

INNOWACJA PEDAGOGICZNA

„Realnie - odpowiedzialnie”

Profilaktyka uzależnień - podnoszenie świadomości uczniów na temat zagrożeń wynikających z uzależnienia. Kształtowanie wśród uczniów umiejętności radzenia sobie w konstruktywny sposób z własnymi emocjami i trudnymi sytuacjami życiowymi. Kształtowanie postawy wolnej od uzależnień.

Opracowały: ANNA WOŹNIAK, EWA ZIĘBA

Cieszyn 30.09.2020r.

SPIS TREŚCI

I. Wstęp.....
II. Cele innowacji.....
III. Termin wprowadzenia i okres trwania Innowacji.....
IV. Adresaci innowacji.....
V. Charakterystyka i opis innowacji.....
VI. Procedury osiągnięcia zamierzonych celów oraz rodzaje aktywności – planowane metody i formy pracy.....
VII. Ewaluacja.....

Wstęp

O tym, że alkohol, papierosy i narkotyki nie służą zdrowiu człowieka każdy doskonale wie. Dzieci i młodzież uczą się w szkole, że palenie papierosów oraz substancje psychoaktywne powodują liczne i poważne choroby, wyniszczają organizm a niejednokrotnie prowadzą do śmierci.

Jednakże nie wszystkie środki wywołujące uzależnienie są nielegalne....

Przykłady takich „legalnych” uzależnień to zachowania redukujące napięcie emocjonalne poprzez kompulsywne objadanie się; lub fonoholizm, gdzie moc uzależniania jest nieproporcjonalna do rozmiarów aparatów telefonicznych, wreszcie uzależnienie od internetu, który można nazwać „niewidzialnym, a wszechobecnym zwieńczeniem piramidy uzależnień”.

Legalne czy nie - wszystkie uzależnienia wywołują negatywne skutki.

Problem uzależnień wśród dzieci i młodzieży w obecnych czasach ciągle narasta. Uzależnienia są jednym z największych zagrożeń współczesności. Jedną z zasadniczych przyczyn takiego stanu rzeczy leży w gwałtownych przemianach, jakie zaszły w ostatnich latach. Zmiany kulturowe doprowadziły do erozji systemu wartości etycznych i norm moralnych a to pociągnęło za sobą lawinowy wzrost osób sięgających po środki psychoaktywne, a co za tym idzie wzrost liczby osób uzależnionych, w tym, niestety, głównie dzieci i młodzieży. Młodzi ludzie, szczególnie u progu dorastania podejmują wiele różnorodnych, niekiedy zupełnie nowych dla nich zachowań, często szkodliwych dla ich zdrowia.

Stąd konieczność realizowania różnego rodzaju działań mających na celu podnoszenie świadomości młodych ludzi na temat przyczyn sięgania po nikotynę, alkohol i inne środki psychoaktywne (dopalacze, narkotyki, leki) oraz zagrożeń wynikających z ich przyjmowania; na temat rodzajów i przyczyn różnorodnych uzależnień i ich konsekwencji, a jednocześnie uwrażliwienie na zagrożenia wynikające ze sztucznego redukowания przeżywanych uczuć i emocji. Odpowiednia profilaktyka uzależnień to działanie, które ma na celu zapobieganie pojawianiu się oraz rozwojowi danego szkodliwego zjawiska. Powinna ona wyprzedzać pojawienie się problemu, poprzez propagowanie zdrowego stylu życia, dbałość o rozwój fizyczny i duchowy, usprawnianie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach. Polega ona również na stwarzaniu młodzieży różnych, dających zadowolenie i sprzyjających rozwojowi psychospołecznemu możliwości podejmowania działań alternatywnych wobec używek. Działania te mają na celu wspomaganie prawidłowych procesów rozwoju

psychicznego i fizycznego, przyczyniają się do promocji zdrowego stylu życia, a przez to zmniejszaniu zasięgu zachowań ryzykownych. Ważnym elementem jest też rozwijanie różnych umiejętności życiowych, prospołecznych, które pozwolą młodym ludziom radzić sobie z wymogami życia i emocjami.

Poprzez realizację innowacji uczniowie zostaną wyposażeni zarówno w wiadomości i umiejętności z zakresu profilaktyki uzależnień – jak i umiejętności radzenia sobie w konstruktywny sposób z własnymi emocjami i trudnymi sytuacjami życiowymi, poprzez nabywanie kompetencji w zakresie rozładowywania napięć i stresu oraz ćwiczenie zachowań asertywnych. Istotnym celem jest również kształtowanie w świadomości uczniów poczucia odpowiedzialności za siebie i swoje decyzje, wspieranie innych w radzeniu sobie z problemem uzależnienia, propagowanie zdrowego stylu życia oraz kreowanie wzorców konstruktywnego spędzania czasu wolnego a także wskazanie, gdzie można uzyskać pomoc w zakresie uzależnień.

Kierunkiem działań profilaktycznych jest również przedstawienie alternatywnych, różnorodnych, atrakcyjnych dla młodzieży sposobów na spędzanie wolnego czasu. W ten sposób mogą zostać zaspokojone ich potrzeby podobne do tych, które skłaniają do sięgania po substancje psychoaktywne. Uprawianie sportu, hobby, rozwijanie zainteresowań, pasji czy uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności społecznej mogą w sposób konstruktywny zaspokoić potrzebę ekscytujących doznań czy akceptacji grupy rówieśniczej. Wspólne zajęcia wzmacniają więzi ludzkie, umacniają kontakty, co w sposób pozytywny wpływa na zachowanie i funkcjonowanie w otoczeniu.

Innowacja jest poszerzeniem treści podstawy programowej kształcenia dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym w Szkole Przystosowanej do Pracy, służących do nauki tworzenia sytuacji propagujących zdrowy i higieniczny styl życia, rozwijania kompetencji społecznych w zakresie asertywności, odpowiedzialności i konstruktywnych sposobów radzenia sobie z trudnymi emocjami w zakresie profilaktyki uzależnień.

Nowatorski charakter innowacji polega na zintegrowaniu działań prowadzących w efekcie do kształtowania zdrowej osobowości, wolnej od uzależnień.

Cele innowacji

W planowanej innowacji zakłada się następujące cele:

Głównym celem innowacji jest wdrażanie do działań na rzecz zdrowego stylu życia oraz zapobieganie zagrożeniom związanym z uzależnieniami, a także rozwijanie postaw dotyczących podejmowania odpowiedzialności za siebie.

Cele szczegółowe:

- Zmiana przekonań normatywnych na konstruktywne i dostarczanie atrakcyjnych wzorców uczniom
- Zmotywowanie uczniów do podjęcia własnych postanowień, wzmocnienie samokontroli
- Kształtowanie systemu wartości dzieci i młodzieży
- Zwiększenie umiejętności konstruktywnego odmawiania
- Pokazanie konstruktywnych wzorców spędzania wolnego czasu
- Uczenie podejmowania właściwych decyzji
- Zwiększenie poczucia własnej wartości (podwyższenie samooceny i poszanowanie tożsamości uczniów)
- Kształtowanie umiejętności konstruktywnego rozładowania stresu i napięć
- Zwiększenie świadomości o miejscach i formach pomocy
- Zwiększenie zdolności do nawiązywania pozytywnych kontaktów interpersonalnych przez dzieci i młodzież.
- Promowanie zdrowego stylu życia
- Wdrożenie uczniów do podejmowania działań unikających ryzykownych zachowań
- Kształtowanie kompetencji z zakresu higieny zdrowia psychicznego - rozpoznawanie emocji, umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, asertywność, techniki relaksacyjne.

III. Termin wprowadzenia i okres trwania Innowacji

Zajęcia przeprowadzone zostaną przez pedagoga **Ewę Ziębę i Annę Woźniak** w terminie od października 2020 do czerwca 2022 r. z uwzględnieniem przerwy wakacyjnej.

IV. Adresaci innowacji

Innowacją pedagogiczną objęta zostanie młodzież uczęszczająca do Szkoły Przysposabiającej do Pracy w Zespole Placówek Szkolno -Wychowawczo –Rewalidacyjnych w Cieszynie z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym i znacznym, ze sprzężonymi niepełnosprawnościami oraz autyzmem, z różnymi zaburzeniami psychicznymi i fizycznymi, rozwijającymi się równoległe oprócz niepełnosprawności intelektualnej: z autyzmem, epilepsją, wadami postawy, zaburzeniami analizatorów (wzroku, słuchu, ruchu), zaburzeniami emocjonalnymi, zaburzeniami mowy i zachowania oraz z nadpobudliwością psychoruchową.

V. Charakterystyka i opis innowacji

Program realizowany będzie na zajęciach funkcjonowania osobistego i społecznego cyklu miesięcznym, poczynając od miesiąca października 2020 roku, a kończąc w czerwcu 2022r. Zakres tematyczny innowacji obejmować będzie działania i zagadnienia dotyczące:

- zagrożeń związanych z nałogami - zajęcia edukacyjne – palenie tytoniu, spożywanie alkoholu, zażywanie narkotyków i dopalaczy ;
- higieny wypoczynku - zajęcia edukacyjne – konstruktywne i aktywne sposoby spędzania wolnego czasu;
- umiejętności autorefleksji: rozpoznawanie własnych stanów emocjonalnych, własnych potrzeb, „czytanie siebie”;
- higieny zdrowia psychicznego - zajęcia edukacyjne - umiejętność radzenia sobie z negatywnymi emocjami, asertywność, kształtowania relacji;
- warsztaty z zakresu umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami - trening technik relaksacyjnych;
- zagadnień fonoholizmu: uzależnienia od portali społecznościowych, gier komputerowych;
- cykl profilaktycznych musicali o tematyce konsekwencji związanych z uzależnieniami od

narkotyków, alkoholu, hazardu oraz o tematyce fonoholizmu,

- aktywizowania uczniów: projektowania ulotek, plakatów; tworzenia małych form literackich; uczestnictwo w zabawach dramowych – wchodzenia w role; udział w grach dydaktycznych; projektowania map myśli;

- kształtowanie umiejętności autoprezentacji, przekraczania własnych ograniczeń: nieśmiałości, budowanie pozytywnej samooceny

Zajęcia edukacyjne oraz warsztatowe odbywać się będą w szkole.

Typ innowacji: metodyczno – programowa

Innowacja bezkosztowa.

PROBLEMATYKA UJĘTA ZOSTAŁA W ZAŁĄCZONYM HARMONOGRAMIE

L.P.	Tematyka	Zagadnienia	Formy realizacji	Uwagi
1.	„Moje samopoczucie” – Jak mogę na nie wpłynąć?	Analiza własnej osobowości. Umiejętność odczytywania własnego nastroju: pozytywny/negatywny Typy środków uzależniających: używki, w tym z uwzględnieniem dopalaczy; telefon, portale społecznościowe, hazard oraz gry komputerowe Modelowanie dobrych wzorców poprawy nastroju	Prezentacje multimedialne Psychotesty – poznajemy siebie Filmy edukacyjne Burza mózgów Zajęcia plastyczne Quizy Konkurs na małe formy literackie: rymowanki, fraszki, wiersze, sentencje	Treści i formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
2.	„Wiedza i	Zapoznanie ze skutkami	Spotkanie z	Treści i

	świadomość – moi sprzymierzeńcy”	używania środków psychoaktywnych: alkoholu, papierosów, dopalaczy, narkotyków i fonoholizmu Modelowanie prawidłowych zachowań	ekspertem od uzależnień Musical profilaktyczne Prezentacje multimedialne, Drzewo decyzyjne	formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
3.	„Dziękuję, mi to nie odpowiada!”	Zagadnienie asertywności Asertywność jako mocna strona ucznia Techniki odmawiania – modelowanie zachowań	Wykład i pogadanka Zabawy dramowe Techniki: „Jestem słoniem”, „Technika zdartej płyty”	Treści i formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
4.	„Moje emocje – czuję, wiem, działam”	Rozpoznawanie własnych emocji, źródła ich powstawania. Trudne emocje – jak je rozpoznać, jak o nich rozmawiać, jak sobie z nimi radzić.	Pogadanki, warsztaty: „Nazywamy nasze emocje”, „Radzimy sobie z trudnymi emocjami” Techniki relaksacyjne – zajęcia warsztatowe quizy, drzewo decyzyjne, zabawy typu lustro, dramowe – małe formy teatralne	Treści i formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
5.	Real jest cool!	Portale społecznościowe – negatywne skutki i zagrożenia posiadania kont na portalach społecznościowych – manipulacja, fakenewsy, Telefon – złodziej czasu Relacje z innymi – jak je kształtować w rzeczywistym czasie Nie ma „like” nie ma dramatu!	Prezentacje multimedialne Pogadanki Musical profilaktyczny, film edukacyjny Plakat, quiz wiedzy zabawy dramowe	Treści i formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów

6.	Wielka tajemnica zdrowego życia!	Budowanie samoświadomości. Cztery sfery życia: - ciało - psychika, czyli emocje - relacje z innymi - otoczenie wokół mnie	Metoda kolorowych kapeluszy – adaptacja własna Mapa myśli – adaptacja do mapy „Mojego ja” - plakat	Treści i formy dostosowane do potrzeb i możliwości uczniów
7.	„Sprzedaję swoją wiedzę innym”	Aspekty zdrowego stylu życia: Zapoznanie z aktywnymi sposobami spędzania czasu Bądź wolny od uzależnień – edukuj innych! Kształtowanie umiejętności autoprezentacji	Zajęcia plastyczne Projektowanie ulotek promujących zdrowie Autoprezentacja	
8.	Potrafię świadomie kształtować siebie!	Podsumowanie dotychczasowych działań	Quiz wiedzy Konkurs plastyczny”	

W ramach realizacji innowacji odbędzie się spotkanie ze specjalistą w zakresie ds. uzależnień

VI. Procedury osiągnięcia zamierzonych celów oraz rodzaje aktywności – planowane metody i formy pracy

Poniższe procedury zgodnie z założonymi celami pozwolą na zrealizowanie innowacji „**Realnie - odpowiedzialnie**” - metody i formy

- Analiza i autorefleksja ucznia – udział w psychotestach
- zajęcia warsztatowe; realizowane w pracowniach szkoły, klasach oraz w salach multimedialnych
- wizyta specjalisty ds. uzależnień
- filmy edukacyjne, spektakle profilaktyczne, prezentacje multimedialne
- ekspozycje w postaci przygotowanej gazetki tematycznej

- konkursy wiedzy i quizy
- zabawy dramowe
- tworzenie plakatów, projektowanie ulotek, konkurs plastyczny
- tworzenie małych form literackich
- innowacyjne metody aktywizujące (adaptacja): mapa myśli, metoda sześciu myślących kapeluszy,
- autoprezentacja

Przewidywanymi efektami będą:

- udział młodzieży w atrakcyjnej formie edukacji z zakresu profilaktyki uzależnień, zdrowia psychicznego oraz zdrowego stylu życia
- uświadomienie przyczyn i mechanizmów uzależnienia
- ukształtowanie u uczniów postaw związanych ze zdrowym stylem życia, sprzyjających podejmowaniu racjonalnych decyzji dotyczących zażywania alkoholu i innych środków odurzających
- uzyskanie wiedzy na temat własnej osoby
- zdobycie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych
- wiedza o różnych sposobach odreagowywania negatywnych emocji,
- doskonalenie umiejętności rozpoznawania i nazywania emocji,
- zdobycie umiejętności wyrażania uczuć negatywnych,
- integracja z grupą rówieśniczą
- znajomość sposobów konstruktywnego spędzania czasu wolnego
- zwiększenie umiejętności komunikacji z otoczeniem
- wzrost wiedzy na temat zdrowego trybu życia

VIII. Ewaluacja

Podczas trwania cyklu program poddany zostanie ewaluacji.

Narzędzia ewaluacji: 1) quiz wiedzy, 2) konkurs plastyczny, 4) konkurs małych form literackich, 5) psychotest,

Przyczyny sięgania po substancje psychoaktywne przez młodzież oraz wnikanie się w inne uzależnienia typu fonoholizm, hazard, internet są różne. Mogą być próbą ucieczki, a także młodzieńczą chęcią doznania nowych wrażeń, szukaniem własnego ja. Ponadto pokusa spróbowania tak łatwo dostępnych, aczkolwiek zakazanych substancji, jest bardzo duża, a chęć bycia dorosłym i imponowania (presja grupy rówieśniczej jest często motywem) popycha w stronę używania substancji psychoaktywnych. Bardzo często przyczyną różnorodnych uzależnień jest również przeżywanie przez młodzież osobistych problemów – w tym przypadku często alternatywą staje się wirtualna rzeczywistość. Innym powodem jest ciekawość oraz myślenie, że pozwoli im to uwolnić się od stresu.

Obserwując rozliczne niebezpieczeństwa, jakie niesie rzeczywistość, w której żyjemy, w tym narastające trudności w relacjach społecznych, dewaluację wartości, tempo życia dostrzegamy obawy nauczycieli oraz rodziców o zagrożenie wartości dla nas najważniejszej – zdrowia naszych dzieci, a przez to niepewną ich przyszłość. Dlatego musimy nauczyć nasze dzieci odpowiedzialności i świadomego wpływu na swoją przyszłość. Te refleksje stały się powodem do napisania naszej innowacji, ponieważ szkoła jest miejscem profilaktyki pierwszorzędnej, polegającej na promowaniu zdrowego trybu życia i zapobieganiu zagrożeniom, a w szczególności na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wymogami życia.