



Stowarzyszenie na rzecz osób upośledzonych umysłowo lub fizycznie
Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000256560, NIP 123-108-21-80
05-500 Nowa Iwiczna ul Modrzewiowa 3 tel. 0602748816, 227509549
e-mail: jzal@poczta.onet.pl www.dobrawola.org.pl

Nowa Iwiczna 2-czerwca 2011

Półkolonie Dobrej Woli 2011

Program profilaktyczny realizowany od 1-sierpnia do 26-sierpnia 2011r.

Półkolonie przeznaczone są dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnej intelektualnie lub ruchowo. Stopień niepełnosprawności determinuje percepcję i zdolności do przyswajania pojęć. Ponieważ problematyka uzależnień dotyczy naszych beneficjentów w stopniu podobnym do dzieci i młodzieży z normą, zasadne jest przeprowadzenie programów profilaktycznych podczas trwającego 4 tygodnie turnusu. Zajęcia będą prowadzone przez psychologów i terapeutów mających doświadczenie w pracy z niepełnosprawnymi, z wykorzystaniem nowoczesnych technik multimedialnych i dostosowane do możliwości intelektualnej słuchaczy. Na uwagę zasługuje fakt uczestnictwa w półkoloniach dużej grupy wolontariuszy (młodzieży szkolnej i akademickiej), którzy w dużej mierze też staną się beneficjentami programów profilaktycznych.

Profilaktyka alkoholowa dla najmłodszych - Warsztat: „Zdrowa rozmowa”

Założeniem programu jest przekonanie, że jedną z głównych przyczyn sięgania po alkohol, jest brak umiejętności komunikowania się z innymi ludźmi. Alkohol rozluźnia, pije się go aby zaimponować kolegom lub dla „rozwiązania języka”. Bez alkoholu wiele osób nie umie się bawić, ale przede wszystkim rozmawiać. Dzieci spontanicznie przyswajają sobie taki model komunikacji, traktując go jako normę. Celem programu jest zmiana postaw dzieci wobec alkoholu jako substancji niezbędnej do komunikacji z innymi ludźmi. Zdrowa rozmowa to taka, dzięki której nawiązuję, a potem podtrzymuję kontakty, wyrażam swoje uczucia (bez „tłumika alkoholowego”), umiem słuchać aktywnie tego, co mówią inni, odmawiam asertywnie i bez lęku, proszę o radę lub pomoc bez poczucia wstydu. Program obejmuje rozmowę wstępną na temat działania substancji narkotycznej, jaka jest alkohol, pojęcia zdrowia i choroby, a także zestaw specjalnie ułożonych ćwiczeń i scenek. Warsztaty dostosowane są do wieku uczniów. Dzieci nabywają umiejętności, które mogą mieć bardzo istotne znaczenie w profilaktyce zażywania innych substancji (papierosy, narkotyki) „Zdrowa rozmowa”, to taka w której nie potrzebujemy alkoholu, by czuć się pewnie, spokojnie, spontanicznie i „na luzie”.

„Porozumiewania bez alkoholu można się nauczyć” - warsztaty.

Program stanowi kontynuację programu „Zdrowa rozmowa”, może też być traktowany jako moduł niezależny. Wstępne założenia są podobne, uwzględniono jednak zasadniczą różnicę jaką stanowi zdolność percepcyjna uczestników, którzy - jak wynika z badań - w przeważającej mierze mieli kontakt z problemem. Celem programu jest zmiana przekonania, że alkohol ułatwia komunikację między ludźmi i nie jest szkodliwy. Program pozwala dostrzec wagę procesów codziennej komunikacji, która jest fundamentem budowania satysfakcjonujących relacji międzyludzkich oraz uczy niezgody na przymus picia w każdej sytuacji komunikacyjnej (nieprzyjemna rozmowa, problem z poproszeniem dziewczyny do tańca, wycieczki itd.). Forma warsztatowa umożliwia uczniom zdobycie wiedzy o procesie komunikowania, ćwiczy umiejętność „zdrowej rozmowy” (bez „wspomagacza” alkoholowego). Uczestnicy nabywają umiejętności asertywnego odmawiania, wyrażania prośby o pomoc, umiejętności aktywnego słuchania, podejmowania decyzji z uwzględnieniem

Nr konta: 19 8022 0000 0003 3444 2000 0001 Bank Spółdzielczy w Lesznowoli

Podaruj 1% Dobrej Woli



Stowarzyszenie na rzecz osób upośledzonych umysłowo lub fizycznie
Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000256560, NIP 123-108-21-80
05-500 Nowa Iwiczna ul Modrzewiowa 3 tel. 0602748816, 227509549
e-mail: jonal@poczta.onet.pl www.dobrawola.org.pl

ich konsekwencji, co może mieć kluczowe znaczenie w profilaktyce zażywania innych substancji (narkotyki, papierosy, sterydy).

Program obejmuje rozmowę wstępną na temat działania substancji narkotycznej, jaką jest alkohol, pojęcia zdrowia i choroby, a także zestaw specjalnie ułożonych ćwiczeń i scenek.

Jak uchronić młodzież przed alkoholem, narkotykami i nikotyną?
(profilaktyka alkoholizmu i narkomanii).

Cel zajęć:

Zajęcia mają przedstawić młodzieży fakty i stereotypy związane z alkoholem, narkotykiem i nikotyną, pokazać w jaki sposób działają substancje psychoaktywne i jak tworzy się droga do uzależnienia oraz uświadomić zagrożenia wynikające z wkroczenia na „ścieżkę inicjacyjną”.

Tematyka:

- Dlaczego sięgam po alkohol?
- Co to jest uzależnienie?
- Od czego można się uzależnić i co o tym decyduje?
- Ciekawość a środki psychoaktywne
- Mity i fakty o alkoholu i narkotykach
- Wpływ alkoholu i narkotyku na organizm
- Zjawisko „utruty kontroli” – autodiagnoza
- Konsekwencje uzależnienia od środka psychoaktywnego
- Znaczenie grupy rówieśniczej
- Czy umiem powiedzieć „nie”?
- HIV I AIDS

„Zanim będzie za późno....” (profilaktyka alkoholizmu i narkomanii)

Spotkanie prowadzone jest w oparciu o środki multimedialne, przez terapeutę uzależnień.

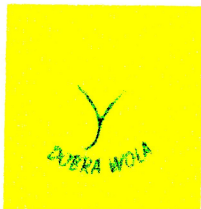
Program skierowany jest głównie do dzieci i młodzieży niepełnosprawnej, które jeszcze nie miały kontaktu z żadnym ze środków psychoaktywnych. Działania profilaktyczne kierowane właśnie do tej grupy wiekowej wynikają ze świadomości dorosłych (pedagogów, terapeutów, psychologów), że problem palenia papierosów i próbowania alkoholu dotyczy nie małej wcale populacji dzieci i młodzieży. Nierzadko już dzieci w najmłodszych klasach szkół podstawowych sięgają po papierosy a pod koniec szkoły podstawowej - część z nich to osoby uzależnione od nikotyny. Zajęcia uświadamiają, że te środki mogą być przyczyną ciężkich chorób. Ukazują też wzajemny wpływ środowiska i ludzi na siebie, uczą kształtowania zdrowego otoczenia wokół siebie. Program prowadzony jest metodami aktywizującymi - jest to zachęta uczestników do sprawdzenia dostarczonej im wiedzy, ćwiczenia umiejętności.

Cel programu

Program modeluje pozytywne normy i wartości jako alternatywy dla alkoholu, narkotyku i papierosa. Dostarcza podstawowej wiedzy na temat uzależnień. Ćwiczenia uczą współpracy i odprężają. Program rozwija u uczestników koncentrację i umiejętność obserwacji otoczenia i uczenia od niego pozytywnych wzorców. Ponadto umożliwia wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą, piją bądź biorą przy nich. Uświadamia skutki palenia papierosów, picia alkoholu i brania narkotyków. Ma także za zadanie kształtować

Nr konta: 19 8022 0000 0003 3444 2000 0001 Bank Spółdzielczy w Lesznowoli

Podaruj 1% Dobrej Woli



Stowarzyszenie na rzecz osób upośledzonych umysłowo lub fizycznie
Organizacja Pożytku Publicznego KRS 0000256560, NIP 123-108-21-80
05-500 Nowa Iwiczna ul. Modrzewiowa 3 tel. 0602748816, 227509549
e-mail: jzal@poczta.onet.pl www.dobrawola.org.pl

zdrowe normy, wartości i postawy. Celem jest także rozszyfrowanie mitów i fałszywych przekonań dotyczących papierosów, narkotyków i alkoholu. Dostosowany jest do możliwości intelektualnych beneficjentów

Tematyka programu

- **Prawdy i mity na temat alkoholu, narkotyków i papierosów**
- **Powody, dla których młodzi ludzie sięgają po alkohol oraz konsekwencje picia w młodym wieku**
- **Co wiemy o alkoholu, narkotykach i papierosach**
- **Wpływ środków masowego przekazu na temat przekonań dotyczących środków psychoaktywnych**
- **Rodzaje presji rówieśniczej i sposoby radzenia sobie z naciskami – sztuka odmawiania**
- **Co to jest zdrowie i od czego nasze zdrowie zależy? – pogadanka**
- **Co i dlaczego szkodzi zdrowiu?**
- **Nie pal, nie pij przy mnie, proszę.**

„Szanujmy godność i prawa własne i innych.”

Dzieci i młodzież niepełnosprawna bywają ofiarami przemocy dokonywanej pod wpływem alkoholu lub innych środków odurzających. Zajęcia mają na celu przedstawić uczestnikom czynności szkodliwe i w miarę możliwości nauczyć reakcji obronnych. Zajęcia będą prowadzone we współpracy z UKSW wydziałem psychologii i rewalidacji. Wizualizacja, plansze poglądowe, zajęcia plastyczne, itp.

Zajęcia profilaktyczne będą odbywały się maksymalnie 1 godzinę dziennie uczestnicy będą znajdowali się cały czas pod opieką oligofrenopedagogów, programy uwzględniają zdolność percepcyjną uczestników.

DOBRA WOLA
Stowarzyszenie na Rzecz
Osób Upośledzonych Umysłowo lub Fizycznie
05-500 Nowa Iwiczna, ul. Modrzewiowa 3
NIP: 123 108 21 80 REG 140545538

PREZES ZARZĄDU

Jacek Zalewski

SKARBNIK

Wiesław Dymosławski

Nr konta: 19 8022 0000 0003 3444 2000 0001 Bank Spółdzielczy w Lesznowoli

Podaruj 1% Dobrej Woli