



brakujące
lekcje

"Bezpieczna Przyszłość"

**Program profilaktyki
uzależnień w szkole**

Rok szkolny 2023/2024

Zdjęcia, nagrania i relacje z
naszych zajęć można
znaleźć na Facebooku:
"Brakujące lekcje"

Program profilaktyki uzależnień


W ramach **Programu profilaktyki uzależnień** w szkole pt. „**Bezpieczna Przyszłość**” prowadzimy zajęcia dla uczniów, nauczycieli i rodziców. Holistyczne podejście, które stosujemy gwarantuje sukces programu profilaktycznego oraz daje efekt synergii podjętych działań.

Sposób prowadzenia zajęć

- ✓ Zajęcia prowadzone są **z wykorzystaniem metod warsztatowych**, stąd mają angażującą formę.
 - ✓ **Obudowa teoretyczna sprowadzona jest do minimum** - nie stosujemy prezentacji PowerPoint ani wykładów.
 - ✓ Aktywna forma zajęć sprawia, że **uczestnicy zajęć sami odkrywają mechanizmy, które następnie wykorzystują w praktyce.**
-

W ramach **Programu profilaktyki uzależnień** w szkole pt. „**Bezpieczna Przyszłość**” przygotowaliśmy dla Państwa proponowane tematy zajęć dla uczniów, rady pedagogicznej oraz rodziców.

Zachęcamy do wybrania zajęć i tematów, które Państwu najbardziej odpowiadają.



Możemy przygotować spersonalizowaną ofertę składającą się z konkretnej ilości wybranych zajęć. Oferta może składać się z zajęć tylko dla jednej grupy (np. uczniów), możemy też przygotować ofertę składającą się z zajęć dla dwóch grup (np. rodziców i nauczycieli) bądź dla wszystkich trzech grup. Od Państwa też zależy ilość zajęć dla poszczególnych grup.

Zajęcia dla rodziców

- 1. Profilaktyka uzależnień. Kluczowe wskazówki dla rodziców w zapobieganiu ryzyku.**
- 2. Budowanie odporności dzieci na uzależnienia. Asertywność i poczucie własnej wartości jako filary rezyliencji.**
- 3. Cyfrowe wyzwania w wychowaniu. Jak chronić dzieci przed uzależnieniem od technologii.**
- 4. Granice i konsekwencje. Wspieranie dzieci w budowanie bezpiecznej przestrzeni.**
- 5. Edukacja emocjonalna jako odpowiedź na uzależnienia. Budowanie zdrowych mechanizmów radzenia sobie z emocjami.**
- 6. Rola komunikacji w profilaktyce uzależnień. Jak otwarta rozmowa pomaga wychować odpowiedzialne osoby.**
- 7. Rola samoświadomości w relacjach rówieśniczych.**
- 8. Wartości jako ochrona przed uzależnieniem: Tworzenie silnych postaw jako ważny element profilaktyki.**

Czas trwania zajęć:	jedna godzina lekcyjna
Wielkość grupy:	dowolna
Cena zajęć:	800 zł

Zajęcia dla uczniów

- 1. Rozwijanie samoświadomości. Jak radzić sobie z presją rówieśniczą i unikać uzależnień.**
- 2. Edukacja emocjonalna. Budowanie odporności psychicznej w obliczu wyzwań.**
- 3. Świadome korzystanie z technologii. Unikanie uzależnienia od internetu i mediów społecznościowych.**
- 4. Tworzenie zdrowych relacji. Komunikacja i współpraca jako odpowiedź na trudności.**
- 5. Odkrycie swojej drogi życiowej i podążanie nią jako alternatywa dla nałogów.**
- 6. Umiejętność radzenia sobie ze stresem. Strategie zarządzania emocjami.**
- 7. Refleksja nad wartościami. Jak kształtować pozytywne postawy i unikać uzależnień.**
- 8. Samodzielność i odpowiedzialność. Jak kształtować umiejętności życiowe zapobiegające uzależnieniom.**

Czas trwania zajęć:	trzy godziny lekcyjne
Wielkość grupy:	jedna klasa
Cena zajęć:	450 zł

Zajęcia dla nauczycieli

- 1. Rola nauczyciela w profilaktyce uzależnień. Tworzenie bezpiecznej przestrzeni edukacyjnej.**
- 2. Narzędzia pedagogiczne do pracy z uczniami z ryzykiem uzależnienia.**
- 3. Wspieranie rozwoju emocjonalnego uczniów. Klucz do profilaktyki uzależnień.**
- 4. Cyfrowa edukacja. Jak kształtować świadomość uczniów w zakresie bezpiecznego korzystania z technologii.**
- 5. Komunikacja interpersonalna. Budowanie zdrowych relacji z uczniami jako środek przeciwdziałania uzależnieniom.**
- 6. Radzenie sobie z konfliktami w szkole. Strategie profilaktyczne w kontekście uzależnień.**
- 7. Samorozwój nauczyciela kluczem do efektywnej pracy profilaktycznej.**
- 8. Integracja edukacji uzależnień w ramach programu nauczania. Pomysły i dobre praktyki.**

Czas trwania zajęć:	dwie godziny lekcyjne
Wielkość grupy:	dowolna
Cena zajęć:	1400 zł

Prowadzący

Arkadiusz Nepelski – pedagog, trener, doradca zawodowy. Od 9 lat prowadzi warsztaty w szkołach w ramach firmy „Brakujące lekcje”. Uwielbia pracować z młodzieżą nad rzeczami, które są dla młodych ludzi szczególnie ważne: relacjami, emocjami, przyszłością. W swojej pracy łączy aktywną formę z dotykaniem głębokich treści. Przeprowadził dotąd ponad 900 warsztatów z uczniami, studentami, nauczycielami, bezrobotnymi, trenerami oraz innymi grupami.



Rekomendacje

Z dużą przyjemnością polecam Pana Arkadiusza Nepelskiego jako szkoleniowca i trenera. Miałam przyjemność prowadzić z nim cykl warsztatów promujących planowanie przyszłości zawodowej już na etapie szkoły średniej. Profesjonalizm, zaangażowanie i bardzo dobry kontakt z uczestnikami stanowiły ogromną wartość i zapewniały wysokość skuteczność szkoleń.

Małgorzata Niemiec-Bocheńska

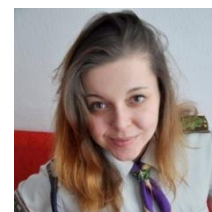
rekruter z wieloletnim doświadczeniem
właściciel Instytutu Kariery



Wspólnie ze środowiskiem harcerskim mieliśmy przyjemność uczestniczyć w warsztatach Pana Arkadiusza Nepelskiego. Z łatwością przyszło mu skupienie uwagi uczestników na ważnych kwestiach dotyczących przyszłości oraz prawidłowego wyboru zawodu. Sposób w jaki prowadzi swoje warsztaty, pewność siebie oraz prosty i zrozumiały dla wszystkich język dają poczucie komfortu każdemu uczestnikowi.

phm. Karolina Cichowska-Gałka HR

komendantka Prawie 48 Szczepu Dębowego Liścia
im. Jana Szczepanika



Kontakt w sprawie zajęć

Arkadiusz Nepelski

tel: 531-278-141

www.brakujacelekcje.pl
