

SPORT, KTÓRY CHRONI

PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ W PRACY TRENERA I TRENERKI

Kurs przygotowujący do realizacji pozalekcyjnych zajęć sportowych z wykorzystaniem skutecznych strategii profilaktycznych.

Darłowo, 24 – 25 września 2026
Czas trwania: 16 godzin dydaktycznych

Dlaczego ten kurs jest potrzebny?

Pozalekcyjne zajęcia sportowe to coś więcej niż ruch. Zgodnie z obowiązującym prawem i rekomendacjami krajowymi, sport finansowany w ramach gminnych programów powinien pełnić funkcję profilaktyczną i wychowawczą.

Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi art. 4¹ ust. 1 pkt 3, który wskazuje, że do zadań własnych gminy należy: „prowadzenie profilaktycznej działalności informacyjnej i edukacyjnej, w szczególności dla dzieci i młodzieży, w tym prowadzenie pozalekcyjnych zajęć sportowych”.

Co NIK mówił o pozalekcyjnych zajęciach sportowych?

Finansowanie pozalekcyjnych zajęć sportowych ze środków przeznaczonych na gminne programy jest nieprawidłowe, jeżeli w ofertach i harmonogramach nie zaplanowano treści profilaktycznych a tylko cele sportowe.

Zgodność z rekomendacjami KCPU

Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom wskazuje jasno: „Jeżeli samorząd decyduje się na finansowanie zajęć sportowych, to powinny one być prowadzone przez osoby legitymujące się odpowiednim przygotowaniem merytorycznym **w zakresie standardów obowiązujących w profilaktyce opartej na naukowych podstawach.**”

(Rekomendacje do realizacji gminnych programów na rok 2026, str. 73)

Dla kogo jest ten kurs?

**Trenerów sportowych | instruktorów i animatorów sportu |
nauczycieli WF | klubów sportowych**

Czego się nauczysz?

- jak wdrażać podczas zajęć sportowych skuteczne i uzupełniające strategie profilaktyczne;
- jak wzmacniać czynniki chroniące;
- jak unikać działań pozornych i nieskutecznych;
- jak łączyć sport z profilaktyką uzależnień zgodną z rekomendacjami KCPU;
- jak spełniać wymagania stawiane projektom finansowanym ze środków publicznych;



**Katarzyna
Łukowska**
Dyrektor Centrum Kształcenia
i Rozwoju Edukacji



Co otrzymasz w ramach kursu?

- komplet materiałów szkoleniowych w formie przejrzystych konspektów, przygotowanych specjalnie na potrzeby tego szkolenia;
- gotowe scenariusze zajęć z propozycjami ćwiczeń i zadań możliwych do realizacji podczas pozalekcyjnych zajęć sportowych;
- wzory polityk klubowych dotyczących alkoholu, narkotyków, nikotyny oraz stosowania leków i suplementów diety bez wskazań medycznych;
- przykład „sportowej umowy” dla uczniów i zawodników;
- materiały informacyjne dla rodziców, wspierające działania profilaktyczne klubu;
- ankietę ewaluacyjną dla uczniów, pomocną w ocenie skuteczności prowadzonych zajęć;
- certyfikat o ukończeniu kursu;

Szkolenie jest oparte o następujące strategie profilaktyczne:

Kształtowanie umiejętności życiowych | rozwój umiejętności wychowawczych | edukacja normatywna | wsparcie mentorów | przekaz wiedzy | alternatywne formy



Autorką programu oraz trenerką jest:

Katarzyna Łukowska - Lewandowska mail:
klukowska@etoh.edu.pl

Psycholog o specjalności klinicznej, przez 26 lat pracując w Państwowej Agencji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych a potem także w KCPU zajmowała się m.in. profilaktyką zaadresowaną do dzieci i młodzieży. Jest realizatorką rekomendowanego programu Unplugged a także autorka wielu artykułów i opracowań dotyczących profilaktyki w środowiskach lokalnych.

„Ten kurs stworzyłam dla trenerów, którzy chcą pracować świadomie, odpowiedzialnie i profilaktycznie. Nie wierzę w skuteczną naukę umiejętności „z prezentacji”. Wierzę w doświadczenie, refleksję i praktykę. Tak, abyś po kursie nie tylko wiedział/wiedziała, czym jest profilaktyka, ale przede wszystkim potrafił/potrafiła ją realizować w codziennej pracy trenerskiej. Sport może być czynnikiem chroniącym albo ryzykiem. To, jaką rolę odegra, zależy od Ciebie jako Trenera”.

Zapisz się na kurs:

1. Zainwestuj w kompetencje, które chronią młodych ludzi;
2. Połącz pasję do sportu z profilaktyką;
3. Prowadź zajęcia, które naprawdę mają znaczenie profilaktyczne;

Program został opracowany w oparciu o Rekomendacje dla młodzieżowych klubów sportowych dotyczące profilaktyki picia alkoholu przez nieletnich – PARPA/KCPU oraz

Program Line up Live up opracowany przez Biuro Organizacji Narodów Zjednoczonych ds. Narkotyków i Przestępczości - trening umiejętności życiowych wykorzystujący sport.