

Program profilaktyczny  
dzieci i młodzieży  
z gminy Lesznówola  
w parafii św. Marii Magdaleny w Magdalence  
na czas odpoczynku w Domu Rekolekcyjnym „Betania”  
w Suwałkach  
16. 08 – 24. 08. 2011 rok.

**„Zdrowy styl życia”**

## **Program profilaktyczny oparty jest na:**

1. Programie Wychowawczym Szkoły
2. Szkolnym Programie Profilaktyki z naciskiem na tematy związane z „Zagrożeniem zdrowia wynikającym z używania środków psychotropowych, alkoholu i nikotyny”.
3. Programie profilaktycznym: „**Zdrowy styl życia**”, którego głównym założeniem jest:
  - Współpraca z rówieśnikami – budowanie prawidłowych relacji w grupie, uczenie zasad współpracy.
  - Świadome podejmowanie dobrych decyzji – umiejętność radzenia sobie z presją kolegów i koleżanek przy dokonywaniu wyborów sposobu spędzania wolnego czasu.
  - Umiejętne planowanie czasu – rozwijanie swoich umiejętności, zdolności służących „zrowemu życiu”.

## **Charakterystyka grupy:**

Dzieci i młodzież pochodzą z biednych jak i zamożnych rodzin. Większość z nich to ministranci przy parafii św. Marii Magdaleny w Magdalence.

Do grupy ministrantów i lektorów należą chłopcy w wieku 10 – 19 lat z Zespołu Szkół w Łazach i Lesznawoli ale i starsi, którzy kontynuują kształcenie dalej w szkołach średnich w Warszawie.

Co roku staramy się wspólnie wyjechać na obóz lub wycieczkę kilkudniową, gdyż podczas takich wyjazdów następuje jeszcze większa integracja grupy. W wakacje letnie roku szkolnego 2010/2011 planujemy 8-dniową wycieczkę do Świętej Lipki.

Pragniemy doskonalić nasze umiejętności pływania oraz poznawania piękna regionu Suwalszczyzny i Mazur jak również dbać o rozwój formacji ludzkiej i osobowościowej.

W wycieczce weźmie udział 30 młodych ludzi w wieku 8 – 19 lat.

## **Celem tego wyjazdu jest również:**

- Integracja wspólnoty
- Budowanie relacji przyjaźni w grupie
- Świadome podejmowanie dobrych decyzji przez młodego człowieka, radzenia sobie z presją rówieśników przy dokonywaniu różnorodnych wyborów
- Rozwijanie wrażliwości i umiejętności obserwowania piękna przyrody, która nas otacza.
- Nauczenie czynnej formy radosnego wypoczynku
- Uświadomienie uczniom, że są różne sposoby spędzania wolnego czasu, które wzbogacają nas o nowe doświadczenia – nauka pływania.
- Umożliwienie wyjazdu uczniom, których rodzice nie mogliby pozwolić na uczestniczenie dziecka w wycieczce ze względów finansowych.

## **Metody pracy na wyjeździe:**

- Interaktywne metody pracy, które sprzyjają przyswajaniu wiedzy i nowych umiejętności
- Zaplanowanie wieczornych zabaw mających na celu ukazanie zdrowego stylu życia

- Zaplanowanie wieczornych pogadanek i prezentacji na temat zagrożeń wynikających z używania środków psychotropowych, alkoholu i narkotyków.

## **Sposoby realizacji programu i jego treści**

### **1. Przygotowanie do wyjazdu:**

#### ➤ **Współpraca z rodzicami:**

- Spotkanie w sprawie organizacji wyjazdu (maj 2011 rok)
- Orientacja w możliwościach finansowych – dotyczących wyjazdu dziecka (czerwiec 2011 rok)

### **2. Pobyt w Domu Rekolekcyjnym Betania.**

#### ➤ **Współpraca z wychowawcami**

- Kształcenie umiejętności nazywania przeżywanych emocji
- Wzrost poczucia bezpieczeństwa w grupie
- Rozwijanie umiejętności autoprezentacji przez udział w wieczornych zabawach
- Zwrócenie uwagi na rolę komunikacji w życiu codziennym – w domu i poza nim
- Asertywność

Najważniejsze wydarzenia z wyjazdu będą opisane w Kronice Parafialnej. Egzemplarz Programu Profilaktycznego zostanie udostępniony osobom zainteresowanym.

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNO-EDUKACYJNY DLA MŁODZIEŻY ZAGROŻONEJ PROBLEMEM ALKOHOLEM**

Program składa się z czterech spotkań.  
Przewidywany czas każdego spotkania to 1,5 godziny.

### Spotkanie I

- Prezentacja multimedialna : „Jestem wolny – co to znaczy Wolność?”
- Prowokacje do dyskusji i dyskusja: co może zniewolić człowieka?
- Przedstawienie młodzieży (w oddzielnych grupach wiekowych) problemu uzależnień od narkotyków, alkoholu i nikotyny.

### Spotkanie II

- Rozmowa kierowana: Skąd bierze się alkoholizm?
- Skojarzenia związane z określeniami: alkoholik, alkoholizm.
- Zapisywanie wniosków
- Przygotowanie scenki w grupach: Czy alkohol jest konieczny?
- Wypracowanie w grupach definicji wymienionych terminów
- Próba określenia czym jest uzależnienie

### Spotkanie III

- Dyskusja: Czy alkohol pomaga?
- Rozmowa i praca w grupach: jak się czuję? jak chcę to zmienić?
- Zbieranie wyników pracy i odpowiedź na pytanie: dlaczego nie muszę pić?

### Spotkanie IV

- Postawienie problemu: alkohol szkodzi mojemu otoczeniu.
- Czym jest DDA. Pogadanka: Czy to moja wina?
- Świadectwa osób, które radzą sobie z problemem alkoholowym (abstynencja)
- Kontakty, grupy wsparcia

Położono nacisk na różnorodność metod, tak by możliwie najlepiej oddać złożoność problemu alkoholowego, a jednocześnie uczestnicy mogli przekazywane treści zrozumieć i przyswoić, oraz zastosować je w codziennym życiu domowym.

*Ks Marcin Kisielecki*