AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA JAKO CZYNNIK STABILIZUJĄCY ZACHOWANIA PROZDROWOTNE W PROFILAKTYCE UZALEŻNIEŃ

MACIEJ TARNOWSKI

PANEL EKSPERCKI ONLINE Z DNIA 10 LISTOPADA 2017 ROKU

W RAMACH PROJEKTU REALIZOWANEGO PRZEZ FUNDACJĘ „MASZ SZANSĘ" JAKO ZADANIE PUBLICZNE NA ZLECENIE MINISTERSTWA EDUKACJI NARODOWEJ. UMOWA NR MEN/2016/DWKI/1175 SYSTEM ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH W POLSCE - STAN I REKOMENDACJE DLA ZWIĘKSZENIA SKUTECZNOŚCI I EFEKTYWNOŚCI PLANOWANIA I REALIZOWANIA DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH W MIKRO I MAKRO SKALI.

Skuteczna profilaktyka uzależnień ma na celu uczenie młodych ludzi konstruktywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami, nie poprzez używanie narkotyków i alkoholu czy też zachowania agresywne, ale przez kształcenie prozdrowotnych postaw już od najmłodszych lat.

CZAS WOLNY – ZMORA WSPÓŁCZESNEJ MŁODZIEŻY

Kierunkiem działań profilaktycznych wśród młodzieży powinno być przedstawienie alternatywnych, różnorodnych, atrakcyjnych dla młodzieży sposobów na spędzanie wolnego czasu.

DZIAŁANIA ALTERNATYWNE

Uprawianie sportu, hobby, rozwijanie zainteresowań, pasji czy uczestnictwo w różnorodnych formach aktywności społecznej, mogą w sposób konstruktywny zaspokajać potrzebę ekscytujących doznań, stymulacji czy akceptacji grupy rówieśniczej.

PERSPEKTYWA MŁODEGO CZŁOWIEKA

Ryzyko uzależnienia wzrasta, gdy dochodzą do tego czynniki takie jak nuda, brak umiejętności odmawiania oraz brak wiedzy o szkodliwości zażywanych substancji.

ALTERNATYWA

Uczestniczenie w alternatywnych formach aktywności fizycznej w czasie wolnym to strategia działań profilaktycznych, adresowanych do młodzieży na każdym poziomie kształcenia.

AF+P+R=zdrowie

AF – aktywność fizyczna

P – właściwa profilaktyka

R - realizacja

SPOŁECZNY ATRYBUT CZŁOWIEKA

Aktywność fizyczna to „buforowanie" właściwych czynności społecznych pożądanych u dzieci z problemami w obszarze uzależnień

ZAPOTRZEBOWANIE PROFILAKTYCZNE

Aktywność fizyczna może występować jako:

- Projekt (ratowniczy) wyprzedzający złe zachowania prozdrowotne , wzbudzający aprobatę beneficjenta w dążeniu do właściwych zachowań społecznych.

ZAPOTRZEBOWANIE PROFILAKTYCZNE

Aktywność fizyczna może występować jako:

Łatwy i przyjemny sposób realizacji założonych celów prozdrowotnych(ważne że praktycznych) zostawiających trwały ślad w przestrzeni psychomotorycznej.

ZAPOTRZEBOWANIE PROFILAKTYCZNE

Aktywność fizyczna może występować jako:

Czynnik umożliwiający realizację założeń profilaktycznych w grupie rówieśniczej z jednoczesnym pakietem kontrolnym postępów danej jednostki.

TEORIA A RZECZYWISTOŚĆ

Zawsze można wybrać drogę - aktywność fizyczna to prosty, właściwy i mocny kierunek **stabilizujący zachowania prozdrowotne w profilaktyce uzależnień**