

W klasach 5-7 realizowany jest program profilaktyczny "Porozmawiajmy o zdrowiu i nowych zagrożeniach".

Przekazuję Państwu treści związane z realizacją programu, skierowane do rodziców/prawnych opiekunów uczniów kl.5-7.

Program edukacyjny został zaprojektowany do realizacji pierwszorzędowej profilaktyki (zwanej również profilaktyką uniwersalną) używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów V, VI, VII klasy szkoły podstawowej.

Celem programu jest zapobieganie używaniu narkotyków i tzw. „nowych narkotyków” (dopalaczy, środków zastępczych) oraz występowaniu innych zachowań problemowych u młodzieży.

Treści edukacyjne, które zostały zawarte w programie, można określić jako „miękkie”, „delikatne”, „bezpieczne”. Nie powinny wzbudzać strachu, ani też sprzeciwu wśród jego realizatorów oraz rodziców i opiekunów dzieci.

Treści profilaktyczne odwołują się do przyczyn sięgania po substancje psychoaktywne i innych ryzykownych zachowań, które najczęściej występują u młodzieży.

Program koncentruje się na promocji zdrowego stylu życia u uczniów i powstał w oparciu o stosunkowo „młoda” dziedzinę wiedzy, jaką jest „Zdrowie publiczne” i jej zasadnicza część „Promocja zdrowia”.

W programie korzysta się z różnorodnych metod aktywizujących uczniów, które stymulują do myślenia i kreatywnego poszukiwania rozwiązań sytuacji problemowych oraz stawianych zadań. Formułą programu jest dialog z uczniem.

Jednym z ważniejszych, szczegółowych celów programu jest kształtowanie u uczniów umiejętności podejmowania krytycznych, samodzielnych i odpowiedzialnych decyzji odnośnie własnego zdrowia (w pewnych sytuacjach również i innych osób).

Wskazane jest okresowe utrwalanie treści profilaktycznych w trakcie roku szkolnego. Do tego celu można zaangażować liderów młodzieżowych, którzy wyłonieni zostaną w czasie realizacji programu (osoby wyróżniające się aktywnością, prospołeczne, dbające o zdrowie).

Ideą programu jest wychowanie młodego człowieka do zdrowia, wskazanie prozdrowotnej ścieżki rozwoju i akcentowanie korzyści z tego płynących w różnych sferach życia człowieka.

W związku z powyższym, znaczącą rolę w prowadzeniu i koordynacji programu mogą odegrać osoby, które cechuje prozdrowotny styl życia i zainteresowanie tematyką zdrowia (liderzy zdrowia, mentorzy).

Czego oczekują dorastające dzieci od rodziców?

- Dyskretnej obecności,
- Dostępności i gotowości do udzielenia pomocy dziecku,
- Chcą widzieć w rodzicach sojuszników, na których mogą liczyć w trudnych momentach.
- Poczucia więzi i przynależności do rodziny. Chcą czuć, że są kochane, rozumiane i mogą liczyć na wsparcie swoich rodziców. Potrzebują szacunku, rodzinnej atmosfery oraz poczucia bezpieczeństwa.
- Poczucia własnej wartości. Chcą aby doceniać ich wysiłki w osiąganiu sukcesów. Pragną mieć pewność, że nie zostaną skrytykowane i odrzucone jak coś się nie uda.
- Wiarygodności. Muszą widzieć, że rodzic postępuje zgodnie z tym co przekazuje dziecku. Wymagają umiejętności przyznania się do własnych słabości, niewiedzy i błędów.
- Sprawiedliwego traktowania. Przekonania, że rodzice w niejasnej sytuacji zareagują w oparciu o wnikliwe wyjaśnienie sprawy.
- Stanowczości w ważnych sprawach. Potrzebują jasno określonych reguł i konsekwencji w ich przestrzeganiu.
- Poszanowania intymności i dyskrecji. Chcą mieć pewność, że rodzice respektują ich prawo do prywatności.

Skutki używania substancji psychoaktywnych

Szkody zdrowotne – somatyczne:

- ostre zatrucie (przedawkowanie);
- wychudzenie, wyniszczenie;
- zakrzepy w żyłach i zatory tętnicze;
- infekcja HIV i choroba AIDS;
- wirusowe zapalenie wątroby HBV, HCV, HDV, rzadziej HAV;
- zakażenia bakteryjne, w tym posocznice – np. gronkowiec złocisty;
- zapalenia płuc, oskrzeli, zatok;
- owrzodzenie skrzydełek nosa i okolicy pod nosem;
- martwica przegrody nosowej;
- świerzb, grzybica;
- choroby przenoszone drogą płciową;
- patologie ciąży i porodu;
- napady drgawkowe;
- ropnie, ropowice skóry w miejscach po zastrzykach.

Szkody zdrowotne – psychiczne:

- bezsenność;
- depresja/próby samobójcze;

- zaburzenia nastroju (agresja, drażliwość, przygnębienie, apatia);
- zaburzenia pamięci;
- ostre i przewlekłe psychozy;
- zaburzenia seksualne;
- zespoły organiczne, np. otępienie;
- zaburzenia uczuciowości.

Szkody społeczne:

- osłabienie więzi rodzinnych;
- bezdomność;
- bezrobocie;
- konflikty z prawem;
- inwalidztwo;
- utrata zdolności do samodzielnego i odpowiedzialnego funkcjonowania;
- obciążenie społeczeństwa pomocą socjalną.

Środki uzależniające:

- papierosy, e-papierosy,
- alkohol,
- narkotyki,
- dopalacze "nowe narkotyki",
- leki.

Jakie zachowanie powinno zaniepokoić rodzica?

- oddała się, staje się obce, mimo że wcześniej byliście blisko;
- wyraża niechęć do rozmów, unika kontaktu, kręci w rozmowie, kłamie;
- ma kłopoty z nauką, choć wcześniej dobrze sobie radziło, wagaruje;
- jest niecierpliwe, rozdrażnione;
- jest na zmianę pobudzone lub ospałe, sypia o dziwnych porach;
- znika często w ciągu dnia z domu pod dowolnym pretekstem i stara się unikać kontaktu po powrocie;
- wraca bardzo późno lub bez uzgodnienia nocuje poza domem;
- ma nowych znajomych, których nie chce zapraszać do domu;
- kwestionuje szkodliwość narkotyków, uważa, że powinny być zalegalizowane;
- ma nadmierny apetyt lub nie ma apetytu;
- ma przekrwione oczy, zwężone lub rozszerzone źrenice, przewlekły katar;
- w jego pokoju dziwnie pachnie, miewa fiki i fajki różnych kształtów, bibułki do skrętów, biały proszek, pastylki nieznanego pochodzenia, opalone folie aluminiowe, leki bez recept, nieznanne chemikalia;

- z domu znikają pieniądze i wartościowe przedmioty.

Inga Płosaj-Jurek

pedagog szkolny