

**PROJEKTAS „SVEIKAS GYVENIMAS – PIRMIEJI ŽINGSNIAI TIES
LAIMINGOS ATEITIES“
(„HEALTHY LIFE – FIRST STEPS IN CREATING HAPPY FUTURE“)
(HEALTHYLIFE)
KODAS NR. LLI-329**

ŽALINGŲ ĮPROČIŲ PROGRAMA

Programos tikslinė grupė:

16 jaunuolių

Valandų skaičius: 12

Programos tikslas: Ugdyti jaunuolius, motyvuotus sveikai gyventi, nevertoti alkoholio, tabako gaminių, ir kitų psichiką veikiančių medžiagų.

Programos uždaviniai:

1. Plėsti mokinių supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir psichotropinių medžiagų neigiamą poveikį sveikatai.
2. Ugdyti gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai: galvoti apie poelgių pasekmes, vengti pavojingų medžiagų ir situacijų, atsisipirti smalsumui ar kitų siūlymams pabandyti rūkyti, vartoti alkoholį ir psichotropines medžiagas.
3. Skatinti nuostatas sveikai gyventi, elgtis drausmingai ir laikytis taisyklių, vengti ir netoleruoti žalingų įpročių.

Planuojami rezultatai:

Projekto dalyviai supras neigiamą alkoholio, tabako ir kitų psichiką veikiančių medžiagų vartojimo poveikį žmogaus sveikatai.

Projekto metu dalyviai ugdys gebėjimus elgtis saugiai ir atsakingai: išmoks galvoti apie poelgių pasekmes, išmoks vengti pavojingų medžiagų ir situacijų, gebės atsisipirti smalsumui ir kitų siūlymams pabandyti rūkyti, vartoti alkoholį ir psichotropines medžiagas.

Projekto dalyviai supras kad sveikata - prioritetinė vertybė ir ją būtina saugoti ir stiprinti, ir sužinos kaip vengti pavojingų medžiagų ir situacijų, atsisipirti smalsumui ar kitų siūlymams pabandyti rūkyti, vartoti alkoholį ir psichotropines medžiagas.

Tema ir siekiami tikslai		Valandų skaičius	Pamokos forma, metodai
1.	<p>Tema „Žalingų įpročių poveikis organizmui“</p> <p>Tikslas – Plėsti mokinių supratimą apie sveikatą ir jos tausojimą, rūkymo, alkoholinių gėrimų ir psichotropinių medžiagų neigiamą poveikį sveikatai.</p>	1,5	Paskaita, diskusija, vertinimo užduotys, darbas grupėse.
2.	<p>Tema „Rūkymo žala sveikatai“ Tema „Tabako sudedamųjų dalių poveikis organizmui“.</p> <p>Tikslas - Stiprinti projekto dalyvių atsparumą neigiamiems socialiniams ir psichologiniams veiksniams bei ugdyti jų gebėjimą atsisipirti socialiniam spaudimui rūkyti.</p>	3	Prezentacijos su temomis pristatymas. Praktinė veikla: „Rūkančios lėlės“ demonstracija, veiklos aptarimas. Grupinė užduotis, susijusi su teorinės medžiagos panaudojimu.
3.	<p>Tema „Narkotikai ir kitos psichotropinės medžiagos“</p> <p>Tikslas- motyvuoti projekto dalyvius sveikai gyventi, žinoti psichinių medžiagų neigiamą poveikį ir gebėti atsisipirti.</p>	1,5	Prezentacijos demonstravimas. Edukacinio filmo apie narkotikų žalą jaunam organizmui peržiūra ir aptarimas.
4.	<p>Tema "Alkoholio žala. Faktai ir paaiškinimai"</p> <p>Tikslas – suteikti projekto dalyviams žinių apie alkoholio neigiamas pasekmes organizmui.</p>	2	Prezentacijos demonstravimas. Testų pildymas. Užduočių atlikimas grupėse. Refleksija.

5.	<p>Tema „Priklausomybė nuo kompiuterio“</p> <p>Tikslas – supažindinti projekto dalyvius su šia nepriklausomybės forma ir siekti jų savikontrolės ugdymosi, leidžiant laiką prie kompiuterio.</p>	2	<p>Skaidrių demonstravimas, socialinių filmukų apie priklausomybę nuo technologijų peržiūra ir aptarimas. Testų pildymas ir aptarimas. Užduočių atlikimas grupėse.</p>
6.	<p>Praktinis užsiėmimas. Kūrybinės dirbtuvės „Video klipų „Žalingi įpročiai“ kūrimas.</p> <p>Tikslas – pateikti projekto dalyviams teorinę ir praktinę medžiagą, kaip filmuoti video klipus, siekiant perteikti informaciją vaikams jaunimui apie žalingų įpročių pasekmes.</p>	2	<p>Teoriniai ir praktiniai užsiėmimai, kūrybinė veikla grupėse (trumpo video scenarijaus kūrimas, aptarimas ir įgyvendinimas)</p>

Programos vadovas: Olga Lukina