

Szkolenia profilaktyczne w okresie wakacji w 2016 roku

Na okres wakacji 2016 przygotowaliśmy szereg szkoleń, na które zapraszamy mieszkańców Krakowa – uczniów, nauczycieli oraz rodziców.

Szczegółowe opisy szkoleń znajdują się na stronie internetowej www.mcpu.krakow.pl

Zapisy na szkolenia prowadzone są pod nr tel. 12 411 41 21, wew. 115 lub drogą elektroniczną pod adresem: profilaktyka3@mcpu.krakow.pl.

Szkolenia odbywają się w siedzibie MCPU przy ul. Rozrywka 1.

Proponowane szkolenia dla uczniów:

I. „Ciekawi świata”

Poniedziałek: 27.06 (godz. 9:00 - 13:00)

Czwartek: 25.08 (godz. 9:00 - 13:00)

Program skierowany jest **do uczniów szkół podstawowych w wieku 10 - 13 lat.**

Celem programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów krakowskich szkół poprzez podniesienie poziomu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień oraz nauka i utrwalenie podstawowych umiejętności społecznych, jako czynników chroniących w przeciwdziałaniu uzależnieniom.

Program jest ofertą szkolenia przeznaczoną dla dzieci, ponieważ grupa ta potencjalnie może być zagrożona eksperymentowaniem z substancjami psychoaktywnymi lub innymi uzależnieniami niechemicznymi. Dostarcza on aktualnych informacji na temat środków psychoaktywnych takich jak alkohol, wyroby tytoniowe, narkotyki, dopalacze, leki w kontekście realnych zagrożeń związanych z ich używaniem. Zajęcia zawierają istotne treści edukacyjne związane z propagowaniem wśród dzieci zdrowego stylu życia oraz aktywnych form spędzania czasu wolnego. Pośrednim celem jest także wdrożenie **czynników chroniących** poprzez naukę i wytrenowanie umiejętności społecznych w zakresie: podejmowania decyzji, wdrażania elementów zdrowego stylu życia, umiejętności umożliwiających przeciwstawienie się presji społecznej, szczególnie ze strony grupy rówieśniczej, satysfakcjonujących sposobów spędzania czasu wolnego, bez sięgania po substancje psychoaktywne (uzależniające), konstruktywnych zachowań w kontaktach z ludźmi.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 8, maksymalnie 20 uczestników.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacja multimedialna.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, praca w małych grupach, mini wykład.

II. „Mądry nastolatek”

Wtorek: 28.06 (godz. 9:00 – 13:00), 05.07 (godz. 13:00 – 17:00), 30.08 (13:00 – 17:00)

Program skierowany jest do **uczniów szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.**

Celem programu jest ograniczenie używania substancji psychoaktywnych wśród uczniów krakowskich szkół poprzez podniesienie poziomu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień oraz nauka i utrwalenie podstawowych umiejętności społecznych, jako czynników chroniących w przeciwdziałaniu uzależnieniom.

Program jest ofertą szkolenia, skierowaną do młodzieży, która potencjalnie może mieć kontakt z substancjami psychoaktywnymi lub innymi uzależnieniami niechemicznymi. Zadaniem programu jest dostarczenie aktualnych informacji na temat środków psychoaktywnych takich jak alkohol, wyroby tytoniowe, narkotyki, dopalacze, leki w kontekście realnych zagrożeń związanych z ich używaniem. Zajęcia zawierają istotne treści edukacyjne związane z propagowaniem wśród młodych ludzi zdrowego stylu życia.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 8, maksymalnie 20 uczestników.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacja multimedialna.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, praca w małych grupach, mini wykład.

III. „Trening asertywności”

Środa: 06.07 (godz. 9:00 – 13:00), 17.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program skierowany jest do **uczniów szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych**.

Celem programu jest rozwijanie umiejętności stosowania wśród młodzieży szkolnej zachowań asertywnych. Wykorzystanie umiejętności stosowania zachowań asertywnych ma na celu utrwalenie się tego typu zachowań jako czynników chroniących w przeciwdziałaniu uzależnieniom, a także jest odpowiedzią na potrzeby rozwojowe młodzieży.

Celem szczegółowym jest utrwalenie umiejętności odmawiania oraz reprezentowania własnego systemu wartości, zwłaszcza na poziomie procesów grupowych.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 8, maksymalnie 20 uczestników.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacja multimedialna.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, praca w małych grupach, mini wykład.

Cele szczegółowe:

- ćwiczenie umiejętności zachowań asertywnych w różnych sytuacjach społecznych,
- rozumienie pojęcia asertywność,
- umiejętność rozróżniania komunikatów asertywnych, uległych i agresywnych,
- umiejętność rozróżniania komunikatu „Ja” i komunikatu „Ty”,
- ćwiczenie umiejętności formułowania komunikatów asertywnych.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem interaktywnych metod nauczania, takich jak: dyskusja, burza mózgów, drama, praca grupach.

IV. „Efekt motyla”

Wtorek: 12.07 (godz. 9:00 – 13:00),

Piątek: 19.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest **do uczniów szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych.**

Celem głównym programu jest rozwijanie poczucia wpływu na własne życie oraz kształtowanie umiejętności podejmowania decyzji, zwłaszcza w kontekście planowania własnej przyszłości. Wykorzystanie tego typu umiejętności jest elementem z grupy czynników chroniących młodzież w obszarze zapobiegania uzależnieniom.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Cele szczegółowe:

- rozwijanie świadomości konsekwencji podejmowanych decyzji i zachowań,
- budowanie poczucia wpływu na własne życie,
- budowanie motywacji do aktywnego kształtowania własnego życia,
- ćwiczenie skutecznego podejmowania decyzji.

Zajęcia prowadzone są w formie warsztatowej z wykorzystaniem interaktywnych metod nauczania, takich jak: dyskusja, burza mózgów, drama.

V. „Fakty i Mity”

Piątek: 15.07 (godz. 9:00 – 13:00)

Wtorek: 16.08 (godz. 13:00 – 17:00)

Program skierowany jest do **uczniów szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych.**

Celem programu jest podniesienie poziomu adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmu uzależnienia od substancji psychoaktywnych. Charakterystyka zachowań ryzykownych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych wśród młodzieży z wyszczególnieniem negatywnych konsekwencji.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, praca w grupach, burza mózgów, drama.

Cele szczegółowe:

- budowanie adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych,
- rozwijanie świadomości zagrożenia jakim jest uzależnienie,
- budowanie rozumienia procesu uzależnienia,
- kształtowanie postawy świadomego podejmowania decyzji używania substancji psychoaktywnych,
- wzbudzenie refleksji na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych.

VI. „Emocjo- chcę Cię poznać”

Czwartek: 30.06 (godz. 9:00 – 13:00),

Poniedziałek: 29.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program skierowany jest **do uczniów szkół podstawowych, dla dzieci w wieku 10 – 13 lat (tj. klasa IV, V, VI).**

Celem głównym programu jest nabycie przez dzieci umiejętności nazywania emocji, poznania nowych emocji, odróżniania ich od siebie. Podczas zajęć dzieci będą nabywały umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i u innych osób. Sprzyja to rozwojowi kompetencji społecznych. Wiedząc czym jest i z czym jest związane uczucie, którego się doświadcza, człowiek może je kontrolować a tym samym wpływać na kształtowanie pozytywnych relacji z innymi ludźmi. Umiejętność interpretacji cudzych zachowań i zdolność empatii, pomagają lepiej funkcjonować w świecie dzięki wysokiej jakości relacji międzyludzkich, a także ułatwiają radzenie sobie ze stresem, zwiększając tym samym satysfakcję z życia. Umiejętność rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz stanów emocjonalnych innych osób sprawia, że dzieci są bardziej lubiane przez rówieśników, a także lepiej współpracują z osobami dorosłymi, w szczególności z rodzicami. Warsztaty mają również na celu naukę wyrażania emocji, potrzeb i pragnień w sposób akceptowany przez otoczenie.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 8, maksymalnie 20 uczestników.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponad to gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.

Umiejętności zdobyte na warsztatach mogą stanowić wstęp do cyklu warsztatów o tematyce emocjonalnej którego celem będzie lepsze rozumienie własnych zachowań i zachowań innych ludzi, a pośrednio również profilaktyka stresu i zachowań ryzykownych.

VII. „Jak radzić sobie ze stresem?”

Piątek: 08.07 (godz. 9:00 – 13:00), 26.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program skierowany jest **do uczniów szkół gimnazjalnych i szkół ponadgimnazjalnych.**

Celem głównym programu jest rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem, jako

czynnika chroniącego w przeciwdziałaniu uzależnieniom, w kontekście podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych.

Cele szczegółowe:

- rozwijanie umiejętności rozpoznawania źródeł stresu,
- rozwijanie świadomości źródeł i skutków stresu we własnym życiu,
- budowanie wiedzy na temat wpływu stresu na stan zdrowia,
- rozwijanie zachowań i reakcji pozwalających na konstruktywne radzenie sobie ze stresem.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, wykład, praca w grupach.

Zajęcia prowadzone są z wykorzystaniem interaktywnych metod nauczania.

VIII. „Akademia optymizmu”

Czwartek: 07.07 (godz. 9:00 – 13:00),

Środa: 31.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej.**

„Pesymistę spotyka w życiu tyle samo niepowodzeń co optymistę, ale optymista znosi to lepiej.”

Celem głównym programu jest rozwijanie optymistycznego stylu życia u uczniów szkół podstawowych.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne publikacje książkowe.

Cele szczegółowe: uczeń po zajęciach będzie:

- umiał wymienić cechy i umiejętności optymistycznego ucznia,
- znał sposoby na podtrzymanie optymistycznego stylu życia na co dzień,
- umiał wymienić zalety bycia optymistą,
- potrafił rozpoznać negatywne przekonania na swój temat i będzie umiał im zaprzeczyć.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponad to gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.

IX. „Być asertywnym, czyli jakim?”

Poniedziałek: 11.07 (godz. 9:00 – 13:00)

Wtorek: 30.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej**.

Zajęcia prowadzone są metodami aktywnymi w grupie uczniów szkoły podstawowej. Narzędzia wykorzystywane w warsztacie: burza mózgów w małych podgrupach, mini wykład, prezentacja multimedialna, ćwiczenia projekcyjne, ćwiczenia pobudzające twórczość i skłaniające do refleksji, elementy pracy dramą, moderowana dyskusja grupowa. Zakres problematyki kreatywności może zostać rozbudowany na dodatkowych zajęciach.

Celem głównym programu jest zdobycie podstawowej wiedzy na temat asertywności, kształtowanie postawy asertywnej wśród uczniów szkół podstawowych. Praktyczna i teoretyczna wiedza pomoże uczniom radzić sobie w trudnych sytuacjach życia codziennego (wyrażanie własnej opinii, funkcjonowanie w grupie rówieśniczej/ społecznej, radzenie sobie z agresją, satysfakcjonująca komunikacja).

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków,

Cele szczegółowe:

- poznanie definicji asertywności,
- refleksja nad sobą- czy jestem asertywny?,
- rozwijanie postaw asertywnych,
- zwrócenie uwagi na różnicę między zachowaniem asertywnym, uległym, agresywnym.

X. „Jak uczyć się skutecznie?”

Czwartek: 14.07 (godz. 9:00 – 13:00),

Wtorek: 16.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej**.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponadto gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.

Celem głównym programu jest rozwijanie skutecznych sposobów uczenia się.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Cele szczegółowe:

- wykształcenie umiejętności wspomagających skuteczne uczenie,
- poznanie i przeciwiczenie różnorodnych mnemotechnik i strategii uczenia,
- ćwiczenie koncentracji,
- zdobycie umiejętności lepszego planowania swojej nauki.

XI. „Opanuj stres”

Poniedziałek: 4.07 (godz. 9:00 – 13:00)

Wtorek: 23.08 (godz. 9:00 - 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej**.

W trakcie zajęć uczniowie będą mieli możliwość doświadczyć różnych ćwiczeń rozładowujących napięcie, np. ćwiczenia relaksacyjne, praca z oddechem, praca z ciałem. Stworzy to okazję do wyboru najlepszej indywidualnej metody opanowania stresu. Oprócz wiedzy teoretycznej uczestnicy w praktyce poczują efekty różnych metod odśrośkowujących.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponad to gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.

Celem głównym programu jest podniesienie poziomu wiedzy i umiejętności radzenia sobie ze stresem.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Cele szczegółowe: uczeń po zajęciach będzie:

- umiał podać i wyjaśnić definicję stresu,
- znał mechanizmy powstawania stresu,
- potrafił rozpoznać i poradzić sobie z fizycznymi objawami stresu.

XII. „Pasje i zainteresowania”

Wtorek: 5.07 (godz. 9:00-13:00)

Czwartek: 18.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej**.

Metody zastosowane przy realizacji programu to działania aktywizujące uczestników: praca w grupach, praca w parach, dyskusja na forum grupy, praca indywidualna, a ponad to gry i zabawy integracyjne, wykorzystujące i rozwijające kreatywność uczestników. Podczas trwania warsztatów wprowadzane są ćwiczenia ruchowe, których celem jest rozładowanie ewentualnego napięcia związanego z tematem zajęć.

Celem głównym programu jest integracja grupy, wzmocnienie samooceny uczestników, przekazanie wiedzy na temat konstruktywnych sposobów spędzania wolnego czasu.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Cele szczegółowe: uczeń po zajęciach będzie:

- znał sposoby na ciekawe spędzenie czasu wolnego,
- umiał wymienić korzyści z realizacji swoich pasji i zainteresowań,
- potrafił rozpoznać sygnały zbliżającego się znudzenia,
- potrafił wymienić inne czynniki chroniące.

XIII. „Trening twórczości”

Piątek: 1.07 (godz. 9:00 – 13:00)

Poniedziałek: 22.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Program szkolenia skierowany jest do **uczniów 4 – 6 klasy szkoły podstawowej**.

Wyższy poziom kreatywności pozwala na odejście od rutynowych schematów pracy, zwiększenie umiejętności niestandardowego wykorzystania sposobów rozwiązywania problemów. Umiejętności twórcze mają również związek z inteligencją emocjonalną (dostrzeganie różnych przyczyn pojawiających się emocji, rozumienie ich źródła, umiejętności dostrzegania wpływu własnego zachowania na różne reakcje emocjonalne innych osób, wyszukiwanie sposobów radzenia sobie z przykrymi emocjami) oraz w takich obszarach jak podejmowanie decyzji, planowanie, odnajdywanie strategii radzenia sobie ze stresem, czyli kompetencjach bardzo istotnych w profilaktyce uzależnień. Wyższy poziom umiejętności twórczych może być pomocny nie tylko w efektywniejszej nauce, ale również w podniesieniu kompetencji społecznych.

Celem głównym programu jest zwiększenie poziomu wiedzy i umiejętności w kreatywnym radzeniu sobie z zadaniami w aktywności szkolnej i pozaszkolnej.

Forma realizacji: zajęcia warsztatowe.

Czas trwania: 4 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: minimalnie 10, maksymalnie 30 osób.

Miejsce realizacji: siedziba MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków

Cele szczegółowe:

- poszerzenie kompetencji intelektualnych, umiejętności abstrahowania, syntezy informacji i dedukowania, wyciągania wniosków, klasyfikowania i definiowania, poszukiwania oryginalnych rozwiązań, umiejętności nadawania znaczeń,
- rozwój umiejętności współpracy grupowej, podniesienie kompetencji w zakresie synergii grupowej, rozwój różnych obszarów inteligencji emocjonalnej,
- rozwój indywidualnych kompetencji poznawczych, samodzielnego podejmowania decyzji, autonomii pracy intelektualnej,

Szkolenia proponowane dla dorosłych:

I. „Jak zadbać o bezpieczeństwo uczniów w sieci?”

Wtorek: 28.06 (godz. 13:00 – 17:00), 12.07 (godz. 13:00 – 17:00), 23.08 (godz. 13:00 – 17:00)

Szkolenie edukacyjno– informacyjne dla **nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych**. Obejmuje jedno spotkanie dotyczące bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera przez dzieci i młodzież.

Grupa odbiorców: Program skierowany jest do nauczycieli uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Forma realizacji: zajęcia wykładowo – warsztatowe.

Czas trwania: 3 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: min. 5, max. 20 osób.

Miejsce realizacji: MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Celem programu jest podniesienie poziomu wiedzy o tym w jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci.

W trakcie wykładu i warsztatu poruszane będą następujące zagadnienia:

- Internet, jako narzędzie nauki, pracy, rozrywki i komunikacji.
- W którym momencie powinniśmy zacząć się martwić tym, że dziecko spędza w sieci za dużo czasu?
- Gry komputerowe – uzależnienie czy rozwijanie wyobraźni?
- Jakie niebezpieczeństwa czyhają w Internecie?
- Czy Internet może posłużyć jako narzędzie zacieśniające więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi?

II. „Fakty i Mity”, czyli substancje psychoaktywne a nastolatki

Środa: 13.07 (godz. 9:00 – 13:00), 24.08 (godz. 9:00 – 13:00)

Szkolenie edukacyjno – informacyjne dla **rodziców, nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych**. Obejmuje jedno spotkanie dotyczące faktów i mitów oraz zagrożeń związanych z używaniem alkoholu i innych substancji psychoaktywnych przez młodzież.

Grupa odbiorców: Program skierowany jest do nauczycieli szkół gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Forma realizacji: zajęcia wykładowo – warsztatowe.

Czas trwania: 3 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: min. 5, max. 20 osób.

Miejsce realizacji: MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Celem programu jest podniesienie poziomu adekwatnej wiedzy dotyczącej konsekwencji używania substancji psychoaktywnych przez młodzież oraz mechanizmu uzależnienia od alkoholu i innych substancji psychoaktywnych. Charakterystyka zachowań ryzykownych związanych z używaniem substancji psychoaktywnych wśród młodzieży z wyszczególnieniem negatywnych konsekwencji.

W trakcie wykładu i warsztatu poruszane będą następujące zagadnienia:

- Od kiedy możemy mówić o uzależnieniu? – kryteria diagnostyczne,
- Używanie ryzykowne i szkodliwe,
- Mity dotyczące używania alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.

III. „Jak zadbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci?”

Czwartek: 30.06 (godz. 13:00 – 15:00), 14.07 (godz. 13:00 – 15:00), 25.08 (godz. 13:00 – 15:00)

Szkolenie edukacyjno – informacyjne **dla rodziców i opiekunów uczniów**. Obejmuje jedno spotkanie dotyczące bezpiecznego korzystania z Internetu i komputera przez dzieci.

Grupa odbiorców: Program skierowany jest do rodziców uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Forma realizacji: zajęcia wykładowe.

Czas trwania: 2 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: min. 5, max. 50 osób.

Miejsce realizacji: MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Celem programu jest podniesienie poziomu wiedzy o tym w jaki sposób zadbać o bezpieczeństwo dzieci w sieci.

W trakcie wykładu poruszane będą następujące zagadnienia:

- Internet, jako narzędzie nauki, pracy, rozrywki i komunikacji, a w którym momencie powinniśmy zacząć się martwić tym, że dziecko spędza w sieci za dużo czasu?
- Gry komputerowe – uzależnienie czy rozwijanie wyobraźni?
- Jak niebezpieczeństwa czyhają w Internecie?
- Czy Internet może posłużyć jako narzędzie zacieśniające więzi pomiędzy rodzicami i dziećmi?

IV. „Bezpieczny dialog”

Środa: 29.06 (godz. 9:00 – 13:00)

Czwartek: 18.08 (godz. 16:00 – 18:00)

Skierowany do: nauczycieli, pedagogów i psychologów szkolnych, a także wychowawców placówek opiekuńczych, wychowawczych, socjoterapeutycznych i resocjalizacyjnych.

Grupa odbiorców: Program skierowany jest do rodziców uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Forma realizacji: zajęcia wykładowe.

Czas trwania: 2 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: min. 5, max. 50 osób.

Miejsce realizacji: MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Cel szkolenia: poszerzenie wiedzy i umiejętności dydaktycznych i osobowościowych w zakresie profilaktyki uzależnień, z elementami praktycznego treningu.

Zadania programu to dostarczenie aktualnych informacji na temat:

- Podstawowych pojęć z zakresu profilaktyki uzależnień.
- Obowiązujących przepisów prawnych dotyczących problemów alkoholowych i innych środków psychoaktywnych.
- Zagrożeń związanych z nadużywaniem alkoholu i innych środków psychoaktywnych.
- Prowadzenia zajęć profilaktycznych z zakresu uzależnień w szkole.

- Podstawowych zasad dialogu na temat uzależnień.

Celem jest także wytrenowanie umiejętności dydaktycznych i osobowościowych w zakresie:

- wykorzystywania zasobów własnych do nawiązania dialogu z młodzieżą na temat używania substancji psychoaktywnych (alkoholu, narkotyków i tytoniu),
- budowania i pogłębiania więzi i zaufania w relacjach młodzież - dorośli,
- tworzenia konstruktywnych strategii rozwiązywania sytuacji problemowych,
- wdrażania programów promujących elementy zdrowego stylu życia,
- metod konstruktywnego radzenia sobie ze stresem,
- propagowania wśród młodzieży zdrowych sposobów spędzania czasu wolnego, bez sięgania po środki psychoaktywne.

Forma szkolenia: jednorazowe pięciogodzinne spotkanie na terenie MCPU lub szkoły.

Metody realizacji programu aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, wykład, prezentacja multimedialna, elementy dramy, praca w małych grupach.

V. „Wspólna sprawa”

Czwartek: 07.07 (godz. 16:00 – 18:00),

Środa: 17.08 (godz. 16:00-18:00)

Szkolenie edukacyjno - informacyjne dla **rodziców i opiekunów uczniów.**

Grupa odbiorców: Program skierowany jest do rodziców uczniów szkół podstawowych, gimnazjalnych i ponadgimnazjalnych.

Forma realizacji: zajęcia wykładowe.

Czas trwania: 2 godziny zegarowe.

Ilość uczestników: min. 5, max. 50 osób.

Miejsce realizacji: MCPU, ul. Rozrywka 1, Kraków.

Cel szkolenia: podniesienie stanu wiedzy z obszaru profilaktyki uzależnień oraz umiejętności praktycznych o charakterze umiejętności wychowawczych oraz podniesienie stanu wiedzy z obszaru oferty pomocowej w zakresie terapii uzależnień na terenie miasta Krakowa. Pomoce wykorzystywane przy realizacji programu to publikacje książkowe, ankiety, ulotki, prezentacje multimedialne.

Zadanie szkolenia: przekazanie informacji w zakresie treści warsztatów skierowanych do młodzieży i treści podnoszących poziom wiedzy z zakresu tematyki używania substancji psychoaktywnych w kontekście uzależnienia i zagrożeń z tego wynikających oraz elementów profilaktyki na poziomie rodzinnym, tzw. czynników chroniących.

Forma realizacji: jedno spotkanie trwające od 1 do 2 godzin, w zależności od potrzeb. Stosujemy metody aktywizujące uczestników: dyskusja, odpowiedzi na pytania, wykład, prezentacja multimedialna.