

# PROJEKT

## PROGRAM PROFILAKTYCZNY SZACHY INWESTYCJĄ W SIEBIE - INWESTYCJĄ W UMYSŁ! Szachy mogą być przygodą Twojego życia.

Trwale zainteresowania zaporą przed złymi wzorcami.

*Kierunki działań profilaktycznych:*

- I. Zdrowie i profilaktyka uzależnień:
  - Nikotynizm,
  - Alkoholizm,
  - Narkomania,
  - TV i komputer.
- II. Zagrożenia zdrowia psychicznego:
  - bulimia i anoreksja,
  - stres,
  - depresja.
- III. Profilaktyka niedostosowania społecznego:
  - profilaktyka przestępczości,
  - sekty,
  - przemoc i agresja.
- IV. Szachy narzędzie pracy nad sobą – INWESTYCJA W UMYSŁ.
  - Nauka gry w szachy.
  - Ćwiczenia z zakresu gry.
  - Organizacja zawodów szachowych.

*Cele programu:*

1. Ukazywanie zagrożeń, jakie niosą ze sobą uzależnienia, niedostosowanie społeczne, zaburzenia zdrowia psychicznego
2. Zapobieganie w/w zagrożeniom i zapoznanie ze sposobami radzenia sobie z nimi.
3. Przekazanie informacji gdzie szukać pomocy w sytuacji zagrożenia.
4. Przygotowanie do świadomego i odpowiedzialnego uczestnictwa w życiu społecznym.
- 5. Propagowanie zdrowego stylu życia poprzez systematyczny rozwój zainteresowania – naukę gry w szachy. Zasada fair play!**
6. Upowszechnienie wartości życia, hierarchizacja wartości, poszukiwanie właściwych wzorców.

*Metody pracy:*

- Ankiety, arkusze zdań niedokończonych, testy, psychozabawy.
- Burza mózgów.
- Debaty.
- Dyskusja.
- Opowiadania.
- Praca w grupach.
- Projekcja filmów wideo.
- Psychodrama.
- Sprawozdania.

- Spotkania ze specjalistami
- Nauka gry w szachy.
- Wspólna organizacja zawodów szachowych (indywidualnych, drużynowych, symultan, korespondencyjnych, gry w ciemno).

#### *Sposób realizacji:*

Segment I – Uzależnienia, zagadnienia ogólne, uzależnienie od TV i komputera.

Nikotynizm.

Alkoholizm.

Bulimia i anoreksja.

Przestępczość.

Segment II - Narkomania: „Twoja decyzja”, „Mówię NIE!”, „Mój wybór”.

Zagrożenie HIV i AIDS.

Przemoc i agresja.

Segment III - Stres i depresja wieku młodzieńczego.

Sekty.

Segment IV - SZACHY W SIEBIE - INWESTYCJĄ W UMYSŁ!

Szachy mogą być przygodą Twojego życia.

#### **Uwagi do realizacji :**

Program profilaktyki - Myślisz inwestujesz w siebie! - uzależnień to specyficzne oddziaływania wychowawcze, oparte o tematykę profilaktyki wśród dzieci i młodzieży różnych zagadnień stanowiących zagrożenia w środowisku ucznia oraz zachęcenie do pozyskania trwałego zainteresowania.

Proponowane zajęcia będą prowadzone przez specjalistów: psychologów i pedagogów , terapeutów ds. Narkomanii, policjantów, kuratorów zawodowych oraz pedagoga szkolnego oraz nauczycieli.

Program profilaktyczny ściśle współgra z programem wychowawczym szkoły w którym powinny być zawarte działania mające na celu rozwijanie umiejętności radzenia sobie z różnymi problemami, ucząc tego jak traktować innych ludzi, jak radzić sobie z konfliktami, nawiązywać właściwe relacje międzyludzkie, być odpowiedzialnym i świadomym własnych wartości i słabości. Na proponowanych zajęciach z profilaktyki, często prowadzący odwołuje się do w/w zagadnień i wykorzystuje nabyte wcześniej na zajęciach wychowawczych umiejętności uczniów, odnosząc je do konkretnego uzależnienia.

#### Literatura:

1. M. Braun-Gałkowska, A. Gutowska : *W tę samą stronę*, Warszawa 1994
2. T. Dimoff, S. Carper : *Jak rozpoznać czy dziecko sięga po narkotyki ?*, Warszawa 1993
3. P. Fijewski, M. Król-Fijewska : *Nasze spotkania*, Warszawa 1994
4. G. Gajewska, A. Szczęsna, A. Doliński : *Warsztat pracy pedagoga: zbiór scenariuszy – zeszyt III*, Zielona Góra 2000
5. G. Gajewska, A. Doliński : *Warsztat pracy pedagoga*, Zielona Góra 1998
6. H. Hamer : *Klucz do efektywnego nauczania*, Warszawa 1994
7. *Jak żyć z ludźmi ? – program profilaktyki dla młodzieży*, Warszawa 1997
8. *Socjoterapia* praca zb. Pod red. K. Sawickiej, Warszawa 1999.

## **Temat: NIKOTYNIZM**

Cele: Przekazać dane o szkodliwości palenia. Zapoznać z chorobami tytoniozależnymi. Kształtować postawę odpowiedzialności za własne zdrowie i negacji palenia. Wprowadzić modę na niepalenie tytoniu.

Treści:

1. Ustalenie przyczyn palenia.
2. Obalenie „+” i omówienie „-”.
3. Choroby związane z paleniem tytoniu ( tytoniozależne).
4. Wpływ reklamy.
5. Motywacja w walce z nałogami.
6. Ćwiczymy odmowę palenia papierosów.
7. Tworzymy klasową listę „Jak sobie radzić z nałogiem palenia?”
8. Sprawdzenie wiadomości lub ankieta, podsumowanie zajęć.

Osiągnięcia ucznia:

- zna skutki palenia tytoniu,
- zna substancje trujące znajdujące się w papierosie,
- umie asertywnie odmówić zapalenia papierosa,
- wie gdzie szukać pomocy w walce z nałogiem.

## **Temat: STRES I DEPRESJA WIEKU MŁODZIEŃCZEGO**

CELE: Przekazanie podstawowej wiedzy na temat stresu. Kształtowanie postawy aktywnej, dbającej o zdrowy styl życia. Poznawanie sposobów zachowania się w sytuacjach trudnych i rozwiązywania problemów.

TREŚCI: 1. Oznaki stresu – fizjologiczne, psychologiczne, somatyczne. 2. Poziomy stresu – psychotest badający optymalny poziom stresu. 3. Umiejętności radzenia sobie ze stresem. 4. Konsekwencje gromadzenia napięcia psychicznego, m.in. depresje. 5. Depresja wieku młodzieńczego – objawy. 6. Jak pomóc osobie chorej ?

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA: -zna reakcje swojego organizmu na sytuacje stresowe, -wie na jakim poziomie stresu funkcjonuje optymalnie, -umie sobie radzić ze stresem nie pozostaje bierny, wie jak rozładować napięcie psychiczne,

## **TEMAT: PRZEMOC I AGRESJA**

CELE: Przekazanie wiedzy na temat przemocy, zachowań agresywnych. Rozwijanie umiejętności asertywnego radzenia sobie z agresją. Kształtowanie postawy zrozumienia i życzliwości wobec innych i odpowiedzialności za siebie i innych

TREŚCI: 1. Ustalamy znaczenie terminów: przemoc, agresja, ofiara, agresor. 2. Rodzaje, kategorie i cechy zachowań agresywnych. 3. Niedokończone historyjki-szukamy rozwiązań nie agresywnych. 4. Nazywamy negatywne emocje, poznajemy ich związek z temperamentem. 5. Jak sobie radzić z agresją? (burza mózgow, scenki, muzykoterapia...) 6. Przemoc i agresja w aspekcie prawa. 7. Poznajemy instytucje niosące pomoc ofiarom przemocy. 8. Układanie hasel przeciw przemocy i agresji np. z rozsypanek wyrazowych.

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIA: -umie rozpoznać zachowania agresywne u siebie i innych, -wie jak można radzić sobie z agresją, -wie gdzie szukać pomocy w przypadku, kiedy jest ofiarą lub świadkiem przemocy, -nie pozostaje obojętny na zachowania agresywne.

## **TEMAT: ALKOHOLIZM**

**CELE:**Przekazać informacje o szkodliwym działaniu alkoholu. Kształtowanie właściwego stosunku do własnego zdrowia i życia uczuciowego. Podejmowanie odpowiedzialnych decyzji związanych z piciem alkoholu.

**TREŚCI:** 1.Uświadomienie sobie potrzeb własnych i bliskich nam osób. 2.Przyczyny sięgania po alkohol. 3.Skutki nadużywania alkoholu. 4.Wpływ alkoholu na życie emocjonalne. 5.Rozpoznawanie uczuć obecnych w naszym życiu. 6.Jak odmawiać bez obawy przed odrzuceniem ? 7.Informacje o instytucjach niosących pomoc osobom uzależnionym i ich rodzinom.

### **UMIĘJĘTNOŚCI UCZNIĄ:**

-zna rodzaje potrzeb, -zna przyczyny i skutki sięgania po alkohol, -umie rozpoznać różne uczucia i radzić sobie z negatywnymi uczuciami, -wie jak asertywnie odmawiać picia alkoholu, -podejmuje odpowiedzialne decyzje, -dba o swoje zdrowie, -wie gdzie szukać pomocy w przypadku uzależnienia.

## **TEMAT: UZALEŻNIENIA INFORMACJE OGÓLNE. UZALEŻNIENIE OD TV I KOMPUTERA.**

**CELE:**Poznanie mechanizmu uzależnienia. Kształtowanie postawy asertywnej. Kształtowanie właściwego stosunku do problemów związanych z uzależnieniami. Przygotowanie do świadomego korzystania ze środków multimedialnych.

### **TREŚCI:**

1.Ustalenie definicji uzależnienia, mechanizmu oraz przyczyn uzależnień. 2.Lista „uzależniaczy”. 3.Kto się może uzależnić? 4.Ćwiczymy asertywne zachowania, scenki. 5.Wpływ TV i komputera na młodego odbiorcę. 6.Test ogólny na temat uzależnień.

### **UMIĘJĘTNOŚCI UCZNIĄ.:**

-wie na czym polega uzależnienie -zna substancje i przedmioty od których możemy się uzależnić, -wie jakie cechy należy w sobie wypracować, aby móc przeciwstawić się uzależnieniom. -umie obronić własne zdanie nie raniąc innych, -zna negatywny wpływ TV i komputera.

## **TEMAT:NARKOMANIA**

**CELE:**Zorganizowane zostaną warsztaty zajęciowe „Twoja decyzja”, „Mój wybór”, „Mówię NIE!” w ramach programu Studium Profilaktyki Narkomanii i AIDS, będą prowadzone przez terapeutów Centrum Kompetencyjnego Fundacji „Maraton”. Wyposażenie uczniów w wiedzę na temat zażywania środków zmieniających świadomość i szkodliwego wpływu na zdrowie i życie jednostki. Wyposażenie uczestników w niezbędne umiejętności odmowy w przypadku nacisku grupy. Promocja zdrowego stylu życia.

**TREŚCI:**1.ABC wiedzy o środkach uzależniających. 2.Asertywność. 3.Uczymy się nie narażać zdrowia będąc w zgodzie z sobą.

**UMIĘJĘTNOŚCI UCZNIĄ:** -zna skutki zażywania środków zmieniających świadomość, -potrafi asertywnie odmówić w przypadku nacisku grupy, -zna instytucje niosące pomoc osobom uzależnionym.

## **TEMAT: HIV i AIDS**

Warsztaty zajęciowe

**CELE:**Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę na temat Wirusa HIV i choroby AIDS.

Zapobieganie zakażeniom wirusem HIV. Promocja zdrowego stylu życia.

TREŚCI:1.Prawdy i mity na temat HIV i AIDS. 2.Nabywanie umiejętności zdrowego stylu życia i promowanie go w swoim środowisku. 3.Jak można zapobiec Zarażeniu wirusem HIV ? 4.Zarażeni wirusem HIV i chorzy na AIDS w świetle prawa rodzinnego.

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIWA:

-wie jak uniknąć zarażenie wirusem HIV, -zna sytuację zarażonych i chorych w świetle prawa, -nabył umiejętności zdrowego i bezpiecznego stylu życia.

### **TEMAT:SEKTY**

CELE:Uchronienie młodzieży przed wstępować do grup destrukcyjnych. Wyposażenie w podstawową wiedzę na temat grup destrukcyjnych. Kształtowanie silnej osobowości.

TREŚCI:1.Zapoznanie z mechanizmami psychomanipulacji i sposobami oddziaływania grup destrukcyjnych. 2.Analiza sytuacji, zdarzeń i zachowań ludzkich na przykładach. 3.Destrukcyjny wpływ grupy na zdrowie psychiczne. 4.Konsekwencje poddania psychicznej manipulacji. 5.Jak uchronić się sektami ? 6.Sekty w Polsce

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIWA:

-potrafi rozpoznać osoby agitujące do sekty, -dba o swoich wartościowych przyjaciół i wzajemne wspieranie się, -ma świadomość celów niszczących i zamiarów grupy, -zna nazwy znanych w Polsce grup destrukcyjnych.

### **TEMAT:BULIMIA I ANOREKSJA**

CELE:Przekazanie podstawowej wiedzy na temat zaburzeń łaknienia typu bulimia i anoreksja. Kształtowanie silnej osobowości, prawidłowej samooceny. Kształtowanie właściwego podejścia do stereotypów atrakcyjności fizycznej.

TREŚCI:1.Omówienie możliwych przyczyn i powodów zaburzeń łaknienia. 2.Analiza przypadków. 3.Objawy fizyczne i psychiczne choroby. 4.Konsekwencje stanów chorobowych. 5.Formy przeciwdziałania ( relacje z rodzicami i rówieśnikami, budowanie pozytywnego obrazu siebie ). 6.Stereotypy atrakcyjności fizycznej w naszym społeczeństwie.

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIWA:

-wie na czym polegają zaburzenia w przypadkach anoreksji i bulimii -wie jak ważne są zdrowe więzi w rodzinie i z rówieśnikami, -jest świadomy funkcjonowania stereotypów w naszym społeczeństwie.

### **TEMAT:PRZESTĘPCZOŚĆ**

Zorganizowane zostaną w tym zakresie spotkania z policjantami, kuratorami zawodowymi, prokuratorem oraz wyjścia na spotkanie z sędzią i rozprawy sądowe.

CELE: Podniesienie wiedzy i świadomości młodzieży na temat przestępstw i odpowiedzialności karnej za ich popełnienie. Zapoznanie z procedurą sądową. Kształtowanie odpowiedzialności uczniów za własne postępowanie. Profilaktyka przestępczości.

TREŚCI:1.Wyjaśnienie i omówienie pojęć z zakresu prawa karnego. 2.Omówienie odpowiedzialności karnej za popełnione przestępstwa i wykroczenia. 3.Uczestnictwo w rozprawie sądowej.

UMIEJĘTNOŚCI UCZNIWA:

-zna podstawowe pojęcia zbrodnia-występek, przestępstwo-wykroczenie,

- wie jakie są kary za popełnienie w/w czynów, -wie kto uczestniczy w rozprawie sądowej, jakie zajmuje miejsce na sali rozpraw, jak należy się zachować podczas rozprawy.

**TEMAT:****SZACHY INWESTYCJA W UMYSŁ.****Szachy mogą być przygodą Twojego życia.**

Zorganizowanie zajęć z instruktorem nauki gry w szachy :

**CELE:**

Ukształtowanie przekonania, że trwale zainteresowanie daje możliwość rozwoju osobowego i znalezienie celu w życiu. Nauka gry w szachy w celu dania trwałego zainteresowania i narzędzia pracy nad sobą.

**TREŚCI:**

1. Zapoznanie z historią szachów ich wartością w rozwoju człowieka na przykładach wielu ludzi znanych z historii Polski i świata.
2. Nauka gry w szachy.
3. Nauka podstawowych przepisów Kodeksu Szachowego.
4. Uczestnictwo z zawodach jako zawodnik i jako sędzieja/organizator.
5. Korzystanie z literatury, komputerowych programów szachowych oraz zasobów internetu.

**UMIĘTNOŚCI UCZNIĄ:**

Zna podstawy gry w szachy.

Posiada umiejętność samodzielnej gry.

Zna podstawowe przepisy kodeksu szachowego.

Potrafi uczestniczyć w zawodach sportowych.

Potrafi zorganizować turniej szachowy.

Zna zasady uczciwej rywalizacji docenia zasadę fair play.

Potrafi korzystać z literatury szachowej i odszukać właściwe strony www zawierające pomoc dla szachisty doskonalącego swe umiejętności.

## PLAN GODZIN NAUCZANIA

1 godzina lekcyjna = 45'

Lp.	Temat	Ilość godzin	Prowadzący
1	<b>NIKOTYNIZM</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
2	<b>ALKOHOLIZM</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
3	<b>STRES I DEPRESJA WIEKU MŁODZIEŃCZEGO</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
4	<b>UZALEŻNIENIA INFORMACJE OGÓLNE. UZALEŻNIENIE OD TV I KOMPUTERA.</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
5	<b>PRZEMOC I AGRESJA</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
6	<b>SEKTY</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
7	<b>HIV i AIDS</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
8	<b>BULIMIA I ANOREKSJA</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
9	<b>PRZESTĘPCZOŚĆ</b> (2 x 2 godz.)	4	Nauczyciel pedagog szkolny
10	<b>SZACHY INWESTYCJA W UMYSŁ</b> (20 x 2 godz.)	40	Instruktor szachowy
Razem:		76	

W zajęciach uczestniczyć mogą dzieci w wieku od 8 do 15 lat

**Koszty rzeczowe**  
Podstawowe wyposażenie szkółki – szachowej.  
Zakładana grupa 20 uczniów:

Sprzęt	Ilość - sztuk	Cena
20 szachownic z szachami	20 szachownic z szachami	740,00 zł
6 zegarów szachowych	10 zegarów Hetman po 119 zł	1 190,00 zł
1 tablica demonstracyjna		290,00 zł
	Razem:	2 220,00 zł