



## **Szkoła Podstawowa nr 53 im. gen. J. H. Dąbrowskiego - warsztaty profilaktyczne pt. "Mądry nastolatek"**

2023-04-26

13 marca 2023 roku w Miejskim Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie odbyły się warsztaty profilaktyczne „Mądry Nastolatek” realizowane w ramach kampanii #OGARNIAM ŻYCIE. W warsztatach wzięło udział 18 uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 53, wraz z wychowawcą i nauczycielem. Warsztaty prowadzili Paulina Filipiak-Piwko oraz Piotr Machulski. W ramach warsztatów omówione zostały tematy zachowań ryzykowanych, które mogą pojawiać się wśród nastolatków. Uczniowie poszerzyli swoją wiedzę na temat tego czym są czynniki chroniące czyli tzw. „ochraniacze” oraz wymieniali ich przykłady. Uczniowie klasy 7 chętnie wzięli udział w ćwiczeniach integracyjnych, takich jak „Cebula” czy „Kto tak samo jak ja”. Uczniowie przygotowali plakaty pt. „Mój bohater” gdzie przedstawili: wiek, imię, zainteresowania, zachowania ryzykowne oraz takie, które pełnią funkcję chroniącą. Uczestnicy warsztatów prawidłowo wykonali zadanie i przedstawili swoje prace na forum klasy. Pod koniec wypełnione zostały przez nich ankiety i podsumowane całe zajęcia.

---

### **Warsztaty profilaktyczne pt. „Mądry Nastolatek”**

#### **w ramach Programu „#Ogarniam Życie”**

W dniu 13 marca 2023 r. uczniowie klasy 7C ze Szkoły Podstawowej nr 53 im. Gen. Jana Henryka Dąbrowskiego wzięli udział w szkoleniu profilaktycznym pt. „Mądry Nastolatek” organizowanym przez Małopolskie Centrum Profilaktyki Uzależnień w Krakowie. Zajęcia odbyły się w ramach Programu „#Ogarniam życie” w siedzibie Centrum przy ul. Rozrywka 1.

Warsztaty rozpoczęły się od gier i zabaw, które miały na celu zintegrowanie i zenergetyzowanie grupy. Zamierzenie się udało, uczniowie z nową energią i dużym zaangażowaniem przystąpili do kolejnych zadań.

W kolejnym kroku trenerzy zaproponowali uczniom rozmowę na trudniejsze i poważniejsze tematy: dyskutowano o zachowaniach ryzykownych, uzależnieniach i różnego rodzaju niebezpieczeństwach czyhających na młodzież. Poruszono między innymi problem odrzucenia w środowisku szkolnym, ryzykowania z substancjami niedozwolonymi (typu alkohol, narkotyki, leki, papierosy) i ulegania niewłaściwym wpływom osób trzecich. Następnie nasi uczniowie mieli za zadanie zaproponować tzw. „ochraniacze”, czyli sposoby mogące ochronić młodych ludzi przed powyższymi zagrożeniami. Wśród propozycji pojawiły się następujące rozwiązania: szczere rozmowy z bliskimi, hobby, opieka nad pupilem, aktywności sportowe, korzystanie z telefonów zaufania i szukanie wsparcia u specjalistów. Często pomysły i spostrzeżenia uczniów były bardzo zaskakujące, ale zazwyczaj niezwykle trafne.



Ostatnią część szkolenia uczniowie poświęcili na ćwiczenia praktyczne, mające na celu utrwalenie nabytych wiadomości. Stworzyli między innymi obraz wymyślanego bohatera, ucznia klasy 7-mej, któremu nadali określone cechy osobowe. Następnie przypisali mu poważny problem/zachowanie ryzykowne i musieli znaleźć sposób na jego rozwiązanie. Każda grupa wywiązała się ze swojego zadania wzorowo.

Bardzo dziękujemy organizatorom Programu „#Ogarniam życie” oraz pracownikom Małopolskiego Centrum Profilaktyki Uzależnień za możliwość udziału w warsztatach i zapraszamy do zapoznania się z dokumentacją zdjęciową z wydarzenia.

Uczniowie:                    Klasa 7C

Koordynator:                Katarzyna Biegaj

Wychowawca klasy:        Ewa Cieśla-Gancarz