

# WARSZTATY AUTORSKIE Z ZAKRESU PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ

## W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

*AUTOR: Iwona Suchanek*

*Psycholog, pedagog, menager, dziennikarz, PR*

### **Miejsce i czas realizacji:**

Miejscem realizacji programu jest sala w Jabłonowcu podczas obozu sportowego – uzależnienia dzieci od używek tj. papierosy, alkohol, dopalacze, narkotyki

### **Cel główny:**

Uświadomienie dzieci o zagrożeniach jakie niosą ze sobą wszelakie uzależnienia.

### **Cele szczegółowe:**

- informacja o zagrożeniach jakie niosą ze sobą używki, uzależnienia
- zorganizowanie czasu wolnego poprzez uprawianie sportu
- uświadomienie o negatywnym wpływie wszelakich używek na uprawianie sportu, obniżenie motoryki, techniki, szybkiego podejmowania decyzji na boisku, itp.
- radzenie sobie ze stresem, porażką, rywalizacją, współpracą w grupie
- nauka rozwiązywania problemów w zespole
- kształtowanie prawidłowych nawyków postępowania
- umacnianie pewności siebie
- kształtowanie swojej osobowości i pozytywnego obrazu swojej postaci poprzez postawę sportową, oraz wysoką kulturę osobistą

### **Realizacja programu**

Realizacja programu będzie polegać na trzy godzinnym spotkaniu z dziećmi uprawiającymi sport.

### **Tematyka spotkań**

1. Zajęcia poświęcone uświadomieniu dzieci o negatywnym wpływie używek na organizm człowieka oraz wyniki spotowe.

TEMATYKA	SPOSÓB REALIZACJI
1. Założenia i zasady	rozmowa
2. Integracja dzieci	Gry i zabawy zespołowe
3. Stres- radzenie sobie z emocjami negatywnymi, rywalizacją, konkurencją, krytyką  - bunt dzieci, radzeniem sobie z nim wewnątrznie - bycie wpływowym – sposoby i metody skuteczne jak ćwiczyć w sobie „twardziela” - pozytywne myśli, ćwiczenia	Kształtowanie osobowości małego człowieka, nauka po przez zabawę, ćwiczenia chwalenie drugiej osoby, wymienianie u siebie cech pozytywnych Rysunek psychologiczny  Scenki rodzajowe- teatrzyk-  Robimy ćwiczenia odnośnie pozytywnego myślenia
4. Podsumowanie spotkania	Rozmowa i dyskusja na temat co zapamiętaliśmy i zrozumieliśmy

## 2. Zajęcia poświęcone kształtowaniu postaw prozdrowotnych

TEMATYKA	SPOSÓB REALIZACJI
1.Rozmowa na temat co dobre a co złe, zasady jakimi powinien kierować się mały człowiek	Podczas rozmowy malujemy farbami plakaty na zasadzie przeciwieństwa „dobro- zło”
2. wykład i prezentacji dotycząca problemu uzależnień wśród dzieci .	„ w zdrowym ciele zdrowy duch”- prezentacja
3.filmoterapia	Seans filmowy o tematyce uzależnień
4.muzykoterapia	Muzyka relaksacyjna, wyciszająca, skupiająca, refleksyjna
5.dyskusje, wymiana zdań i poglądów- podsumowanie spotkania	Jak należy postępować by było mi dobrze z innymi i innym ze mną, by nie zbłądzić i żyć w zgodzie z zasadami i normami społecznymi

### Przewidywane praktyczne efekty realizowanego programu

Po zrealizowaniu programu uczestnik:

- szanuje innych zawodników- ludzi
- ma pojęcie co to znaczy wysoka kultura osobista, zasady i normy zachowania się
- ma poczucie własnej wartości
- potrafi radzić sobie ze stresem i emocjami
- wie jak się komunikować, jak odmawiać , jak nie być wpływowym
- wie jaki negatywny wpływ mają używki
- wiez jakie zagrożenia niosą używki

**mgr Iwona Suchanek**  
PSYCHOLOG, PEDAGOG