaktyczny;
- 10.ABC – co wiemy o alkoholu i alkoholizmie – J. Lechicki;
- 11.Jak zwalczać pojaństwo i alkoholizm – W. Sasin
- 12.Tajemnice ETOH – alkohol i nasze życie codzienne – J. Mellibruda;
- 13.Od A do Z o pijaństwie – St. Akoliński;
- 14.Alkoholiz jako choroba – T. Woronowicz;
- 15.Jak pomóc dziecku nie pić - T. Woronowicz;
- 16.Alkoholowe ABC – J.K Falewicz;
- 17.Choroba, która zaczyna się od toastu na zdrowie - E. Olkowski;
- 18.Źródła patologii społecznej i problemy socjalizacji młodzieży ST. Akoliński, J.K Falewicz;
- 19.Rodzina z problemem alkoholowym – W. Sztander;
- 20.Alkohol – zapobieganie polityki społecznej - A. Święcicki;
- 21.Jeśli lubisz wypić – przeczytaj ! – T. Kulisiewicz;

(dostępne w bibliotece)

1. Narkotyki w szkole i w domu zagrożenia. – Maria Moneta Malewska;
2. Toksyczni rodzice . – S. Forward;
3. Możliwości rozwoju osobistego. – J. Mellibruda;
4. Uczeń a narkotyki – materiały informacyjne dla szkolnej służby zdrowia, B. Woynarowska (red);
5. Dzieci, alkohol, narkotyki – R. Maxwell;
6. Aklohol i toksykomania – B. Ałapin
7. Papierosy z zdrowie – K. Markiewicz;
8. Narkotyki – J. Rogala;
9. Problemy alkoholowe w rodzinie – M. Jarosz

INNE MATERIAŁY DOSTĘPNE

(u pedagoga szkolnego)

Kasety magnetofonowe

I. Kasetą

1. Narkomania oczyma psychologa.
2. Moi rodzice są narkomanami.

II. Kasetą

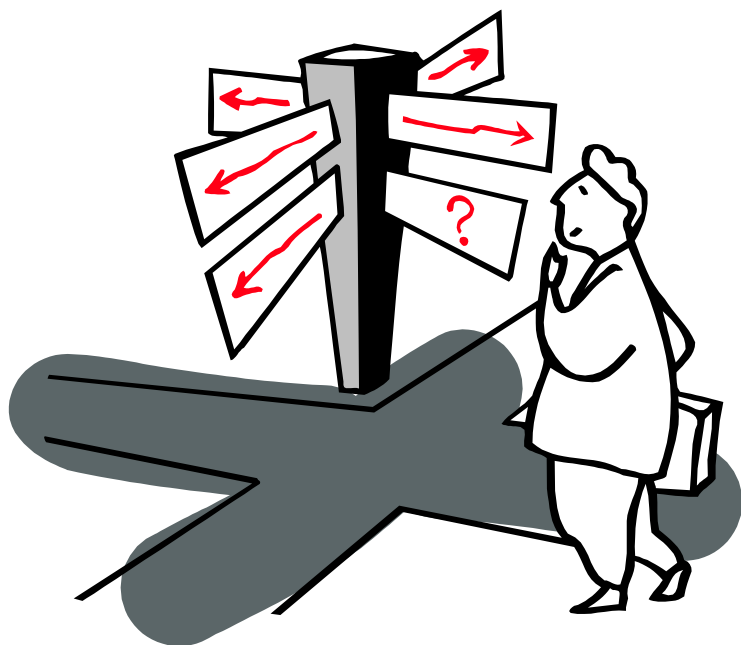
1. Od Buddy do polskiej heroiny.
2. Co wy o tym sądzicie - narkomania wśród młodzieży.

Kasety wideo

1. Palenie tytoniu a fizjologia człowieka;
2. ADIS jak go uniknąć;
3. Tematyka o ADIS;
4. Narkomania w ośrodku;

Programy profilaktyki

1. Program 'Siedmiu kroków' z kasetą magnetofonową - dla młodzieży, nauczycieli i rodziców. – Drugi elementarz – wydanie II.



***Oferty i propozycje
Programów i scenariusz
zajęć profilaktycznych***

SCENARIUSZ ZAJĘĆ

Alkohol jest chorobą - uzależnieniem





TEMAT:

ALKOHOL JEST CHOROBA - UZALEŻNIENIEM OD ALKOHOLU

CELE ZAJĘĆ:

- ↑ *wprowadzenie do tematyki spotkań*
- ↑ *nawiązanie kontaktu z wychowankiem*
- ↑ *uzyskanie informacji dotyczących powodów sięgania przez młodzież po alkohol*

CZAS TRWANIA - 1 godzina

MATERIAŁY POMOCNICZE:

- ⇒ kartki do notowania
- ⇒ długopisy
- ⇒ tablica
- ⇒ kreda

1. WPROWADZENIE DO ZAJĘĆ.

Osoba prowadząca wyjaśnia cele spotkania

Prawie wszyscy młodzi ludzie przechodzą przez próbę picia. Nie jest to problem marginalny, dotyczy nie tylko dzieci i młodzieży sprawiających trudności wychowawcze. Picie alkoholu to temat wstydlivy i przełamanie milczenia oraz zdobycie podstawowych informacji i umiejętności może uchronić wielu przed piciem. Każdy powinien uświadomić sobie że picie alkoholu niesie ze sobą duże ryzyko i prowadzi do choroby - uzależnienia od alkoholu.

Pierwsze spotkanie z alkoholem jest na ogół przyjemne. pijący odkrywa, że wypicie kieliszka lub dwóch wyraźnie poprawia nastrój, odpręża i dostarcza miłych przeżyć. To proste odkrycie, że kilka kieliszków wpływa na zmianę samopoczucia może być wykorzystane zawsze ilekroć pijący zapragnie. Powoli jednak może powstać nawyk picia, pijący świadomie dąży do zmiany nastroju poprzez alkohol, coraz chętniej uczestniczy w życiu towarzyskim... Następują różne doświadczenia z alkoholem, kac, reakcje nie kontrolowane których później żałuje. Pijący powoli wpada w uzależnienie od alkoholu i nie chce przyjąć do wiadomości niszczącego wpływu alkoholu. Styl życia ulega zmianie - całkowicie podporządkowuje się picciu.

ALKOHOL - utrudnia koncentrację, zwalnia reakcję, zaburza równowagę, mowę. Częste używanie doprowadza do uszkodzenia narządów wewnętrznych serca, wątroby, żołądka, mózgu, powoduje uzależnienie. Ma niszczący wpływ na fizyczny rozwój organizmu młodego człowieka, na uczenie się, zapamiętywanie oraz na rozwój. Picie alkoholu toruje drogę do narkotyków.

DOTYCZĄCYCH ALKOHOLU.

A) wychowankowie wypisują na kartkach po 5 wyrazów kojarzących się ze słowem alkohol.

- *odczytują kolejno wyrazy, a prowadzący wypisuje na tablicy skojarzenia ,*
- *prowadzący zachęca do dyskusji na temat wypisanych skojarzeń. Zwraca uwagę na pozytywne skojarzenia oraz negatywne skojarzenia (wypisując je na tablicy)*

B) wychowankowie dzielą się na dwie grupy, mają za zadanie zastanowić się i podać:

GRUPA PIERWSZA:

- ◆ *dla jakich powodów młodzi ludzie sięgają po alkohol*

GRUPA DRUGA :

- ◆ *w jakich sytuacjach pojawia się alkohol*

- ⇒ *liderzy grup podają, a prowadzący wypisuje na tablicy powody oraz sytuacje kiedy pojawia się alkohol,*
- ⇒ *prowadzący zachęca do dyskusji*

C) wychowankowie podzieleni na dwie grupy mają za zadanie :

PIERWSZA GRUPA:

- ◆ *ma zebrać powody picia alkoholu, które ich zdaniem „usprawiedliwiają” tę decyzję*

DRUGA GRUPA :

- ◆ *ma zebrać powody picia alkoholu, które ich zdaniem nie mają żadnych podstaw*

⇒ liderzy grup podają, a prowadzący wpisuje oddzielnie powody „w porządku” i „nie porządku”, a sformułowania, wątpliwości umieszcza osobno

D) wychowankowie dzielą się na 4 osobowe grupy, przez 10 minut opowiadają w grupach o swoich pierwszych kontaktach z alkoholem - „Kiedy pierwszy raz spróbowałeś wódki czy wina”


⇒ liderzy grup podają w jakich okolicznościach dochodziło do pierwszych kontaktów z alkoholem,
⇒ uczestnicy grup mogą uzupełniać wypowiedzi,
⇒ prowadzący zapisuje okoliczności pierwszego kontaktu z alkoholem

E) każda 4 osobowa grupa opracowuje jeden wariant zabawy - scenariusza imprezy bezalkoholowej : 18 urodziny; sylwester; imieniny, połowinki

☐ scenariusz powinien być możliwie szczegółowy i uwzględniał stronę rozrywkową i kulinarną (w tym napoje)
☐ każda grupa przedstawia swój scenariusz imprezy,
☐ po każdej prezentacji grupy dyskutują na temat przedstawionego projektu


3. CZEGO WAŻNEGO DLA SIEBIE

DOWIEDZIAŁEŚ SIĘ NA DZISIEJSZYCH ZAJĘCIACH


 osoba prowadząca prosi wychowanków o odpowiedź na postawione pytanie.


4. NA ZAKOŃCZENIE ĆWICZENIA - KRÓTKIE PODSUMOWANIE PROWADZĄCEGO.

 po co i dlaczego ludzie sięgają po alkohol ?

 co ważnego może dziać się w wieku dorastania, co powoduje że młodzież sięga po alkohol ?

CO WAŻNEGO DZIEJE SIĘ W WIEKU DORASTANIA, CO POWODUJE ŻE MŁODZIEŻ SIĘGA PO ALKOHOL

 gdy jest mi smutno, bo alkohol poprawia nastrój,


 kiedy boję się jakiejś sytuacji,


 alkohol dodaje mi odwagi,

 kiedy się napiję staję się rozmowny i śmielszy,


 potrzebuję alkoholu aby się rozluźnić,

 muszę się napić, bo to pozwala zapomnieć o tym, co wczoraj robiłem,

 kiedy opuścili mnie bliskie osoby,

 *dla szpanu,*

 *dla lepszej atmosfery podczas zabawy,*

 *bo piją inni i nie wypada odmówić*

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

**Dotyczy działań wychowawczo – opiekuńczych związanych
z zapobieganiem narkomanii**

WSTĘP

Prezentowany tu program zawiera propozycje grupowych zajęć wychowawczo – profilaktycznych w edukacji uczniów szkoły ponadgimnazjalnej dotyczącej zapobiegania narkomanii.

IDEA I CELE PROGRAMU

Program ma prowadzić do zapobiegania używania narkotyków, a także używania samowolnie leków, bez wskazań lekarskich. Profilaktyka ta ma odbywać się poprzez rozwój osobowości młodego człowieka, jak i przekazywanie mu informacji o uzależnieniach.

Celem programu jest:

- dostarczanie uczniom informacji o substancjach zmieniających świadomość,
- budowa pozytywnego obrazu siebie,
- uczenie porozumienia się oraz rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji.

Prezentowany program przeznaczony jest dla uczniów naszej szkoły, pozwoli na dostarczenie informacji o szkodliwych substancjach zmieniających ich świadomość. Program ten został stworzony na bazie moich doświadczeń w prowadzeniu zajęć profilaktycznych, zdobytej wiedzy oraz programu edukacyjnego Andrzeja Kołodziejczyka „Profilaktyka uzależnień „

UWAGI DO REALIZACJI

- **należy program realizować w zależności od wiedzy, poziomu zainteresowania i zaangażowania uczniów,**
- **należy obserwować twarz i „język” ciała ucznia, pamiętać również należy o swojej „mowie ciała”, postawie i intonacji głosu,**
- **należy stworzyć uczniom okazję do dyskusji i pozwolić im na większą swobodę pamiętając o specyfice zajęć.**

TEMATYKA ZAJEĆ Z UCZNIAMI W KLASACH

10 tematów głównych rozłożonych na 21 zajęć tematycznych

1. Sprawy dla, których warto żyć. (2 zajęcia)

- **Życie jako najważniejsza wartość.** „ burza mózgów” – co to jest dobre życie ?,
- **Poszukiwanie szczęścia.** – gra skojarzeń dotycząca tematów: żywa istot, roślina, kolor, owoc, elementy natury, żywność; „bezludna wyspa” – co zabrałbyś ze sobą na bezludną wyspę (5 rzeczy); co pomoże ci przeżyć - zachowania względem innych.

2. Nie jestem sam. (2 zajęcia).

- **Akceptacja – czy za wszelką cenę ?** – nie muszę być akceptowany przez wszystkich; dobrze mieć swoje zdanie; sam muszę wybrać dla siebie grupę.
- **Precz ze stereotypami.** - umiem odrzucać stereotypy np. „ wyluzowanego cwaniaczka” i „fujarę kujona”.

3. Jak sobie radzić ze stresem. (2 zajęcia)

- **Co powoduje stres? – czynniki stresogenne**
 - a) co powoduje stres ? – czynniki stresogenne,
 - b) wybieranie właściwej drogi życia,
 - c) radzenie sobie ze stresem (praca w grupach, a następnie tworzenie wspólnych rozwiązań.
 - d) Porównywanie wypracowanych rozwiązań z propozycjami nauczyciela.
- **Wybieranie własnej drogi życia.** – życie czy zagłada? (tworzenie haseł i plakatów na w/w temat).

4. Poznajmy bezpieczne i niebezpieczne dla zdrowia substancje. (4 zajęcia)

- **Lekarstwa.**
 - a) Lekarstwa – jak ich używać?
 - b) Czy można po nie sięgać samodzielnie?
- **Rośliny trujące.**(nazwa i działanie)

- **Jak poprawić sobie samopoczucie.** – rozróżnianie naturalnych (relaks, sport) i sztuczno - chemicznych (narkotyki, nikotyna, alkohol) dróg do uzyskiwania dobrego samopoczucia.
- **Stop – „chemiczna pułapka”**
 - a) nazwy substancji chemicznych, ich działanie,
 - b) ostrzeżenie przed chemiczną pułapką,
 - c) nieprawdziwe i zwodnicze poglądy na ten temat.

5. Sztuka odmawiania. (2 zajęcia)

- **Umiem wyrazić swoją opinię**
 - a) reakcja na nacisk otoczenia,
 - b) asertywne zachowanie w określonej sytuacji.
- **Mam prawo odmówić.**
 - a) zapoznanie z metodą „zrywania w trzech ruchach”.

6. Uzależnienie to choroba, z którą sam sobie nie poradzisz. (2 zajęcia)

- **Co to jest uzależnienie.**
 - a) próba odpowiedzi na pytanie : co to jest uzależnienie?
 - b) objawy uzależnienia.
- **Funkcjonowanie szkoły i jej rodziny.**
 - a) jak funkcjonuje osoba uzależniona i jej rodzina (zmiany tolerancji na narkotyk, przymus „brania”, utrata kontroli, nawroty kontroli.

7. Zaburzenia uczuciowe, a narkotyki (1 zajęcia)

- a) „branie jako sposób na poczucie np. radości lub na stłumienie przykrych uczuć np. cierpienie.

8. Narkotyki zagubienie wartości. (1 zajęcia)

- **Wartości moralne.**
 - a) omówienie wartości moralnych, ważnych w życiu człowieka – „burza mózgów”.
 - b) czy można żyć bez wartości – cele.

9. Zaburzenia świadomości jako następstwo „brania” (3 zajęcia)

- **Kontrola nad sobą.**
 - a) uszkodzenie centralnego układu nerwowego,
 - b) spotkanie z lekarzem lub pielęgniarką szkolną.
- **Kolizje z prawem.**
 - a) spotkanie z policjantem – wykroczenia,
 - b) pogadanka na temat „ Zaburzenia świadomości i braku kontroli nad sobą w stanie odurzenia, a przestępstwa”.
- **Szkoła i rodzice w obliczu narkomanii?**
 - a) co powinna zrobić szkoła ?
 - b) co mają robić rodzice ?

10.. Jak pomóc uczniowi. (2 zajęcia)

- **Sposoby pomocy.**
 - a) zapoznanie się rodziców i opiekunów ze wskazówkami dotyczącymi pomocy uczniom.
- **Placówki zajmujące się problemami narkomanii.**
 - a) adresy placówek,
 - b) literatura fachowa.