

# FUNDACJA EARTH-HEART

Wolność, to życie bez nałogów.  
Zbuduj Siłę, Odrzuć Uzależnienia.  
Chroń Siebie.



Program profilaktyki uzależnień dzieci  
i młodzieży  
spektakl, konkurs, kurs on-line



## EDUKACJA PRZEZ SZTUKĘ

Program Fundacji Earth-Heart ma na celu edukację młodzieży poprzez różnorodne formy, dostosowane do różnych preferencji uczestników. Spektakl edukacyjny angażuje emocje i pobudza do myślenia, konkurs stymuluje kreatywność, a kurs online pozwala na indywidualne zdobywanie i utrwalenie wiedzy. Wszystko to razem składa się na kompleksowy program profilaktyczny, który nie tylko dostarcza informacji, ale także inspirowanie do zdrowego i świadomego życia.





# **SPEKTAKL: CHEMICZNA ZMIANA NASTROJU KONTRA POZYTYWNE EMOCJE BEZ DOPALACZY**

Spektakl to niezwykle połączenie sztuki, kultury i edukacji.

W przedstawieniu przenosimy się w podróż przez krainę uzależnień, prowadzeni przez głównych bohaterów, Dinę i Damiana, którzy są ofiarami nałogu. Ich historie stanowią szansę dla widzów, aby zrozumieć, czym jest uzależnienie. Poprzez te opowieści uczymy, jak działają destruktywne mechanizmy oraz jak się przed nimi bronić.

Edukacja na temat zachowań ryzykownych to jedno z głównych założeń spektaklu, drugim, nie mniej ważnym, jest prezentacja strategii alternatywnych. Fabuła skłania widza do refleksji nad własnymi marzeniami i wartościami w życiu. Aktorzy nawiązują bezpośredni kontakt z młodzieżą, czasem nawet angażując ją aktywnie w przedstawienie.



W warstwie lirycznej i muzycznej spektaklu odnajdziemy różnorodność, obejmującą rock, pop, elementy muzyki filmowej, a także rap.

Scenariusz został skonsultowany i zatwierdzony przez metodyków w 2016 roku, z grupą docelową obejmującą młodzież od 12. roku życia.

Inspirując widzów do rozmów i poszukiwania własnych źródeł motywacji do szczęścia, spektakl staje się ważnym narzędziem profilaktycznym i edukacyjnym.

# KONKURSU LITERACKO - PLASTYCZNY: "BIORĄC ODBIERASZ SOBIE ŻYCIE"

W dzisiejszym świecie ludzie często stają w obliczu wyzwań związanych z uzależnieniami. Wpływ otoczenia sprawia, że łatwo ulegamy presji społecznej i sięgamy po substancje szkodliwe, często bez zastanowienia - "bo inni to robią". Mimo licznych ostrzeżeń o konsekwencjach, wielu z nas nie przywiązuje do nich wagi.

Naszym celem jest zainicjowanie refleksji wśród młodzieży oraz zachęcenie ich do wyrażania własnych przemyśleń na temat uzależnień i ich zagrożeń. Chcemy, aby młodzi ludzie zaangażowali się w myślenie profilaktyczne, co skłoni ich do wypracowania własnych motywacji do życia w trzeźwości. Uważamy, że wewnętrzna motywacja jest kluczowa - silniejsza, trwalsza i bardziej skuteczna niż presja zewnętrzna czy groźby autorytetów.

Niezależnie od ilości pokus z zewnątrz, osoba o silnej motywacji wewnętrznej nie ulegnie im. Dlatego chcemy, aby prace artystyczne młodzieży były wyrazem ich introspekcji, dotykając tematów intelektualnych, emocjonalnych i zmysłowych. Poprzez prace literackie czy plastyczne chcemy także wspierać rozwój umiejętności w tych dziedzinach.



Twój wiersz lub rysunek  
zamiścimy w książce:

## “Chemiczna zmiana nastroju kontra pozytywne emocje bez dopalaczy”

Konsekwencje stosowania narkotyków, środków psychoaktywnych, alkoholu, papierosów.

“Biorąc, odbierasz sobie życie”

zgłoś swoją pracę na

# KONKURS

# LITERACKO-PLASTYCZNY

do swojego Nauczyciela  
lub na e-mail:

[chemicznazmiananastroju@gmail.com](mailto:chemicznazmiananastroju@gmail.com)

regulamin na stronie [www.facebook.com/spektaklprofilaktyczny](http://www.facebook.com/spektaklprofilaktyczny)

## DO KOŃCA ROKU SZKOLNEGO

1. Wiersz profilaktyczny lub inna forma: fraszka, tekst piosenki itp.
2. Tekst literacki napisany prozą o tematyce profilaktycznej: krótkie opowiadanie, esej, reportaż, wywiad, kartka z dziennika lub pamiętnika, list itp.; maksymalnie do jednej strony A4.
3. Praca plastyczna w dowolnej technice: np. plakat, zdjęcie, kolaż, grafika, rysunek, zdjęcie wykonanej rzeźby itp.

W ramach programu udostępnione są dwa tematy dotyczące profilaktyki zdrowia psychicznego i fizycznego. Pierwszy z nich dotyczy dobrostanu psychicznego i dotyczy kwestii stresu.

Stres wśród młodzieży to obecny i powszechny problem, który może mieć różnorodne przyczyny i konsekwencje. Młodzi ludzie doświadczają różnych wyzwań w dzisiejszym społeczeństwie, co prowadzi do napięć emocjonalnych i psychicznych. Presja edukacyjna, problemy rodzinne czy nadmierne korzystanie z mediów społecznościowych to czynniki, które mogą generować stres. Celem kursu jest danie młodym ludziom narzędzi do ujarzmienia tego zjawiska. Nauczenie ich radzenia sobie ze stresem, tak by nie szukali ukojenia w zażywaniu szkodliwych substancji.

Drugi kurs dotyka mocniej kwestii profilaktyki zdrowia fizycznego - dotyczy popularnych napojów energetycznych. Choć ich sprzedaż osobom poniżej 18 roku życia jest zabroniona - warto uświadomić młodzieży ich szkodliwość i to jaki mają wpływ na młody, wciąż rozwijający się organizm.

Kursy zamieszczone na bezpiecznej platformie internetowej. Wygodna forma on-line pozwala na dostęp w dowolnym miejscu i czasie, czy to w szkole podczas lekcji wychowawczej, czy w domu.

To elastyczne i innowacyjne podejście do edukacji, które odpowiada na współczesne potrzeby i styl życia uczących się.

