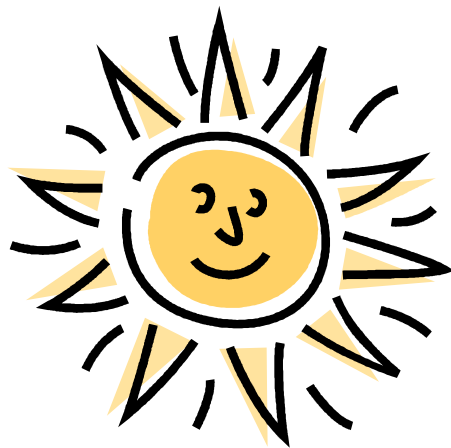


*Żeby żyć zdrowo, wystarczy
odrobina zdrowego rozsądku.*

Szkolny program profilaktyki
w Szkole Podstawowej im. Jana Brzechwy
w LUTOGNIEWIE



WSTĘP

Przedstawiony program profilaktyki ma na celu kształtowanie postaw zdrowego i bezpiecznego stylu życia bez potrzeby stosowania używek i agresji, kształtowanie umiejętności życiowych, jak również zapobiegania sytuacjom i zachowaniom problemowym w szkole.

Program realizowany jest w poszczególnych etapach edukacyjnych w trzyletnim cyklu nauczania:

1 etap – klasy I – III,

2 etap – klasy IV – VI,

Celem programu jest pokazanie uczniom, rodzicom, nauczycielom – jak żyć, aby być zdrowym, troszczyć się o siebie i swoje otoczenie, ukazywanie zgubnego wpływu nałogów na organizm, oraz zwrócenie uwagi na negatywne skutki zachowań agresywnych, które bezpośrednio wpływają na wiele dziedzin naszego życia.

Założenia programu są zgodne z:

- Programem wychowawczym szkoły
- Programem rozwoju szkoły
- Szkolnym zestawem programów nauczania
- Rozporządzeniem Ministra Edukacji Narodowej i Sportu z 26. 02.2002 roku.

CELE PROGRAMU

Cel ogólny programu

- w odniesieniu do ucznia:

Wyrobienie umiejętności (zdolności) samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.

- w odniesieniu do nauczycieli:

Podniesienie jakości działań podejmowanych na rzecz zdrowia i działań mających na celu zapobieganie zachowaniom problemowym.

Cele szczegółowe

uczniowie:

- wdrażanie do przestrzegania zasad higieny,
- wskazywanie skutków zdrowotnych nieprawidłowego odżywiania,
- ukazywanie roli ruchu i czynnego wypoczynku w zachowaniu zdrowia,
- wyrabianie umiejętności właściwej organizacji czasu wolnego,
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za bezpieczeństwo swoje i innych,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- wdrażanie do zrozumienia własnych pozytywnych i negatywnych emocji, radzenie sobie w sytuacjach trudnych,
- wyrabianie umiejętności rozróżniania dobra od zła,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania swoich wad i zalet,
- kształtowanie postawy asertywnej,

- ukazywanie wartości płynących z koleżeństwa i przyjaźni,
- ukazywanie zgubnej roli agresji przejawiającej się w grupach rówieśniczych,
- kształtowanie odpowiedzialności za własne zachowanie w stosunku do innych ludzi i za swoje czyny,
- ukazywanie destrukcyjnego wpływu palenia , picia alkoholu i korzystania z dopalaczy na zdrowie.

nauczyciele, rodzice:

- poprawa komunikacji w relacjach nauczyciel – uczeń, uczeń – rodzic,
- wyrabianie umiejętności współpracy z innymi,
- stworzenie klimatu zaufania między nauczycielem i uczniem, rodzicem i dzieckiem,
- dostarczenie informacji o substancjach uzależniających i zagrożeniach wynikających z ich zażywania,
- wskazywanie sposobów radzenia sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi,
- uświadomienie rodzicom ich roli w kształtowaniu właściwych postaw u swoich dzieci,
- wyrabianie poczucia odpowiedzialności za wychowanie młodego człowieka.

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

I ETAP EDUKACYJNY - KLASY I-III

- przestrzega zasad higieny osobistej oraz zdrowego odżywiania się
- wymienia sposoby pożytecznego spędzania wolnego czasu
- przestrzega zasad bezpiecznego zachowania się w szkole i poza szkołą
- radzi sobie w trudnych sytuacjach
- właściwie współpracuje w zespole klasowym
- potrafi wskazać właściwe i niewłaściwe zachowanie swoje i kolegów
- wie, że palenie i samodzielne przyjmowanie leków wpływa na zdrowie.
- umie bezpiecznie korzystać z Internetu
- potrafi zachować się w sytuacjach niebezpiecznych

II ETAP EDUKACYJNY - KLASY IV-VI

- wie, że dbanie o higienę i właściwe odżywianie wpływa na zdrowie
- dostrzega potrzebę pożytecznego spędzania wolnego czasu
- uzasadnia potrzebę wolnego czasu
- umie sobie radzić z trudnymi emocjami
- reaguje na sytuacje agresywne i przemoc w szkole i poza szkołą
- umie współpracować w grupie, służy pomocą innym

- wymienia czynniki zagrażające zdrowiu, zna ich negatywne skutki stosowania.
- umie bezpiecznie korzystać z Internetu
- potrafi zachować się w sytuacjach niebezpiecznych

ZADANIA, SPOSOBY REALIZACJI OBSZAR DZIAŁAŃ

RODZICE

I ZADANIE

Pogłębianie wiedzy z psychologii i pedagogiki dotyczącej własnych dzieci:

1. Realizacja scenariuszy zajęć „Szkoły dla rodziców”.
2. Przeprowadzanie referatów w poszczególnych klasach przez wychowawców.
3. Spotkanie z psychologiem z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Krotoszynie.

II ZADANIE

Nastawieni na czynną współpracę ze szkołą:

1. Występy szkolnego teatryku.
2. Wspólne przygotowanie szkolnych uroczystości typu: Wigilia, Dzień Babci, Dzień Dziadka, Dzień Matki, Dzień Dziecka.
3. Zorganizowanie „Festynu rodzinnego”.
4. Angażowanie rodziców do prac społecznych na rzecz szkoły.

III ZADANIE

Organizowanie spotkań ogólnych i klasowych.

1. Przekazywanie informacji o wynikach nauczania i wychowania.
2. Dni otwarte szkoły.

IV ZADANIE

Współtworzenie i opiniowanie dokumentów szkoły:

- Statut
- Program Wychowawczy
- Program Rozwoju Szkoły
- Szkolny System Oceniania
- Szkolny Zestaw programów nauczania.

NAUCZYCIELE

ZADANIA

- Podmiotowe traktowanie ucznia
- Czy oceniam zgodnie z Wewnątrzszkolnym Systemem Oceniania
- Mój stosunek do uczniów
- Ja – uczeń, poprawa relacji interpersonalnych
- Poznanie psychologii rozwojowej dziecka
- Czy jestem dobrym wychowawcą?
- Uczymy się współpracy w grupie
- Integrowanie zespołu nauczycielskiego z rodzicami
- Czy dobrze znamy problemy swoich wychowanków?

- Nie stosuję używek- chcę być wzorem dla moich wychowanków
- Dbam o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne
- Zapobiegamy przejawom agresji w szkole
- Dziecko nadpobudliwe-jak z nim pracować?
- Kto mnie szanuje, dla kogo jestem wzorem ,kto mnie lubi?
- Alkoholizm-choroba czy uzależnienie?
- Czy wiem, jak pomóc dzieciom z rodzin zagrożonych alkoholizmem i z rodzin patologicznych?

SPOSOBY REALIZACJI

- prelekcja, dyskusja, wnioski
- ankieta
- samorefleksja, ankieta
- warsztaty dla rady pedagogicznej
- rada samokształceniowa
- pogadanki, wymiana doświadczeń w zespołach samokształceniowych
- warsztaty na temat komunikacji i integracji
- wspólne spotkania, wycieczki, ogniska
- sondaż, analiza, wnioski
- warsztaty, gry symulacyjne
- rozgrywki sportowe nauczyciele-uczniowie, udział w imprezach sportowych (Dzień Dziecka)
- rozmowy indywidualne z uczniami, wskazówki, porady
- rada samokształceniowa

- konkurs na najbardziej lubianego nauczyciela w szkole
- spotkanie z przedstawicielami Gminnej Komisji Rozwiązywania Problemów Alkoholowych – pogadanka
- pogadanka z przedstawicielami policji, współpraca z kuratorami sądowymi

ODPOWIEDZIALNI

- dyrektor szkoły
- nauczyciele
- psycholog z Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej
- wychowawcy klas
- Samorząd Uczniowski

KRYTERIA SUKCESU

- Poprawa stanu higienicznego i zdrowotnego uczniów w szkole
- Uczniowie uczestniczą w pozalekcyjnych zajęciach ruchowych
- Zmniejszyła się liczba wypadków w szkole i poza szkołą
- Uczniowie są bardziej odporni na sytuacje stresowe, umieją sobie radzić w sytuacjach problemowych
- Wszyscy uczniowie okazują szacunek sobie nawzajem, nauczycielom i pracownikom w szkole. Znają zasady współżycia w grupie
- Zmniejszona liczba zachowań agresywnych (na podstawie zeszytów, spostrzeżeń)
- Brak przypadków stosowania używek (palenie, picie alkoholu).

EWALUACJA PROGRAMU

1. Obserwacje.

2. Metody socjometryczne (badanie struktury klasy na początku oraz po zrealizowaniu).
3. Ankiety.
4. Udział w konkursach, apelach i akcjach promujących zdrowie.
5. Przygotowanie gazetek i wystaw.
6. Referaty.
7. Wywiad środowiskowy.

I ETAP EDUKACYJNY KLASY I – III

Blok tematyczny	Zadania	Sposoby realizacji	Odpowiedzialni
Żyjmy zdrowo	1. Zdrowo się odżywiamy	pogadanka	wychowawcy
	2. Wykonanie piramidy żywności	plakat	pielęgniarka, wychowawcy
	3. Układamy zdrowy jadłospis	metoda działalności praktycznej	wychowawcy
	4. Gdzie i jak należy jeść i pić	„Kultura spożywania posiłków” – pogadanka	wychowawcy
	5. Święto witaminek	konkurs prozdrowotny	wychowawcy, koordynator do spraw profilaktyki
	6. Przestrzegamy zasad higieny osobistej	kącik czystości w każdej klasie – pogadanka	wychowawcy, pielęgniarka
	7. Dbajmy o zdrowie- choroby brudnych rąk, pojęcie zdrowia i choroby	prelekcja, inscenizacje	wychowawcy, pielęgniarka
	8. Wypowiadamy wojnę próchnicy	pogadanka, film, praktyczne działanie	stomatolog, wychowawcy klas, pielęgniarka
	9. Miły uśmiech każdy ma, kto o ząbki dba	album, gazetka tematyczna	nauczyciele klas I-III, stomatolog
	10. Opracowanie ankiety „Jak żyć zdrowo”	ankieta	nauczyciele nauczania zintegrowanego
Ruch i wypoczynek	1. Wpływ ruchu czynnego na zdrowie człowieka	pogadanka	wychowawcy
	2. Aktywność fizyczna	zajęcia ruchowe	wychowawcy
	3. Ćwiczenia korekcyjno-kompensacyjne	korekcyjno-kompensacyjne	nauczyciele wychowania fizycznego

	4. Zabawy na świeżym powietrzu, marsze, biegi, wędrówki piesze, ścieżki zdrowia, gry i zabawy na lodzie i śniegu, gry i zabawy na wesoło	tor przeszkód, gry i zabawy, rozgrywki międzyklasowe	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas I-III, opiekunowie świetlicy
	5. Czynny wypoczynek w wodzie	wyjazd na pływalnię	nauczyciele wychowania fizycznego, wychowawcy klas I-III
	6. Organizacja konkursów o tematyce zdrowotnej	konkurs plastyczny „W zdrowym ciele zdrowy duch”, konkursy sprawnościowo-teoretyczne „Jak żyć aby zdrowym być”?, konkurs na najlepszą gazetkę klasową „Sport to zdrowie”	wychowawcy
	7. Organizowanie wycieczek krajoznawczo-turystycznych	wycieczki	wychowawcy klas

Żyjemy bezpiecznie	1. Bezpieczeństwo w drodze do szkoły i podczas zabaw	pogadanka, inscenizacja działalności	policjant, wychowawcy
	2. Bezpiecznie poruszamy się po ulicy i zdobywamy dyplom wzorowego uczestnika ruchu drogowego	konkurs plastyczny „Moja droga do szkoły”, konkurs wiedzy teoretycznej „Bezpieczna droga do szkoły”	nauczyciele klas I-III
	3. Znaki drogowe, które znamy i których przestrzegamy	gazetka	wychowawcy

	4. Układamy regulamin dotyczący bezpieczeństwa podczas przerw	zajęcia z uczniami z wykorzystaniem metody niedokończonych zadań	wychowawcy
	5. Zapoznanie uczniów z drogą ewakuacyjną szkoły	ćwiczenia ewakuacyjne	wychowawcy
	6. Wykonanie notesu z najważniejszymi numerami telefonów: policja, pogotowie, straż	metoda działalności praktycznej	nauczyciele nauczania zintegrowanego
	7. Udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, omdlenia, krwotoki, oparzenia, sposoby opatrywania ran	pogadanka, ćwiczenia praktyczne	pielęgniarka
	8. Ja, rower i przepisy	zajęcia z wykorzystaniem ćwiczeń przygotowujących uczniów do egzaminu na kartę rowerową	dyrektor, nauczyciele klas I-III

Zdrowie psychiczne	1. Czego się boję i jak sobie z tym poradzić?	pogadanka	wychowawcy klas
	2. Model zdrowego dnia, co lepiej wybrać-gry komputerowe, oglądanie bajek, filmów czy czytanie książek?	rozmowy, dywanik pomysłów, spotkanie z rodzicami	wychowawcy, rodzice
	3. Rozpoznawanie i nazywanie uczuć: pozytywnych i negatywnych	pogadanka, drama, metoda działalności praktycznej (terapia rysunkiem)	wychowawcy
	4. Dostrzeganie swoich zalet i przywar	burza muzgów: Jaki jestem?, Jaki chciałbym być?	nauczyciele nauczania zintegrowanego
	5. Właściwe porozumiewanie się w grupie	zajęcia wychowawcze, gry stolikowe, gry i zabawy sportowe	wychowawcy, opiekun świetlicy

Ja w grupie i rodzinie	1. Integrowanie zespołu klasowego	metody aktywizujące zabawy	wychowawcy
	2. Uczymy porozumiewać się ze mną	ustalenie klasowego regulaminu	wychowawcy
	3. Uczucia budujące klasę	drama(sposoby wyrażania uczuć), metoda niedokończonych zadań	wychowawcy
	4. Mocne i słabe strony dziecka	tęczowa sylwetka, zabawa”Jestem mistrzem”, burza mózgów(wpisywanie swoich mocnych i słabych stron)	wychowawcy
	5. Budowa współpracy w zespole	gry i zabawy	wychowawcy
	6. Poznawanie praw dziecka i ucznia	metoda dramy, spotkanie klas	nauczyciele klas I-III
	7. Moje miejsce w klasie	konkurs plastyczny, pogadanka	wychowawcy
	8. Jestem samodzielny	zajęcia z uczniami z wykorzystaniem scenek rodzajowych	wychowawcy
	9. Aktywnie uczestniczę w życiu klasy i szkoły	ankieta, praktyczna działalność	nauczyciele nauczania zintegrowanego, koordynator do spraw profilaktyki
Reagujemy na otaczające nas zło	1. Szkolny dzień przeciw przemocy	rozmowa, bajki, filmy, gry komputerowe, czapeczki z napisem „walczymy ze złem”	wychowawcy, dyrekcja

	2. Jesteśmy tolerancyjni wobec inności	pogadanka, scenki rodzajowe	nauczyciele klas I-III
	3. Miłość, przyjaźń, koleżeństwo zamiast agresji	konkurs plastyczny	koordynator do spraw profilaktyki, nauczyciele klas I-III, dyrekcja
Ja przeciw używkom	1. Dymek papierosowy- to dymek dobry czy zły?	zajęcia wg. programu antynikotynowego	pielęgniarka, wychowawcy
	2. Jakie są zasady przyjmowania leków i kto może mi je podawać?	spotkanie z pielęgniarką, dyskusja	pielęgniarka, wychowawcy
	3. Nigdy nie sięgaj sam po leki	konkurs plastyczny	nauczyciele klas I-III
	4. Czy mogę zawsze przyjmować do swojego organizmu to, czym poczęstuje mnie kolega?	rozmowa kierowana, warsztaty	policja, wychowawcy, pielęgniarka
	5. Droga do dobrego życia	plakat	wychowawcy, pielęgniarka, dyrekcja

II ETAP EDUKACYJNY – KLASY IV – VI

Blok tematyczny	Zadania	Sposoby realizacji	Odpowiedzialni
Żyjmy zdrowo	* Codzienna toaleta	pogadanka	pielęgniarka, wychowawcy
	* Jak dbamy o zęby	film, pogadanka, lekcje wychowawcze	stomatolog, pielęgniarka, wychowawcy
	* Higiena okresu dojrzewania	realizacja programu „Czas przemian”	nauczyciele kl. IV-VI, pielęgniarka
	* Ubieramy się odpowiednio do pogody	pogadanka, pokaz, gry i zabawy na świeżym powietrzu	wychowawcy, nauczyciele wychowania fizycznego
	* Zasady prawidłowego odżywiania się	konkurs na „najzdrowszy” jadłospis dnia	koordynator
	* Skutki niewłaściwego odżywiania	pogadanka (nadwaga-otyłość, anorekcja, bulimia) wycinki z gazet	pielęgniarka, wychowawcy
	* Higiena przygotowania i spożywania posiłków	przygotowanie surówek, nakrywanie do stołu	wychowawcy, nauczyciele przyrody
Ruch i wypoczynek	* Jak ruch wpływa na budowę i postawę ciała	pogadanka	nauczyciele wychowania fizycznego
	* Wady postawy-podstawowe ćwiczenia korekcyjne	zapoznanie z ćwiczeniami korekcyjnymi na lekcjach wychowania fizycznego	nauczyciele wychowania fizycznego

	* Ćwiczenia śródlekcyjne- dobrym sposobem na pobudzenie myślenia	opracowanie przez nauczycieli w-f zestawów ćwiczeń śródlekcyjnych	nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciele przedmiotowi
	• Jak i kiedy korzystać z TV, gier komputerowych	pogadanka	wychowawcy, nauczyciele informatyki
	* Niewielka prcja ruchu sposobem na dobre samopoczucie	mecze i rozgrywki w ramach zajęć rekreacyjno- sportowych	nauczyciele wychowania fizycznego
	* Jak wypoczywają członkowie mojej rodziny?	konkurs na najładniejszy plakat	koordynator do spraw profilaktyki, nauczyciel sztuki
	* Jak ciekawie spędzać czas wolny ?	scenki rodzajowe	wychowawcy
	* Czynny wypoczynek w wodzie	wyjazd na basen	nauczyciel wychowania fizycznego, wychowawcy

Zyjmy bezpiecznie	* Poznajmy znaki drogowe	wycieczka, rozpoznawanie znaków w okolicy, konkurs wiedzy o ruchu drogowym	wychowawcy, nauczyciele techniki, koordynator do spraw profilaktyki
------------------------------	--------------------------	--	--

	* Zasady bezpiecznego poruszania się pieszego i rowerzysty	pogadanka, egzamin na kartę rowerową, gry symulacyjne, spotkanie z przedstawicielami policji	nauczyciel techniki, nauczyciele wf., dyrektor
	* Organizowanie bezpiecznych zabaw i gier w różnych porach roku	wybór właściwych zabaw, organizowanie gier na zajęciach rekreacyjno-sportowych	nauczyciele wychowania fizycznego
	* Pierwsza pomoc w drobnych urazach	pokaz, demonstracja, szkolenia	pielęgniarka
	* Zapoznanie z numerami alarmowymi: pogotowie, straż, policja	konkurs na najładniejszą ulotkę informacyjną	nauczyciele wychowania fizycznego, koordynator do spraw profilaktyki
	* Jestem bezpieczny w szkole	pogadanka	wychowawcy klas
Zdrowie psychiczne	* Co to jest stres?	pogadanka	wychowawcy
	* Jak mo sobie radzić ze stresem?	warsztaty, rozmowa z lekarzem	wychowawcy
	* Określenie pozytywnych i negatywnych emocji	„burza muzgów”	wychowawca, nauczyciel wychowania do życia w rodzinie
	* Autoportret – czy akceptują siebie	wykonanie autoportretu – rysunki	nauczyciel plastyki, wychowawcy, koordynator do spraw profilaktyki

	* Moje wady i zalety – czy potrafię je zaakceptować	wypowiedzi, gry i zabawy dydaktyczne	wychowawcy, lekcje religii, wychowanie do życia w rodzinie
	* W jaki sposób mogę rozwiązywać swoje problemy?	dyskusja, praca w grupie, symulacja różnych sytuacji trudnych, wspólne próby ich rozwiązania	wychowawcy
Ja w grupie i rodzinie	* Czy okazuję szacunek rodzicom?	inscenizacje utworów literackich, pogadanka	nauczyciel wychowania do życia w rodzinie, wychowawcy
	* Tradycje rodzinne w moim domu	drzewo genealogiczne „Moja rodzina”	nauczyciele historii, wychowawcy
	* Czy jestem dobrym kolegą	scenki rodzajowe, ankieta	wychowawcy, koordynator do spraw profilaktyki
	* Wspólne zabawy w gronie rówieśników	organizowanie imprez klasowych, spotkań	wychowawcy, rodzice
	* Kultura na co dzień	wycieczka do kina, kulturalne zachowanie, ankieta	wychowawcy, nauczyciele
	* Pomagamy słabszym i chorym kolegom	pomoc koleżeńska i wspólne odrabianie prac domowych	wychowawcy
Reagujemy na otaczające nas zło	* Konflikty w środowisku szkolnym- jak im zapobiegać	rozmowa, rozwiązywanie konfliktów, scenki rodzajowe	wychowawca każdej klasy

	* Czy przemoc i agresja oznaczają to samo?	warsztaty w każdej klasie, realizacja programu profilaktyczno-wychowawczego „Veto wobec przemocy”	koordynator do spraw profilaktyki
	* Dbam o piękną mowę ojczystą – nie używam wulgaryzmów	konkurs recytatorski utworów literackich	nauczyciele j. polskiego, dyrekcja, koordynator do spraw profilaktyki
	* Chcę być wzorem do naśladowania	wybieramy „Wzorowego ucznia w klasie” obserwacja, kontrola zeszytów, spostrzeżeń	wychowawcy
	* Nie niszczy my mienia szkolnego-przeciwstawiamy się złu	konkurs na najgrzeczniejszą klasę w szkole	wychowawcy, dyrekcja
	* Uczymy się mówić „Nie” Asertywne zachowanie	warsztaty, ćwiczenia odmawiające	wychowawcy
Ja- przeciw używkom	* Czy od lekarstw można się uzależnić?	pogadanka	lekarz, pielęgniarka
	* Wypowiadamy wojnę papierosom	konkurs na plakat pod hasłem „Antyreklama wyrobów tytoniowych	nauczyciel sztuki, koordynator do spraw profilaktyki

	* Co wiemy o alkoholu? Jak alkohol wpływa na organizm?	apel-Kwiecień miesiącem kultury zdrowotnej, przeprowadzenie debaty dla kl.VI na temat „My i alkohol-dokonywanie wyboru”, realizacja programu „Drugi elementarz czyli Program Siedmiu Kroków”	Gminna Komisja Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, specjaliści, koordynator do spraw profilaktyki
	* Świat byłby dużo lepszy bez środków uzależniających	realizacja programu profilaktycznego w klasach VI „Dom na szkle”, konkurs na najciekawszą scenkę rodzajową	nauczyciele, dyrekcja, koordynator do spraw profilaktyki, pielęgniarka
	* Znajdź właściwe rozwiązanie	zajęcia z uczniami w ramach programu edukacji antynikotynowej	pielęgniarka