

# PROGRAM PROFILAKTYCZNY

**JEŚLI POZWOLISZ SOBIE POMÓC KAŻDY SAMODZIELNY WYBÓR  
MOŻE BYĆ LEPSZY**

AUTOR: MGR PIOTR ŁUCZAK

PROGRAM OBOZU PROFILAKTYCZNO - SPORTOWEGO  
UCZNIOWSKIEGO KLUBU SPORTOWEGO „OLIMPIJCZYK”  
W DRAWSKU POMORSKIM

**JEŚLI POZWOLISZ SOBIE POMÓC KAŻDY SAMODZIELNY WYBÓR  
MOŻE BYĆ LEPSZY**

1. **Charakter obozu:** stacjonarny obóz profilaktyczno- sportowy
2. **Termin:** 02.02-12.02.2003r.
3. **Miejsce:** Dom Wypoczynkowy „Metalowiec” - Karpacz
4. **Kierownik obozu** – Piotr Łuczak
5. **Zabezpieczenie medyczne** - DW „Metalowiec”
6. **Cele obozu:**

• **PROFILAKTYCZNE**

Podniesienie i utrwalenie wiedzy na temat uzależnień,  
Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami.  
Zmianę postaw wobec alkoholizmu  
Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy  
Twórcze i aktywne sposoby spędzania wolnego czasu  
Zmiana przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu  
Ugruntowanie postaw abstynenckich  
Zachowanie abstynencji w grupie koleżeńskiej  
Kontakty dzieci z dorosłymi – kształtowanie postawy asertywnej.  
Akceptuję samego siebie  
Wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na organizm człowieka.

• **SPORTOWE**

Nauczanie i doskonalenie umiejętności technicznych i taktycznych gry w piłkę siatkową  
Zdobycie wiedzy teoretycznej z zakresu siatkówki  
Podnoszenie ogólnej sprawności fizycznej  
Poznawanie przepisów gry w piłkę siatkową  
Wdrażanie zasad bezpiecznego zachowania się podczas uprawiania sportu

• **WYCHOWAWCZE**

Kreowanie pozytywnych postaw współzycia w grupie  
Integracja grupy  
Kształtowanie postawy asertywnej

**7. Charakterystyka uczestników:**

Uczestnikami obozu będą dziewczęta klas V-VI szkoły podstawowej, członkowie sekcji siatkówki UKS OLIMPIJCZYK w Drawsku Pomorskim. Poziom zaawansowania uczestników obozu – średnio zaawansowany. W obozie weźmie udział piętnaście dziewcząt.

**PROGRAM PROFILAKTYCZNY NA OBOZIE SPORTOWYM**

*Jest to program z zakresu profilaktyki alkoholowej, przeznaczony dla młodzieży szkół podstawowych. Program ten jest adresowany głównie do młodzieży, u której nie nastąpiła jeszcze, w większości, inicjacja alkoholowa (V – VI klasy). Ma on charakter uprzedzający, jego zadaniem jest zapobieganie*

*przedwczesnemu używaniu alkoholu i towarzyszącym temu konsekwencjom oraz promowanie postaw abstynenckich.*

Przekazywane treści wbudowane są w trzy podstawowe, mające największe oddziaływanie, strategie profilaktyczne:

1. Zmiana przekonań normatywnych (jest to oś całego programu);
2. Kształtowanie systemu wartości;
3. Wiedza o realnych konsekwencjach.

PROFILAKTYKA jest to proces wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników blokujących i zaburzających zdrowe życie. Profilaktyka powinna wspomagać proces wychowania.

#### CO MNIE SKŁONIŁO DO WPROWADZENIA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO NA OBOZIE SPORTWYM

Jak wynika z badań Organizacji Narodów Zjednoczonych

1. Co piąte dziecko charakteryzuje nieprawidłowy rozwój psychiczny i niewłaściwe zachowanie.
2. Wzrasta liczba dzieci i młodzieży chorujących na depresję.
3. Wzrasta liczba i obniża się wiek młodych samobójców
4. Progresywnie rozwija się zjawisko przemocy oraz agresji dzieci i młodzieży zarówno w relacjach rówieśniczych, jak i w stosunku do dorosłych

Własne spostrzeżenia odnośnie wieku inicjacji nikotynowej, alkoholowej i narkotykowej.

Coraz większy wpływ zagrożeń na dzieci i młodzież

Chęć pokazania alternatywnej możliwości spędzania wolnego czasu

#### WALORY OBOZU SPORTOWEGO JAKO MIEJSCA PROWADZENIA PROGRAMU

1. Działania edukacyjne – w ramach realizowanego programu szkoleniowego znajdują się treści o charakterze profilaktycznym
2. Zaangażowanie uczniów (sportowców) w proces rozwoju i samodoskonalenia.
3. Kształcenie umiejętności prowadzenia zdrowego i bezpiecznego stylu życia.
4. Łatwość dostępu do dzieci i młodzieży
5. Możliwość sprawdzenia w efektywny sposób zdobytej wiedzy w praktyce

#### CELE PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Podniesienie i utrwalenie wiedzy na temat uzależnień,
2. Poprawę umiejętności interpersonalnych.
3. Umiejętność radzenia sobie z własnymi problemami.
4. Zmianę postaw wobec alkoholizmu
5. Pomoc w rozpoznawaniu i wyrażaniu własnych uczuć
6. Zwiększenie gotowości korzystania z pomocy
7. Poprawę własnego wizerunku
8. Twórcze i aktywne sposoby spędzania wolnego czasu
9. Budowę zaufania
10. Umiejętność podejmowania decyzji
11. Korygowanie obrazu świata
12. Zmiana przekonań normatywnych dotyczących picia alkoholu
13. Ugruntowanie postaw abstynenckich.

### TREŚCI PROGRAMU

1. Szkodliwy wpływ używek na organizm młodego człowieka
2. Jak spędzać wolny czas – czyli co zamiast alkoholu?
3. Zachowanie abstynencji w grupie koleżeńskej
4. Kontakty dzieci z dorosłymi – kształtowanie postawy asertywnej.
5. Akceptuję samego siebie
6. Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?
7. Sport to zdrowie – aktywny wypoczynek źródłem energii i radości.
8. Wpływ nikotyny, alkoholu i narkotyków na sprawność i wytrzymałość zawodnika.
9. Zorganizowanie ogniska i zabaw ruchowych jako przykład właściwego spędzania czasu wolnego.
10. Zwiedzanie okolicy w grupie przyjaciół.
11. Wdrażanie zasad bezpiecznego zachowania się podczas uprawiania sportu
12. Szacunek dla odmienności drugiego człowieka
13. Odpowiedzialność za swoich bliskich i innych ludzi
14. Radzenie sobie z problemami
15. Wykorzystanie swoich uzdolnień
16. Właściwe planowanie swojego życia

### ZADANIA PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

1. Zdiagnozowanie problemu uzależnień od alkoholu, nikotyny, i środków odurzających
2. Poszerzenie wiedzy o konsekwencjach zażywania środków odurzających
  - Informacja na temat rodzajów środków uzależniających i ich wpływie na organizm ludzki
  - Zapoznanie z mechanizmem uzależnień
  - Propagowanie ulotek i folderów na temat profilaktyki uzależnień
3. Budowanie zaufania do siebie i innych
  - Budowanie poczucia własnej wartości
  - Nawiązywanie bliskich relacji z rówieśnikami
  - Budowanie dobrych relacji z dorosłymi
4. Uczenie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych i kryzysowych
5. Kreowanie wzorców spędzania wolnego czasu i zdrowego trybu życia
6. Wprowadzenie modelu promocji zdrowia

### FORMY REALIZACJI CELÓW PROGRAMOWYCH

1. Wykład
2. Pogadanka
3. Projekcja filmu
4. Konkurs tematyczny
5. Konkurs na plakat o tematyce przeciwalkoholowej
6. Metoda projektu
7. Metoda ruchowej ekspresji twórczej

### SPODZIEWANE EFEKTY PROGRAMU

1. Osobiste postanowienia
2. Potrafienie przeciwstawienia się presji
3. Udzielanie pomocy rówieśnikom w momentach dokonywania wyborów
4. Potrafienie podejmowania decyzji z podaniem alternatywy

Przed wyjazdem na obóz przeprowadzono spotkanie z rodzicami. Na spotkaniu tym zapoznano rodziców

z programem profilaktycznym, który będzie prowadzony w czasie obozu.

Po obozie zostanie przeprowadzona ewaluacja celów profilaktycznych przeprowadzonych na obozie.

## PROGRAM SZKOLENIOWY NA OBOZIE SPORTOWYM

DATA	DZIEŃ	GODZINA			
		9:00-10:00	11:00-12:30	12:30 – 13:00	16:30-18:00
03.02	I	Przygotowanie do treningu. Omówienie treści treningowej.	Trening I Doskonalenie poruszania się po boisku. Kształtowanie wytrzymałości specjalnej	Omówienie treningu	Trening II Doskonalenie odbić piłki sposobem górnym i dolnym
04.02	II	Zajęcia teoretyczne: Wpływ prawidłowego odżywiania na organizm młodego sportowca	Trening III Gry i zabawy na śniegu ze sprzętem zimowym (sanki, narty)	Trucht 30 minut	Trening IV Doskonalenie naskoku do zbiecia piłki. Kształtowanie skoczności
05.02	III	Zajęcia teoretyczne: Przepisy gry w piłkę siatkową	Trening V Wystawienie piłki w przód i tył	Omówienie treningu	Trening VI Kształtowanie siły mm rąk. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.
06.07	IV	Zajęcia teoretyczne: Przepisy gry w piłkę siatkową	Trening V Wystawienie piłki w przód i tył	Omówienie treningu	Trening VI Kształtowanie siły mm rąk. Ćwiczenia z piłkami lekarskimi.
07.02	V	Zajęcia teoretyczne:	Trening VII Nauka jazdy na nartach	Trucht 30 minut	Trening VIII Zbiec piłki wystawionej w przód i w tył
08.02	VI	Zajęcia teoretyczne: Taktyka gry blokiem	Trening IX Zastawianie pojedyncze i podwójne	Omówienie treningu	Trening X Kształtowanie sprawności specjalnej. Obwód ćwiczebny
09.02	VII	Zajęcia teoretyczne Zachowanie bezpieczeństwa w czasie wycieczek w góry	Wycieczka krajoznawcza: Zdobywamy Śnieżkę		
10.02	VIII	Zajęcia teoretyczne Przepisy gry w siatkówkę	Trening XIII Odbiór zagrywki i wyprowadzenie ataku	Omówienie treningu	Trening XIV Kształtowanie siły mm nóg. Odbicia piłki z poruszaniem się po boisku
11.02	IX	Zajęcia teoretyczne Dlaczego młodzież sięga po narkotyki	Trening XV. Marszbieg terenowy.	Stretching	Trening XVI Nauka padów przodem i bokiem Gry „1x1”
12.02	X	Zajęcia teoretyczne Zachowanie abstynencji w grupie koleżeńskiej	Trening XVII Turniej dwójek		Mecze sparingowe w Sulechowie

Porządek dnia:

1. pobudka	07:30
2. gimnastyka poranna	07:40-08:00
3. toaleta poranna	08:00-08:20
4. śniadanie	08:30-08:50
5. porządki w pokojach	08:50-09:00
6. czas szkoleniowy	09:00-14:00
7. obiad	13:30-14:00
8. odpoczynek poobiedni	14:00-14:30
9. program profilaktyczny	14:30-15:45
10. kolacja	18:00-18:20
11. zajęcia wieczorne w ramach obozu	18:20-21:00
12. toaleta wieczorna	21:00-21:30
13. cisza nocna	21:30-07:30

DATA	GODZINA	TEMATYKA ZAJĘĆ
<b>02.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	CELE POBYTU NA OBOZIE PROFILAKTYCZNO - SPORTOWYM
<b>03.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Dlaczego młodzież sięga po narkotyki?
<b>04.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Wpływ palenia papierosów na organizm dziecka
<b>05.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Jaki wpływ ma spożywanie alkoholu na organizm dzieci
<b>06.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Szkodliwy wpływ narkotyków na organizm młodego człowieka
<b>07.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Jak spędzać wolny czas – czyli co zamiast alkoholu.
<b>08.07</b>	<b>14:30-15:45</b>	Akceptuję samego siebie
<b>09.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Zwiedzanie okolicy w grupie przyjaciół. – pogadanka na temat odmienności drugiego człowieka i szacunku dla jego wartości
<b>10.02</b>	<b>18:30-20:45</b>	Zorganizowanie ogniska i zabaw ruchowych jako przykład właściwego spędzania czasu wolnego
<b>11.02</b>	<b>14:30-15:45</b>	Podsumowanie programu profilaktycznego – co nam dał program, czego dowiedzieliśmy się o zgubnym działaniu używek

### **ZAJĘCIA WIECZORNE W RAMACH OBOZU**

- 1. Ognisko**
- 2. Nauka piosenek**
- 3. Konkurs wiedzy antyalkoholowej**
- 4. Podchody**
- 5. Turniej w bilarda**
- 6. Turniej tenisa stołowego**
- 7. Bieg na orientację**
- 8. Festiwal obozowy**
- 9. Wycieczka do Świątyni Wang**
- 10. Konkurs czystości**
- 11. Chrzest obozowy**