



ПРОГРАМА ЗА ПРЕВЕНЦИЈА ОД ЗЛОУПОТРЕБА НА АЛКОХОЛ, ТУТУН, ДРОГИ И ДРУГИ ПСИХОТРОПНИ СУПСТАНЦИ

Оваа програма има за цел да ги заштити учениците од штетните последици од употреба на алкохол, тутун, дроги и други психотропни супстанции.

Преку едукација, промоција на здрав живот и развивање на вештини за донесување одговорни одлуки, училиштето создава средина која поддржува здрави навики и превентивен пристап кон зависностите.

Цели на програмата

- Подигнување на свеста за штетноста од алкохол, тутун и дроги;
- Превенција на раната употреба на штетни супстанции кај малолетници;
- Промоција на здрави животни стилови и алтернативи;
- Развивање на отпорност на врснички притисок;
- Јакнење на емоционална интелигенција и вештини за справување со стрес.

ШТЕТНИ СУПСТАНЦИ И НИВНИ ПОСЛЕДИЦИ

Супстанца	Краткорочни ефекти	Долгорочни последици
Алкохол	Намалена координација, ослабено расудување, ризично однесување	Оштетување на црниот дроб, зависност, невропсихолошки проблеми
Тутун	Зголемен крвен притисок, зависност од никотин, непријатен мирис	Рак на белите дробови, срцеви болести, хронична опструктивна белодробна болест
Марихуана	Нарушена меморија, концентрација, координација, анксиозност	Зависност, белодробни проблеми, когнитивно слабеење
Тврди дроги	Еуфорија, халуцинации, предозирање, смрт	Физичка и психолошка зависност, тешки здравствени проблеми, социјална изолација
Синтетички дроги	Зголемена енергија, параноја, агресија, хипертермија	Оштетување на мозокот, бубрежна и срцева недоволност, ментални нарушувања

АКТИВНОСТИ И НАЧИНИ НА РЕАЛИЗАЦИЈА

Наставни активности

Интегрирање на содржини во задолжителните и изборните предмети:



Регионален центар за стручно образование и обука
„Киро Бурназ“ Куманово

- Биологија: физиолошки ефекти на супстанците, зависност, последици;
- Спорт и спортски активности: здрав живот, спорт како алтернатива;
- Граѓанско образование: законски аспекти, општествени последици;
- Македонски јазик: анализа на литература со тема зависности;
- Психологија: психолошки фактори, емоционална интелигенција.

Воннаставни активности

- Спортски и рекреативни активности за квалитетно користење на слободното време;
- Работилници за градење отпорност на врснички притисок;
- Работилници за емоционална интелигенција и справување со стрес;
- Клубови и волонтерски активности како алтернатива на ризично однесување;
- Кампањи за здрав живот и безбедна средина;
- Посети на здравствени установи и центри за третман на зависности.

Советодавна работа

- Индивидуални разговори со ученици под ризик од злоупотреба;
- Групна работа за развивање на лична самоконтрола;
- Советување за емоционална стабилност и стрес-менаџмент;
- Упатување кон специјализирани служби кога е потребно.

Улога на учениците

- Подготовка и реализација на кампањи и едукативни видеа;
- Иницирање на спортски и рекреативни активности;
- Спроведување на анкети и истражувања за навиките на младите;
- Промоција на здрави стилови на живот преку социјални мрежи;
- Организирање на врснички едукативни сесии.

Работа со родители и вработени

- Обуки за препознавање на знаци на злоупотреба и интервенција;
- Воспоставување на систем за координација со стручната служба;
- Програми за јакнење на самодоверба и справување со стрес;
- Кампањи за информирање за штетноста на супстанците;
- Соработка со здравствени установи и експерти за зависности.

ФАКТОРИ НА РИЗИК И ЗАШТИТНИ ФАКТОРИ

Фактори на ризик

1. Семејни проблеми и дисфункционални односи;
2. Врснички притисок и желба за прифаќање
3. Емоционални проблеми (депресија, анксиозност, стрес);
4. Ниска самодоверба и слаби социјални вештини;
5. Достапност на супстанции во околината;
6. Негативни модели за подражавање (семејство, пријатели, медиуми).

Заштитни фактори

7. Силна семејна поддршка и позитивни семејни односи;
8. Здрави пријателства и позитивна врсничка средина;
9. Развиени вештини за справување со стрес;
10. Вклученост во спортски и рекреативни активности;
11. Висока самодоверба и позитивна слика за себе;



12. Познавање на последиците и ризиците.

ВРЕМЕНСКА РАМКА

Активност	Период	Одговорни
Светски ден без тутун	31 мај	Тим, ученици
Меѓународен ден борба против дроги	26 јуни	Целосен тим
Работилници емоционална интелигенција	Ноември, Март	Стручна служба
Спортски турнири	Континуирано	Наставници по спорт ФЗО
Родителски средби	Октомври, Февруари	Стручна служба

ИНДИКАТОРИ ЗА УСПЕХ

- Зголемена свест за штетноста на супстанците кај учениците;
- Намалување на случаи на употреба на штетни супстанции;
- Зголемено учество во спортски и здрави активности;
- Подобрени вештини за справување со стрес и емоции;
- Позитивен feedback од ученици, родители и здравствени работници.

ЕВАЛУАЦИЈА

- Анкети со ученици за нивоа на знаење и ставови;
- Следење на трендови на пријавени случаи;
- Евалуација на реализирани активности;
- Консултации со здравствени установи.

Дата: _____

В.Д.Директор
Горан Јовановиќ
