

PROGRAM PROFILAKTYCZNY REKOMENDOWANY PRZEZ SAMORZĄDY



OFERTA 2023/2024

BLIŻEJ SIEBIE I INNYCH, Z DAŁA OD UŻYWEK

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL[®]

Wzmacniamy czynniki chroniące przed zachowaniami ryzykownymi

Rozwijamy umiejętności i kompetencje uczniów

Diagnostujemy zmiany społeczne w młodym pokoleniu

Wspieramy realizację szkolnych programów profilaktycznych

Posiadamy ponad 20-letnie doświadczenie. Z naszego projektu skorzystało już prawie 2 000 samorządów.

Czekamy także na Państwa zgłoszenie.

Więcej o kampanii oraz innych naszych projektach na stronie www.trzezwyumysl.pl.

KORZYŚCI Z PRZYSTĄPIENIA DO PROGRAMU ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYSŁ®

KORZYŚCI DLA SAMORZĄDU!

- Materiały stanowią uzupełnienie i wzmocnienie lokalnych i szkolnych programów profilaktycznych.
- Zniżka 50% na korzystanie z dostępu do platformy profilaktyczno-edukacyjnej: www.profilaktyka.tv
- Rabat 50% na udział w wiosennej konferencji profilaktycznej.
- Udział w bezpłatnym badaniu ankietowym „Społeczna Diagnoza Uczniów”. Badanie jest realizowane co dwa lata. Jego uczestnikami są uczniowie V-VIII klasy szkoły podstawowej. Ogólnopolskie i lokalne* wyniki badania stanowią cenne źródło informacji, które można wykorzystać podczas tworzenia planów rozwojowych oraz gminnych programów profilaktycznych.

KORZYŚCI DLA SZKOŁY, PEDAGOGÓW I NAUCZYCIELI!

Ułatwiamy realizację szkolnych programów profilaktycznych!

- Tematyka kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł” wpisuje się w cele i założenia szkolnych programów profilaktycznych.
- Nauczyciel otrzymuje gotowe narzędzia do realizacji zajęć profilaktycznych: scenariusze zajęć, karty pracy, plakaty, filmy profilaktyczne.
- Działania profilaktyczne można dostosowywać do potrzeb klasy i szkoły.

KORZYŚCI DLA UCZNIÓW I ICH RODZICÓW LUB OPIEKUNÓW!

Wsparcie kompetencji, umiejętności i wiedzy.

- Tematyka programu pomaga uczniom zrozumieć rolę samoakceptacji w prawidłowym rozwoju, jako jednego z czynników chroniących przed sięganiem po substancje psychoaktywne.
- Rodzice lub opiekunowie dzieci otrzymują wsparcie merytoryczne w zakresie funkcjonowania dziecka w życiu codziennym bez eksperymentowania z substancjami szkodliwymi oraz przy nawiązywaniu prawidłowych relacji.

* Bezpłatne wyniki lokalne otrzymują samorządy, które brały udział w ZTU 2022/2023. Jeśli nie brali Państwo udziału w tej edycji, a chcą otrzymać wyniki lokalne, prosimy o kontakt z naszym biurem.

Gdy ponad 20 lat temu inaugurowaliśmy pierwszą edycję projektu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, nie przypuszczałem, że spotka się ona z tak dużym zainteresowaniem i zaufaniem ze strony samorządów, szkół, nauczycieli i uczniów. Przez te wszystkie lata gromadziliśmy doświadczenie i staraliśmy się odpowiadać na Państwa sugestie i pomysły, wprowadzając jednocześnie nowe elementy. Z kampanii ulotkowej, od której zaczynaliśmy, staliśmy się pełnoprawnym programem profilaktycznym, spełniającym wszelkie formalne wymogi, aby go tak nazywać.

Po pierwsze bazujemy na działaniach związanych z profilaktyką uniwersalną, których celem jest przeciwdziałanie pierwszym symptomom zachowań ryzykownych przy jednoczesnej redukcji czynników ryzyka i wzmacnianiu czynników chroniących. Po drugie istotnym elementem materiałów jest edukacja normatywna oraz rozwijanie umiejętności życiowych, zarówno u młodych ludzi, jak i ich rodziców/ opiekunów.

Przekazujemy uczniom rzetelną wiedzę przygotowaną przez ekspertów, z wykorzystaniem różnych narzędzi (karty pracy, materiały edukacyjne, filmy, plakaty). Nie zapominamy przy tym o rodzicach/ opiekunach oraz nauczycielach (scenariusze zajęć, filmy edukacyjne). Scenariusze zajęć uwzględniają m.in. takie formy działań profilaktycznych jak: dialog motywujący, drama, warsztaty i ćwiczenia czy trening umiejętności odmawiania.

W nasze działania włączamy profilaktyczne konkursy indywidualne i grupowe dla uczniów, które pomogą urozmaicić czas wolny oraz budować silniejszą więź z najbliższym otoczeniem. Z kolei w działaniach profilaktycznych wykorzystujemy autorską platformę streamingową www.profilaktyka.tv. Znajduje się na niej już ponad 100 filmów, które można wykorzystać podczas zajęć z uczniami, rodzicami/ opiekunami lub do samokształcenia.

Na koniec dokonujemy bieżącej ewaluacji naszych działań poprzez realizację Ogólnopolskiej Diagnozy Społecznej „Lustro”, którą prowadzimy wspólnie z UMCS w Lublinie.

Dlatego z przyjemnością oddajemy w Państwa ręce nową ofertę programu profilaktycznego „Zachowaj Trzeźwy Umysł” na rok szkolny 2023/2024. Tych z Państwa, którzy spotykają się z nią po raz pierwszy, chcemy poinformować, że program ten stanowi narzędzie pomocnicze do realizacji szkolnych i gminnych programów profilaktycznych, a jego elementy z powodzeniem pozwalają przeprowadzić wiele ciekawych warsztatów i spotkań edukacyjnych, imprez szkolnych czy wydarzeń kulturalnych.

W tym roku hasłem przewodnim programu jest:

„BLIŻEJ SIEBIE I INNYCH, Z DAŁA OD UŻYWEK”

Tegoroczne założenia programu oparliśmy m.in. na wynikach przeprowadzonej w 2021 r. ewaluacji badania „Społeczna Diagnoza Uczniów pt. Lustro”, którą zorganizowaliśmy przy współpracy z Instytutem Socjologii Uniwersytetu Marii Skłodowskiej-Curie w Lublinie.

Po więcej szczegółów zapraszamy na kolejne strony naszego wydawnictwa, gdzie zaprezentujemy założenia i cele kampanii, przygotowane materiały oraz harmonogram działań.

Miłej lektury,

Piotr Adamski

Koordynator programu
„Zachowaj Trzeźwy Umysł”
Prezes SPiDR



Absolwent Politechniki Zielonogórskiej. Od 2000 r. kieruje projektami skierowanymi do różnych środowisk. Współorganizator wielu konferencji i szkoleń profilaktycznych. Jako dziennikarz radiowy, współtworzył audycje o tematyce społecznej i edukacyjnej. W 2004 r. został uhonorowany nagrodą Ministra Edukacji Narodowej i Sportu I Stopnia. W 2005 r. stypendysta programu Departamentu Stanu USA – (IVLP) oraz członek Komitetu Krajowego Międzynarodowego Roku Sportu i Wychowania Fizycznego ONZ. Pomysłodawca, a od 2007 r. główny koordynator kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. W latach 2007–2014 członek zarządu Stowarzyszenia Alumni – organizacji skupiającej absolwentów programów wymiany rządu Stanów Zjednoczonych. Koordynator, twórca i pomysłodawca wielu projektów społeczno-edukacyjnych, w tym kanału profilaktyka.tv.

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE KAMPANII



O ROLI SAMOAKCEPTACJI
W PRAWIDŁOWYM ROZWOJU,
JAKO JEDNYM Z CZYNNIKÓW
CHRONIĄCYCH UCZNIÓW PRZED
SIĘGANIEM PO SUBSTANCJE
PSYCHOAKTYWNE ORAZ
O FUNKCJONOWANIU DZIECKA
W ŻYCIU CODZIENNYM
PRZY NAWIĄZYWANIU
PRAWIDŁOWYCH RELACJI.

GŁÓWNE CELE KAMPANII:



EDUKACJA UCZNIÓW w zakresie samoakceptacji, jako klucza do zrozumienia siebie i własnych emocji.



PROMOWANIE KONSTRUKTYWNYCH POSTAW związanych ze zdrowym stylem życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży aktywności prospołecznych, jako alternatywy wobec wielu zachowań ryzykownych, takich jak: picie alkoholu, zażywanie narkotyków czy stosowanie przemocy.





WSPARCIE WYCHOWAWCZE RODZICÓW, w tym wskazanie środowiska rodzinnego, jako najważniejszy czynnik chroniący przed zachowaniami ryzykownymi.



EDUKACJA UCZNIÓW I RODZICÓW w zakresie budowania prawidłowych relacji, jako ważnego elementu czynników chroniących.



WZMACNIANIE wśród uczniów kompetencji społecznych.



PODCZAS PRACY Z NASZYM MATERIAŁAMI UCZYMY:

- ★ kreatywności,
- ★ zadawania pytań i szukania na nie odpowiedzi,
- ★ poszukiwania i rozwoju poczucia własnej wartości,
- ★ budowania asertywnej postawy.

SAMOAKCEPTACJA

Samoakceptacja to termin aktualnie dość popularny. Jednocześnie często mylnie utożsamia się go z wysoką samooceną czy też wysokim poziomem pewności siebie. Samoakceptacja oznacza akceptowanie własnej osoby wraz z całym zestawem cech, mocnych i słabych stron, osiągnięć i porażek.

O pełnej, optymalnej samoakceptacji możemy zatem mówić wtedy, gdy dziecko uznaje swoją bezwarunkową wartość, niezależnie od towarzyszących mu doświadczeń, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Mamy tu zatem na myśli sytuację, w której dziecko ma przekonanie, że zasługuje na szacunek, niezależnie od swoich osiągnięć szkolnych i życiowych. W dużym uproszczeniu: dziecko wie, że jest OK dokładnie takie, jakie jest.

Nie oznacza to jednak, że samoakceptacja w takim zakresie oznacza niechęć do rozwoju czy w jakiś sposób go ogranicza. Dziecko lub dorosły, który ma optymalny poziom samoakceptacji, chętnie podejmuje wyzwania ze świadomością swoich mocnych i słabych stron, a ewentualne porażki nie wpływają u niego na obniżenia własnej wartości.

Samoakceptacja pozwala także obiektywnie interpretować własne doświadczenia oraz postępowanie otoczenia. Dzięki bezwarunkowemu akceptowaniu siebie dziecko uwzględnia różne czynniki podczas interpretacji wydarzeń, nie dokonuje nadinterpretacji ani nie przypisuje innym negatywnych intencji, kiedy nie jest to konieczne. Dzięki temu może uniknąć wielu konfliktów, zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi.

Dziecku, które akceptuje siebie, łatwiej jest efektywnie regulować emocje. Nie traci zasobów na nadmierne analizy i może poświęcić je na identyfika-

cję swoich stanów emocjonalnych oraz dobór właściwej strategii regulacji emocji. Jeśli zna i akceptuje własny temperament oraz zestaw cech, może analizować swoje mocne i słabsze strony i świadomie decydować o kierunku własnego rozwoju w tym zakresie.

Istotny jest jednak odpowiedni, czyli optymalny poziom samoakceptacji u dziecka i dorosłego. Optymalny poziom samoakceptacji charakteryzuje się realnym podejściem do obrazu własnej osoby oraz zewnętrznych okoliczności. Zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom samoakceptacji może generować trudności z zachowaniem oraz funkcjonowaniem.

Jak ustalono, brak równowagi w systemie samoakceptacji predisponuje do częstszego podejmowania zachowań ryzykownych (Zieliński, 2013).

Do zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodzież zaliczyć należy m.in. sięganie po używki, takie jak: papierosy, alkohol czy narkotyki.

Liczne badania potwierdzają, że do czynników chroniących dziecko przed sięganiem po używki należą: odpowiedni poziom kompetencji, umiejętność regulowania emocji oraz samoakceptacja (Szpringer, Kosecka, Surowiec 2014).

Optymalną samoakceptację można zatem uznać za ważny czynnik ułatwiający codzienne funkcjonowanie oraz rozwój dziecka. Stanowi ona ważny zasób w zakresie prawidłowego rozwoju oraz czynnik chroniący młodego człowieka przed zachowaniami dysfunkcyjnymi i ryzykownymi.

Za równie ważny czynnik w tym zakresie uważamy także dobre relacje z bliskimi: rodziną, opiekunami, przyjaciółmi oraz ważnymi dorosłymi (nauczyciele, trenerzy, pedagodzy). Dziecko, które utrzymuje prawidłowe relacje z bliskimi osobami, ma szansę efektywnie funkcjonować i lepiej radzi sobie z codziennymi wyzwaniami.

Bliskie relacje z różnymi osobami zwiększają szansę poszukiwania oraz uzyskania wsparcia w trudnej sytuacji. Dzieci, które wiedzą, że mogą liczyć na bliskie osoby w swoim otoczeniu, mają większe poczucie bezpieczeństwa. Trudne sytuacje i zmartwienia, które mogą generować zachowania dysfunkcyjne, autodestrukcyjne i ryzykowne, mogą zostać odpowiednio zaopiekowane w takim bezpiecznym środowisku.

Dlatego tak ważne jest, aby dziecko znało cechy dobrej relacji oraz posiadało kompetencje komunikacyjne i społeczne, ułatwiające ich podtrzymywanie i pielęgnowanie. Utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi (opiekunami, rodzicami, przyjaciółmi) wymaga szerokich kompetencji: emocjonalnych, komunikacyjnych oraz społecznych. Jednocześnie właśnie doświadczanie tych relacji przez dziecko umożliwia ich opanowanie oraz rozwijanie.





Zarówno obszar samoakceptacji, jak i obszar ważnych relacji w życiu dziecka wymaga jednak wsparcia oraz przewodnictwa mądrych dorosłych, np. rodziców i nauczycieli. Dlatego tak istotne jest, aby wspierać wiedzę w tym zakresie nie tylko u dzieci, ale także u dorosłych, którzy sprawują nad nimi opiekę i wchodzą z nimi w interakcje. W ten sposób możemy wspierać rozwój tych ważnych obszarów u wszystkich stron za nie odpowiedzialnych.

Źródło:

1. Zieliński J., *Samoakceptacja człowieka wyznacznikiem jego skłonności do zróżnicowania zachowań ryzykownych*, w: *Zeszyty Naukowe Wyższej Szkoły Informatyki, Zarządzania i Administracji*, Warszawa, 2013, https://www.researchgate.net/publication/325259790_SAMOAKCEPTACJA_CZLOWIEKA_WYZNACZNIKIEM_JEGO_SKLONNOSCI_DO_ZROZNICOWANIA_ZACHOWAN_RYZYKOWNYCH.
2. Szpringer M., Kosecka J., Surowiec K., *Stosowanie narkotyków przez młodzież gimnazjalną i licealną. Uwarunkowania szkolne i rodzinne*, w: Szuścik U., Skibska J., Kochanowska E. (red.) *Profilaktyka, diagnoza i terapia w teorii i praktyce edukacyjnej*, 2014.



EKSPERT MERYTORYCZNY PROGRAMU

MARTYNA FILIPIAK, PSYCHOLOG DZIECIĘCY

Od kilku lat wspiera dzieci, rodziców, całe rodziny i pedagogów we wspólnych wyzwaniach. W pracy inspirowa się ideami rodzicielstwa bliskości, self-regulation i NVC, a jednocześnie uważa, że nie ma teorii pasującej do każdej rodziny. Dlatego, kiedy tylko ma okazję, pomaga rodzinom odnaleźć własną drogę do ich relacji. Prywatnie jest mamą pięciolatka i macochą nastolatka. Ekspertka kanału profilaktyka.tv oraz autorka wielu wydawnictw profilaktycznych, w tym programu profilaktycznego „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.

DOŚWIADCZENIE, ZAUFAWIE, JAKOŚĆ, ZAWARTOŚĆ

PROGRAM PROFILAKTYCZNY „ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚL”:

„Zachowaj Trzeźwy Umysł” (ZTU) to program, który od wielu lat realizuje założenia profilaktyki uniwersalnej. Każdego roku przygotowujemy nowy zestaw materiałów w postaci różnorodnych wydawnictw edukacyjnych dotyczących profilaktyki zachowań niepożądanych i szkodliwych, adresowanych do dzieci, rodziców i nauczycieli. Umożliwiają one przeprowadzenie warsztatów tematycznych w placówkach oświatowych oraz promują wiele lokalnych inicjatyw związanych z profilaktyką zachowań ryzykownych. Każdego roku przedsięwzięciu temu towarzyszy inne hasło przewodnie oraz nowy zestaw materiałów. W roku szkolnym 2023/2024 hasłem „Zachowaj Trzeźwy Umysł” będzie „Blżej siebie i innych, z dala od używek!”

ADRESACI KAMPANII:

- ★ uczniowie szkół podstawowych
- ★ nauczyciele
- ★ rodzice.

W ramach programu przygotowaliśmy atrakcyjny wizualnie i merytorycznie, sprawdzony zestaw materiałów, który umożliwi nauczycielom, pedagogom i psychologom szkolnym samodzielne przeprowadzenie ciekawych zajęć z uczniami oraz ich rodzicami.

W SKŁAD ZESTAWU MATERIAŁÓW WCHODZĄ:

1. **Scenariusz zajęć dla nauczycieli** – publikacja zawierająca gotowe konspekty lekcji profilaktycznych oraz wytyczne dla nauczyciela, podpowiadające, jak prowadzić zajęcia (organizacja zajęć, cele, tematyka).





2. **Karty pracy dla uczniów** – materiały edukacyjne dla uczniów wraz z ćwiczeniami. Stanowią one uzupełnienie lekcji prowadzonych według scenariusza zajęć. Karty pracy są podzielone według odbiorcy na trzy grupy wiekowe: klasy I-III, IV-VI oraz VII-VIII.
3. **Materiały multimedialne** – kartom pracy towarzyszy dodatkowo film edukacyjny przygotowany przez psychologa dziecięcego Martynę Filipiak. Film jest tematycznie powiązany z treściami zawartymi w scenariuszach i na kartach pracy dla danej grupy wiekowej (łącznie trzy filmy). Filmy są uzupełnieniem warsztatów przeprowadzanych z uczniami. Są udostępniane szkołom na platformie: www.online.trzezwyumysl.pl.
4. **Plakaty profilaktyczne** – podsumowują zdobytą wiedzę oraz promują umiejętności nabyte przez uczniów podczas zajęć.
5. **Plakaty laureatów** – zestaw plakatów przygotowanych przez uczniów, laureatów ogłoszonego przez nas konkursu „Mój pomysł na zdrowie”.
6. **Dyplomy dla uczniów, nauczycieli i placówki szkolnej** – forma podziękowania za uczestnictwo w kampanijnych warsztatach i działaniach.
7. **Materiały konkursowe** – zachęcają uczniów do wzięcia udziału w przygotowanych przez organizatora konkursach profilaktyczno-edukacyjnych.
8. **Broszury edukacyjne dla rodziców** – informują o treściach przekazywanych na zajęciach, w których uczniowie biorą udział. Wzmacniają kompetencje rodziców i poszerzają ich wiedzę w zakresie umiejętności wychowawczych.

JAK PRZYŁĄCZYĆ SIĘ I ZORGANIZOWAĆ PROGRAM PROFILAKTYCZNY ZTU W SAMORZĄDZIE - WSKAZÓWKI:



Krok 1:

Zakup programu przez jednostkę samorządową/ szkołę

Krok 2:

Organizacja programu w placówce szkolnej

Grono pedagogiczne (nauczyciel, pedagog, psycholog)

Przeprowadza zajęcia warsztatowe z uczniami na podstawie scenariusza zajęć, kart pracy oraz materiałów filmowych.

Uczniowie

Uczestniczą w warsztatach, na których uzupełniają karty pracy i zapoznają się z filmami edukacyjnymi. Mogą również wziąć udział w konkursach profilaktycznych.

Rodzice

Są informowani o przeprowadzanych zajęciach oraz edukowani w zakresie przepracowanej tematyki. W tym celu otrzymują broszury edukacyjne.

BEZPŁATNE OGÓLNOPOLSKIE BADANIA ANKIETOWE

REALIZOWANE WE WSPÓŁPRACY Z



UMCS
UNIwersytet Marii Curie-Skłodowskiej

POPULACJA I GRUPA BADAWCZA

Badaną populację stanowią uczniowie szkół podstawowych z samorządów biorących udział w kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”. Do badań ankietowych przystępują dzieci i młodzież w dwóch grupach wiekowych: młodsze klasy V i VI SP oraz starsze roczniki, czyli klasy VII i VIII SP. W takiej też formie otrzymają Państwo wyniki badań (dwie grupy wiekowe).

SPOSÓB I CELE REALIZACJI BADANIA

Badanie będzie realizowane za pomocą liczącego około 60 pytań kwestionariusza ankiety internetowej (CAWI) wypełnianej audytoryjnie. Uzyskane wyniki posłużą do opisu skali zjawisk, jak również klasyfikacji głównych postaw młodzieży wobec problemów tożsamyh z obszarami tematycznymi diagnozy.

KOSZTY I WARUNKI UDZIAŁU W BADANIACH

Do „Społecznej Diagnozy Uczniów” mogą bezpłatnie przystąpić szkoły z terenu samorządu, który bierze udział w programie profilaktycznym „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023/2024”. Warunkiem otrzymania bezpłatnych wyników diagnozy lokalnej jest uczestnictwo gminy w poprzedniej edycji ZTU. Jeśli Państwa miasto/ gmina chciałaby uzyskać takie wyniki lokalne, a jest z nami dopiero od tego roku, prosimy o kontakt z naszym biurem. Prosimy również o zwrócenie uwagi na harmonogram badań, tak aby zgłoszenie do ZTU pozwoliło na ich przeprowadzenie przed zamknięciem platformy do zbierania wyników. Pełną informację uzyskają Państwo na stronie: ankietaztu.pl.



HARMONOGRAM I PLATFORMA BADANIA

Badanie ankietowe zostanie uruchomione w roku szkolnym 2023/2024 ze względu na dopasowanie wiekowe grup badawczych. Ankiety wypełniane są elektronicznie z wykorzystaniem platformy diagnozatu.pl, a wszystkie informacje dotyczące harmonogramu badań, w tym wyniki poprzednich edycji, znajdują się na stronie: ankietaztu.pl.

ZAPOZNAJ SIĘ Z OSTATNIM RAPORTEM

Społeczna Diagnoza Uczniów 2021

Dostęp: <https://trzezwymysl.pl/badania-i-raporty/>



BŁAŻEJ DYCZEWSKI, kierownik merytoryczny badania

Doktor nauk humanistycznych w zakresie socjologii. Badacz społeczny i marketingowy zajmujący się zdrowiem publicznym, świadomością ekologiczną i kampaniami społecznymi. Specjalista w zakresie socjologii i stylu życia młodzieży, komunikacji społecznej i medialnej, analizy danych statystycznych IBM SPSS Statistics. Pracownik naukowy Katedry Badań nad Kulturą i Komunikacją UMCS w Lublinie. Autor wielu publikacji naukowych w kraju i za granicą. Ekspert kanału profikatyka.tv.



KONKURSY

ANGAŻUJEMY UCZNIÓW DO DZIAŁANIA

Ważną częścią programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł” są coroczne konkursy profilaktyczno-edukacyjne. Poprzez ich organizację chcemy nie tylko docenić aktywność uczniów w programie, ale przede wszystkim ukierunkować ich zaangażowanie na cele, jakie stawiamy w zadaniach konkursowych.

KONKURSY ZTU ORGANIZOWANE W ROKU SZKOLNYM 2023/2024

1. Konkurs plastyczno-literacki „BLIŻEJ SIEBIE I INNYCH, Z DALA OD UŻYWEK!”

- ★ **Rodzaj konkursu:** konkurs indywidualny.
- ★ **Adresaci konkursu:** uczniowie oddziałów przedszkolnych i szkół podstawowych.
- ★ **Zadanie konkursowe:** odnosi się do hasła przewodniego. Zadaniem uczestnika konkursu jest wykonanie pracy, która kojarzy mu się z tym motywem. Interpretacja hasła zależy od wyobraźni uczestnika.
- ★ **Technika wykonania pracy:** prace plastyczne mogą być wykonane z użyciem dowolnej techniki, pozwalającej na utwalenie obrazu (lub kształtu) na wybranym przez uczestnika materiale. Prace literackie: forma dowolna; praca może liczyć najwyżej trzy strony A4 znormalizowanego druku (5400 znaków).
- ★ **Cele konkursu:** głównym celem konkursu jest zachęcenie uczniów do przyjrzenia się swoim talentom, zastanowienia się nad swoimi zaletami, rozbudzenie kreatywności.
- ★ **Nagrody:** zestawy muzyczne, słuchawki bezprzewodowe, książki.

2. Konkurs edukacyjno-profilaktyczny „Nie czas na nudę! Wykreślanka”

- ★ **Rodzaj konkursu:** konkurs indywidualny.
- ★ **Adresaci konkursu:** uczniowie szkół podstawowych.
- ★ **Zadanie konkursowe:** zadaniem uczestnika konkursu jest znalezienie wśród liter wykreślanki 15 słów związanych tematycznie z programem ZTU, a następnie ułożenie hasła.
- ★ **Technika wykonania pracy:** praca polega na spostrzegawczości, na podanym diagramie należy wykreślić 15 ukrytych słów, ułożyć je alfabetycznie, a następnie, korzystając z klucza, ułożyć hasło.
- ★ **Cele konkursu:** celem konkursu jest utwalenie treści zawartych w kartach pracy programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”.
- ★ **Nagrody:** słuchawki, głośniki bezprzewodowe JBL oraz zestawy klocków LEGO.

3. Konkurs edukacyjno-profilaktyczny „GRAM O SWOJĄ PRZYSZŁOŚĆ. BLIŻEJ SIEBIE I INNYCH, Z DALA OD UŻYWEK!”

- ★ **Rodzaj konkursu:** konkurs zespołowy.
- ★ **Adresaci konkursu:** uczniowie szkół podstawowych.
- ★ **Zadanie konkursowe:** zadanie grupy konkursowej polega na wymyśleniu i wykonaniu gry (planszowej, karcianej lub innej), w której zasady będą odzwierciedlać przedstawione hasło konkursowe. Podczas oceny prac będzie promowane kreatywne, pomysłowe i nieoczywiste podejście do zadanego tematu: w jaki ciekawy sposób stworzyć grę, w którą uczniowie sami z chęcią by zegrali np. z przyjaciółmi.
- ★ **Technika wykonania pracy:** dowolna.
- ★ **Cele konkursu:** rozbudzenie wśród uczniów kreatywności, poszerzenie ich wiedzy, zachęcenie do pracy w grupie, nauka współpracy i kompromisów.
- ★ **Nagroda:** projektor multimedialny dla klasy oraz nagrody rzeczowe dla uczniów.





WZBOGAĆ PROGRAM ZTU O DOSTĘP DO KANAŁU PROFILAKTYKA.TV

.....

PROFILAKTYKA.TV – powstała jako pomoc do jeszcze ciekawszego i atrakcyjniejszego prowadzenia zajęć z zakresu promocji zdrowia oraz realizacji zarówno naszych projektów edukacyjno-profilaktycznych, jak i lokalnych i szkolnych programów profilaktycznych.

Uruchamiając kanał profilaktyka.tv, wyszliśmy z założenia, że dotychczasowe działania związane z realizacją zajęć z dziećmi, uczniami czy też ich rodzicami powinny zostać uzupełnione o nową formę przekazu. Obecne pokolenie Z i Alfa, urodzone i wychowane w erze internetu, łatwiej przyswajają sobie wiedzę, korzystając ze znanych sobie środków przekazu. Stąd też pomysł na zaproszenie specjalistów i innych autorów do opracowania krótkich i ciekawych materiałów filmowych, które w łatwy sposób mogą być wykorzystane podczas lekcji lub innych zajęć dydaktycznych.

ADRESACI I UŻYTKOWNICY PLATFORMY

- ★ dzieci w wieku przedszkolnym oraz ich rodzice/ opiekunowie;
- ★ kadra wychowania przedszkolnego;
- ★ uczniowie szkół podstawowych oraz ich rodzice/ opiekunowie;
- ★ nauczyciele, pedagodzy szkolni, osoby realizujące programy profilaktyczne;
- ★ uczniowie szkół ponadpodstawowych.

CELE PROJEKTU

- ★ edukacja dzieci i młodzieży w zakresie profilaktyki uzależnień (alkohol, narkotyki, papierosy, energetyki, uzależnienia behawioralne);
- ★ edukacja i wsparcie rodziców w procesie wychowawczym, obejmujące tematycznie szeroko rozumiane zdrowie dzieci i młodzieży (psychiczne i fizyczne);
- ★ wsparcie nauczycieli, pedagogów szkolnych lub innych osób realizujących zajęcia z dziećmi i młodzieżą oraz ich rodzicami/ opiekunami w postaci materiałów z zakresu profilaktyki uniwersalnej;
- ★ budowanie i wspieranie u odbiorców różnych umiejętności społecznych;
- ★ rozwijanie u dzieci i młodzieży kompetencji związanych z komunikacją międzyludzką;

- ★ stymulowanie u dzieci i młodzieży pozytywnych emocji, przy jednoczesnym wsparciu w radzeniu sobie z trudnościami;
- ★ pokazywanie wzorców ułatwiających utrzymanie dobrej kondycji fizycznej, psychicznej i społecznej;
- ★ wsparcie szkół, pedagogów, nauczycieli oraz osób zajmujących się profilaktyką w samodoskonaleniu oraz zdobywaniu nowych doświadczeń i wiedzy, a także przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu.

CZĘSTO ZADAWANE PYTANIA

Ile materiałów zostało opublikowanych na platformie?

- ★ Ponad 120 materiałów (sierpień 2023). Z każdym miesiącem dodawane są kolejne odcinki.

Kto może korzystać z platformy?

- ★ Platforma została stworzona z myślą o wsparciu placówek oświatowych w edukacji profilaktycznej i wychowawczej. Jest to dodatkowe narzędzie wspierające pracę nauczycieli w szkołach.

Jak uzyskać dostęp?

- ★ Dostęp do platformy sprzedawany jest w tzw. pakietach abonamentowych. Najmniejszy pakiet umożliwia dostęp dla jednego użytkownika. Użytkownikiem może być zarówno osoba prywatna, jak i placówka (szkoła).

Dlaczego warto wykupić dostęp do platformy?

- ★ Wszystkie samorządy/ szkoły, które przystąpią do programu „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, mogą wykupić dostęp do platformy z 50% rabatem.

Pakiet SOLO (dla 1 szkoły na 12 miesięcy) – 500 zł (zamiast 1000 zł)

Pakiet TRIO (dla 3 szkół na 12 miesięcy) – 1300 zł (zamiast 2600 zł)

Pakiet MINI (dla 5 szkół na 12 miesięcy) – 2000 zł (zamiast 4000 zł)

Pakiet STANDARD (dla 10 szkół na 12 miesięcy) – 3000 zł (zamiast 6000 zł)

Pakiet MIDI (dla 20 szkół na 12 miesięcy) – 4500 zł (zamiast 9000 zł)

Pakiet MAXI (dla 50 szkół na 12 miesięcy) – 8000 zł (zamiast 16000 zł)



JAK ZAMÓWIĆ?

- ★ Na formularzu zamówienia programu ZTU znajduje się dodatkowe pole, w którym możemy zaznaczyć chęć zakupu abonamentu dla samorządu, szkół i pozostałych placówek oświatowo-wychowawczych (świetlice, domy kultury, biblioteki etc.)

Jakich ekspertów usłyszymy na platformie?

- ★ Martyna Filipiak – psycholog dziecięcy
- ★ Joanna Marciszewska – dietetyk kliniczny
- ★ Mariusz Nowicki – psycholog, pedagog szkolny
- ★ dr Agnieszka Kańska – psychiatra, psychoterapeutka
- ★ Mariola Gosławska – konsultantka Niebieskiej Linii
- ★ dr Błażej Dyczewski – socjolog
- ★ Łukasz Krasoń – trener, mówca motywacyjny
- ★ Jakub Porada – dziennikarz, aktor
- ★ Natalia Batenko – psycholog, pedagog (ukraiński)



MATERIAŁY

PROGRAMU PROFILAKTYCZNEGO

ZTU 2023/2024

.....

FILMY EDUKACYJNE POD HASŁEM „BLIŻEJ SIEBIE I INNYCH, Z DAŁA OD UŻYWEK!”

Każdemu zestawowi kart pracy dla danej grupy wiekowej (klasy: I-III, IV-VI, VII-VIII) towarzyszy dodatkowo film edukacyjny przygotowany przez psychologa dziecięcego Martynę Filipiak. Film tematycznie powiązany jest z treściami zawartymi w scenariuszach i materiałach, z którymi pracują uczniowie (łącznie trzy filmy). Filmy mogą uzupełnić i uatrakcyjnić przeprowadzane warsztaty z uczniami.

Dostępne w wersji on-line na stronie: www.online.trzezwyumysl.pl od 15 września do 30 czerwca 2024 r.

SCENARIUSZE ZAJĘĆ DLA NAUCZYCIELI:

- ★ scenariusze lekcji dla uczniów I-III klasy SP
- ★ scenariusze lekcji dla uczniów IV-VI klasy SP
- ★ scenariusze lekcji dla uczniów VII-VIII klasy SP
- ★ spotkanie i zajęcia z rodzicami

Powyższe scenariusze to propozycja sześciu gotowych konspektów lekcji do pracy z określoną grupą uczniów oraz jeden konspekt zajęć z rodzicami odnoszący się do zagadnień związanych z tematyką programu. Poruszane zagadnienia mają pomóc dzieciom, młodzieży i ich rodzicom osiągnąć równowagę w poziomie samoakceptacji, będącej czynnikiem chroniącym przed eksperymentowaniem z używkami.



KARTY PRACY DLA UCZNIÓW

- ★ dla uczniów w klasach I-III SP
- ★ dla uczniów w klasach IV-VI SP
- ★ dla uczniów w klasach VII-VIII SP

Materiały dla uczniów są jednocześnie kartami pracy zawierającymi ćwiczenia i zadania dostosowane do wieku odbiorcy, ułatwiające zapoznanie się i przyswojenie treści przekazywanych w programie.



1

„Droga do dobrych relacji”

Karta pracy dla uczniów w wieku 6-9 lat (klasa I-III)

Poprzez treści, ćwiczenia i grę planszową edukuje uczniów w zakresie roli utrzymywania dobrych relacji z najbliższymi, jako czynnika chroniącego w sytuacjach kryzysowych.



2

„Poznaję siebie i swoje emocje!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 6-9 lat (klasa I-III)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia uczniowie poznają klucz do lepszego poznania i polubienia siebie oraz wizuwalizują swoją przyszłość za 20 lat, jako cel do osiągnięcia w przyszłym, trzeźwym życiu.

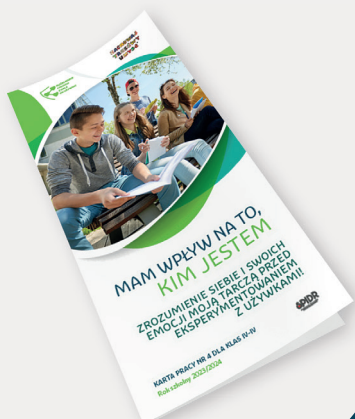


3

„Ja i moi bliscy!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 10-12 lat (klasa IV-VI)

Materiał zawarty w treściach edukacyjnych i ćwiczeniach uczy i promuje zachowania, które mogą pomóc w przypadku różnych trudnych sytuacji.



4

„Mam wpływ na to, kim jestem!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 10-12 lat (IV-VI klasa)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia zawarte w karcie pracy materiał ten pomaga określić swoje mocne i słabe strony, aby następnie móc wykonać do ich rozwoju lub zmiany.

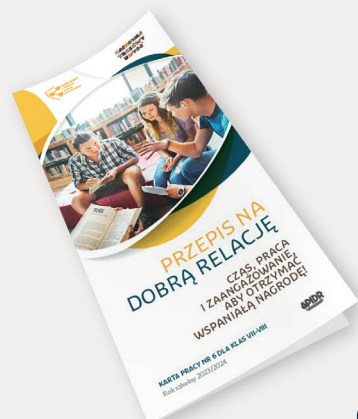


5

„Lubię siebie!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 13-16 lat (klasa VII-VIII)

Na podstawie treści edukacyjnych i ćwiczeń uczniowie uczą się nazywać i przyporządkowywać emocje do określonych stanów lub zachowań, jednocześnie wzmacniając swoją samoakceptację.



6

„Przepis na dobrą relację!”

Karta pracy dla uczniów w wieku 13-16 lat (klasa VII-VIII)

Poprzez treści edukacyjne i ćwiczenia uczniowie uczą się odpowiedzialnych zachowań w sytuacjach problemowych.

MATERIAŁY DLA RODZICÓW/ OPIEKUNÓW



1

„Jak wspierać samoakceptację i dobrą samoocenę u dziecka?”

Ulotka edukacyjna dla rodziców

Materiał zaznajamia dorosłych z pojęciem samoakceptacji u dziecka, uczy, jak rozpoznać jej poziom, jak rozmawiać o niej z dzieckiem oraz jak wspierać jej prawidłowy poziom.



2

„Parasol ochronny. Przed czym i jak chroni dobra relacja z dzieckiem?”

Ulotka edukacyjna dla rodziców

Przypomina rodzicom, jak budować dobre, zdrowe relacje, czym jest „dobra relacja” i przed czym może ochronić w przyszłości dziecko.

MATERIAŁ KONKURSOWY



1

„Blżej siebie i innych,
z dala od używek!”

Ulotka informacyjno-konkursowa dla uczniów

Informuje o konkursach, które są organizowane w ramach programu profilaktycznego, przypomina zadania konkursowe oraz harmonogram wysyłania prac.

PLAKATY



1

„Moje uczucia i relacje!”

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz programu profilaktycznego; skierowany dla klas I-III.



2

„Ważny ja, ważna ja,
ważni inni!”

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz programu profilaktycznego; skierowany dla klas IV-VI.



3

„Lubię siebie!”

Plakat profilaktyczno-edukacyjny; wspiera przekaz programu profilaktycznego; skierowany dla klas VII-VIII.

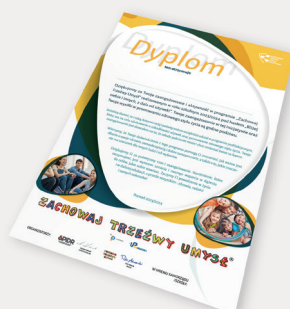


4

„Blżej siebie i innych,
z dala od używek!”

Plakat informacyjny z hasłem programu profilaktycznego do samodzielnego wypełnienia; sprawdza się jako zaproszenie na szkolne i lokalne wydarzenia realizowane w ramach ZTU.

DYPLOMY I CERTYFIKATY



1

Dyplom dla uczniów

Forma podziękowania dla uczniów i klas aktywnie uczestniczących w wydarzeniach realizowanych w ramach ZTU.



2

Certyfikat dla samorządu

Forma podziękowania dla samorządu, który przyłączył się do udziału w programie profilaktycznym ZTU.



3

*Certyfikat dla szkół/
instytucji*

Forma podziękowania dla szkół oraz innych instytucji oświatowych oraz kulturalnych, które przyłączyły się do udziału w ZTU.



4

Certyfikat dla nauczycieli

Forma podziękowania dla nauczycieli, którzy koordynują działania realizowane w szkołach w ramach programu profilaktycznego ZTU.

ZGŁOSZENIE DO KAMPANII

ZACHOWAJ TRZEŻWY UMYŚŁ® 2024

ZAMAWIAJĄCY*

zgłasza swój udział w programie profilaktycznym „Zachowaj Trzeźwy Umysł 2023/2024”. Jednocześnie upoważniamy Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych do wystawienia faktury na kwotę:

..... (przesyłka gratis)*

* Dotyczy całego pakietu, ½ pakietu lub wielokrotności. W pozostałych przypadkach koszt przesyłki to 30 PLN

WYBIERZ PAKIET:

- Zamawiam cały pakiet ZTU® 2024
za 3000 PLN + VAT (**3690 PLN brutto**)
- Zamawiam ½ pakietu ZTU® 2024
za 1500 PLN + VAT (**1845 PLN brutto**)
- Zamawiam dodatkowo** do kampanii dostęp do filmów profilaktycznych na kanale Profilaktyka tv (profilaktyka.tv) z 50% zniżką:

- Pakiet abonamentowy SOLO (dla 1 szkoły na 12 miesięcy) za 500 zł brutto (zamiast 1000 zł)
- Pakiet abonamentowy TRIO (dla 3 szkół na 12 miesięcy) za 1300 zł brutto (zamiast 2600 zł)
- Pakiet abonamentowy MINI (dla 5 szkół na 12 miesięcy) za 2000 zł brutto (zamiast 4000 zł)
- Pakiet abonamentowy STANDARD (dla 10 szkół na 12 miesięcy) za 3000 zł brutto (zamiast 6000 zł)
- Pakiet abonamentowy MIDI (dla 20 szkół na 12 miesięcy) za 4500 zł brutto (zamiast 9000 zł)
- Pakiet abonamentowy MAXI (dla 50 szkół na 12 miesięcy) za 8000 zł brutto (zamiast 16000 zł)

PODKREŚL WYBRANY PAKIET ABONAMENTOWY

WYBIERZ TERMIN FAKTURY I WYSYŁKI:

FAKTURA 2023 – wysyłka materiałów od 4 września 2023 r. (wysyłka materiałów w ciągu 5 dni roboczych od otrzymania zamówienia).

FAKTURA 2024 – wysyłka materiałów od 2 stycznia do 30 marca 2024 r. (wysyłka materiałów w ciągu 5 dni roboczych od otrzymania zamówienia).

FAKTURĘ WYSTAWIĆ NA (NABYWCA, ODBIORCA):

ADRES WYSYŁKI:

.....
.....
.....
.....
.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

PIECZĄTKA IMIENNA I PODPIS

ODBIORCA PRZESYŁKI

NUMER TELEFONU (DO KONTAKTU I DLA KURIERA)

ZAMÓW PRZEZ:

FAKS: 61 855 33 83

E-MAIL: ULOTKI PROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM

SKLEP INTERNETOWY:

WWW.ULOTKI PROFILAKTYCZNE.PL

LUB WYŚLIJ POCZTĄ

Osoba do kontaktu: Tomasz Bednarek

Kom.: 501 187 460 · **Tel.:** 61 855 33 81

E-mail: ulotki profilaktyczne@gmail.com

Poczta: SPiDR, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań

Formularze do pobrania na: trzezwyumysl.pl

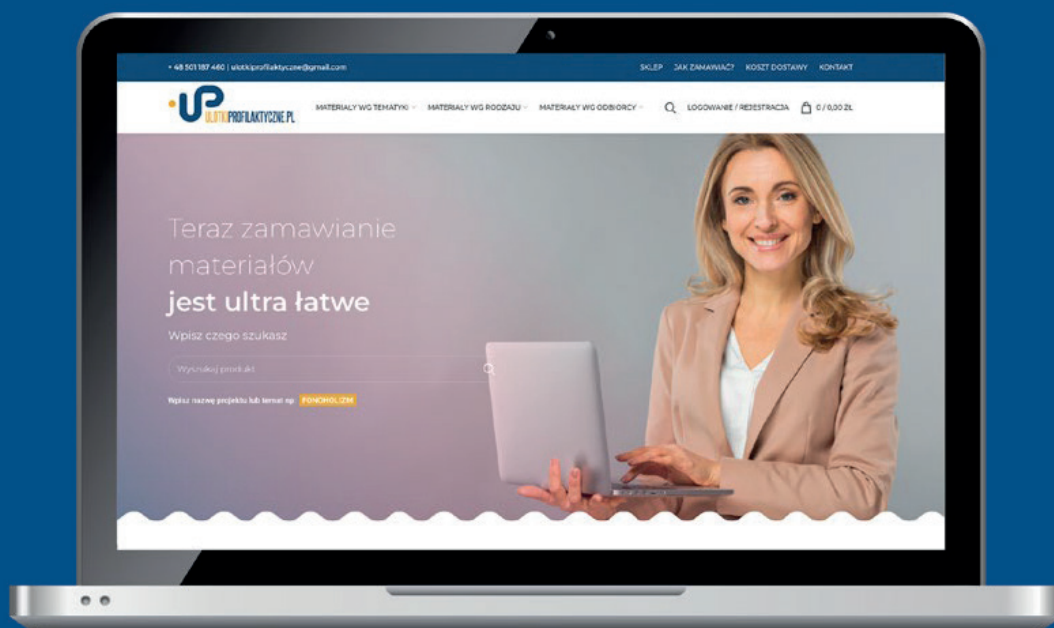
CAŁY PAKIET/ POŁOWA PAKIETU ZTU 2023/2024 ZAWIERA

L.p.	Nazwa materiału	Cały Pakiet zawiera (liczba sztuk)	Pół pakietu zawiera (liczba sztuk)
I. Materiały dla nauczycieli			
1.	Scenariusz zajęć dla nauczycieli – format: A4 (28 stron)	8	4
II. Karty pracy dla uczniów			
2.	<i>Droga do dobrych relacji!</i> – karta pracy nr 1 dla uczniów I-III klasy SP, format: A4 do A5	300	150
3.	<i>Poznaję siebie i swoje emocje!</i> – karta pracy nr 2 dla uczniów I-III klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
4.	<i>Ja i moi bliscy!</i> – karta pracy nr 3 dla uczniów IV-VI klasy SP, format: A4 do A5	300	150
5.	<i>Mam wpływ na to, kim jestem!</i> – karta pracy nr 4 dla uczniów IV-VI klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
6.	<i>Lubię siebie!</i> – karta pracy nr 5 dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: A4 do A5	300	150
7.	<i>Przepis na dobrą relację!</i> – karta pracy nr 6 dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: 2/3 A4	300	150
III. Materiały dla rodziców/opiekunów			
8.	<i>Jak wspierać samoakceptację i dobrą samoocenę u dziecka?</i> – ulotka profilaktyczno-edukacyjna nr 1 dla rodziców/opiekunów, format: A4 do A5	150	75
9.	<i>Parasol ochronny. Przed czym i jak chroni dobra relacja z dzieckiem?</i> – ulotka profilaktyczno-edukacyjna nr 2 dla rodziców/opiekunów, format: A4 do A5	150	75
IV. Materiały konkursowe dla szkół i uczniów (promujące trzy kampanijne konkursy)			
10.	<i>Blżej siebie i innych, z dala od używek!</i> – ulotka informacyjno-konkursowa dla uczniów I-VIII klasy SP oraz klas i zespołów przedszkolnych, format: A4 do A5	300	150
V. Plakaty dla szkół			
11.	<i>Moje uczucia i relacje!</i> – plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów I-III klasy SP, format: B3	8	4
12.	<i>Ważny ja, ważna ja, ważni inni!</i> – plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów IV-VI klasy SP	8	4
13.	<i>Lubię siebie</i> – plakat profilaktyczno-edukacyjny dla uczniów VII-VIII klasy SP, format: B3	8	4
14.	<i>Blżej siebie i innych, z dala od używek!</i> – plakat do samodzielnego wypełnienia zapraszający na imprezy towarzyszące ZTU, format: B3	8	4
15.	<i>Mój pomysł na zdrowie!</i> – zestaw plakatów z pracami laureatów konkursu, format B3	12	6
VI. Dyplomy i certyfikaty			
16.	Dyplom dla uczniów – format: A4	80	40
17.	Certyfikat dla samorządu – format: A4	1	1
18.	Certyfikat dla szkoły/ instytucji – format: A4	8	4
19.	Certyfikat dla nauczyciela/ koordynatora – format: A4	20	10
VII. Filmy edukacyjne (dostępne on-line na online.trzezwyumysl.pl od 15.09.2023 do 30.06.2024)			
20.	„Blżej siebie i innych, z dala od używek!” – film dla klas I-III	on-line	on-line
21.	„Blżej siebie i innych, z dala od używek!” – film dla klas IV-VI	on-line	on-line
22.	„Blżej siebie i innych, z dala od używek!” – film dla klas VII-VIII	on-line	on-line
Cena (brutto):		3690 zł	1845 zł

WSZYSTKO W JEDNYM MIEJSCU



www.UlotkiProfilaktyczne.pl



**NIE
SZUKAJ
DALEJ**

ZŁÓŻ
ZAMÓWIENIE



WYDRUKUJ



NIE SZUKAJ DALEJ!

SKONTAKTUJ SIĘ!

ulotkiprofilaktyczne
@gmail.com

501 187 460 lub 61 855 33 81

**ULOTKI PROFILAKTYCZNE.PL**