

PROFILAKTYKA

W II Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Zamościu systematycznie odbywają się warsztaty profilaktyczne adresowane do uczniów klas I – IV.

Tego rodzaju działania mają na celu przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia oraz kształtowanie ważnych umiejętności życiowych, w zakresie budowania równowagi psychicznej oraz konstruktywnego i stabilnego systemu wartości.

Zajęcia te służą wszechstronnemu wspomaganie rozwoju ucznia, wzmacnianiu poczucia własnej wartości, radzeniu sobie ze stresem i presją rówieśniczą, rozwijaniu postaw asertywnych. Podczas warsztatów przekazywane są również informacje o konsekwencjach zażywania środków uzależniających.

Warsztaty profilaktyczne są prowadzone przez psychologów, terapeutów, jak i nauczycieli. Zajęcia te są finansowane ze środków Urzędu Miasta Zamość.

W roku szkolnym 2024/2025 w kl. III C i III G realizowany jest program **„Ars, czyli jak dbać o miłość?”**. Zajęcia prowadzi p. Urszula Jarocka – nauczyciel biologii. Celem programu jest ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych przez młodzież wchodzącą w dorosłe życie. Program skupia się na wartościach uznawanych przez młodych ludzi za ważne, takich jak: miłość, rodzina, bezpieczeństwo i o tym jak nadużywanie substancji uzależniających może negatywnie wpływać na ich życie. W programie wykorzystuje się zarówno podające metody: przekaz wiedzy przez nauczyciela, wykład jak i metody aktywizujące uczniów: projekty, praca w grupach. Program profilaktyczny „ARS – czyli jak dbać o miłość?” realizowany jest podczas ośmiu zajęć lekcyjnych w każdej z zaplanowanych klas.

Efektem zajęć są przedstawione poniżej postery:

Plakat: Zofia Biszczań, Monika Zakorczmenna - kl. III C



Plakat: Natalia Kwiatkowska, Lena Dudek, Aleksandra Gabryel, Aleksandra Nizio - kl. III C



Nie potrzebujesz narkotyków, by czuć się dobrze!

Narkotyki dają złudzenie wolności, ale wciągają jak bagno.
Zamiast tracić siebie, postaw na to, co naprawdę daje moc.



- Muzyka-odpal ulubioną playlistę, a nie skręta



- Sztuka i kreatywność-rysuj, tańcz, pisz



- Sport
endorfiny>amfetamina



- Gry i hobby-wciągaj się w coś, co rozwija

Na zajęciach uczniowie pracują z zaangażowaniem i pracą wre.



[illegible]

Inne zajęcia, które już się odbyły:

**„W sieci uzależnień - rozpoznawanie
i zapobieganie uzależnieniom
behawioralnym”.**

Na zajęciach zdefiniowano czym są uzależnienia behawioralne, mówiono m. in.

o uzależnieniu od Internetu. Uczniowie wypowiadali się do czego służy im Internet, wskazywali ciemne strony Internetu, ustalali zasady bezpiecznego korzystania z urządzeń informacyjno-komunikacyjnych, układali plan działania na tydzień, który pomoże im zmniejszyć czas spędzony na korzystaniu z urządzeń elektronicznych.



„Trening zachowań asertywnych i redukcji stresu”



Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się jaki rodzaj stresu wpływa niekorzystnie na człowieka i obniża jakość wykonywanych przez niego działań. W czasie warsztatów młodzież poznała również sposoby wykorzystania stresu do osobistej motywacji. Uczniowie mówili o tym, co im pomaga wyrazić negatywne emocje w trudnych sytuacjach, a następnie tworzyli listę konstruktywnych metod radzenia sobie z napięci emocjonalnym.

W części warsztatów dotyczących asertywności, uczniowie utwierdzili się w przekonaniu, że jest to ważna umiejętność w budowaniu relacji z innymi ludźmi, że asertywność to postawa oparta na szacunku i akceptacji drugiego człowieka.

„W sieci”

Podczas zajęć uczniowie mówili ile czasu w ciągu dnia spędzają w sieci, jakie widzą tego korzyści, a jakie straty, wypełnili test określający ryzyko uzależnienia od Internetu, a na podstawie filmu edukacyjnego ustalali sposoby kontroli i redukcji czasu spędzanego w sieci.

