

SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI

**Zespołu
Szkolno-Przedszkolnego
w Hutkach**

rok szkolny 2018/2019

Podstawy prawne:

Program przeznaczony jest do prowadzenia zajęć w III kase gimnazjum

1. Program zakłada systematyczną pracę nad inspirowaniem harmonijnego rozwoju dziecka odpowiedzialnego za zdrowie własne i zdrowie innych ludzi, pracę nad kształtowaniem sfery psychicznej i fizycznej młodego człowieka, pomaganie w nabywaniu umiejętności zgodnych z zasadami zdrowego trybu życia, przygotowanie do podejmowania odpowiedzialnych wyborów życiowych oraz stworzenie warunków do korygowania własnych nawyków i postaw, które nie są właściwe.
2. Program przewiduje współpracę z rodzicami lub opiekunami.

3. Główne cele programu:

- * kształtowanie zdrowego stylu życia
- * doskonalenie własnego zdrowia i rozwoju
- * przestrzeganie zasad bezpieczeństwa własnego i otoczenia
- * ochrona zdrowia innych ludzi
- * tworzenie zdrowego środowiska fizycznego i społecznego
- * kształtowanie w młodym człowieku norm społecznych
- * przygotowanie uczniów do świadomych działań, które będą zmierzały do ochrony zdrowia zgodnie z myślą, że „zdrowie jest nam dane raz na całe życie i jest dla nas najcenniejszym skarbem”
- * wyrobienie u uczniów właściwych nawyków higienicznych

4. Cele szczegółowe:

- * zapoznanie uczniów z problematyką nałogów i uzależnień
- * poznanie własnego charakteru, własnych uczuć
- * kształtowanie umiejętności oparcia się presji innych osób

- *przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole, domu, otoczenia oraz podczas wypoczynku
- *uczenie umiejętności dokonywania właściwych wyborów
- *kształtowanie zdolności rozwiązywania problemów osobistych i nie tylko
- *kształtowanie umiejętności budowania relacji z innymi ludźmi
- *pogłębianie wiedzy dotyczącej substancji uzależniających
- *zapoznanie ze skutkami zdrowotnymi i psychicznymi nadużywania różnych środków ,tj. papierosy, alkohol, narkotyki, leki
- *umożliwienie uczniom dokonywania świadomych wyborów
- *promowanie życia bez nikotyny, alkoholu i narkotyków
- *podejmowanie działań mających przekonać uczniów, że w naszej szkole mogą czuć się bezpiecznie
- *wzmacnianie poczucia własnej wartości ucznia
- *zrozumienie przez uczniów, że oni sami w dużym stopniu są odpowiedzialni za swoje zdrowie
- *wskazanie właściwych propozycji spędzania czasu wolnego
- *zwiększenie liczby uczniów radzących sobie w sytuacjach zagrażających ich zdrowiu lub stresowych
- *poszerzanie wśród rodziców i nauczycieli wiedzy dotyczącej bezpieczeństwa i zdrowia

5. Program powinien być realizowany na wszystkich zajęciach w przedszkolu, klasach I i III szkoły podstawowej oraz w gimnazjum.

6. Program podzielony jest na bloki tematyczne :

I ŻYJMY ZDROWO
II RUCH I WYPOCZYNEK
III ŻYJMY BEZPIECZNIE
IV ZDROWIE PSYCHICZNE
V JA W GRUPIE I RODZINIE
VI REAGUJEMY NA OTOCZAJĄCE ZŁO
VII JA PRZECIW UŻYWKOM

7.Cele szczegółowe do bloków tematycznych :

poznanie własnego charakteru
 uświadomienie uczniom ich własnych uczuć
 rozwijanie umiejętności wyrażania własnych uczuć
 wdrażanie umiejętności bezpiecznego poruszania się w świecie

rozpoznawanie zagrożeń uczuciowych tworzonych przez niewłaściwie zachowujących się ludzi
uczenie radzenia sobie z napięciem emocjonalnym i stresem w różnych sytuacjach życiowych
przestrzeganie panujących norm społecznych w codzienności
wykazanie pozytywnej roli uczestnictwa w życiu grupy rówieśniczej
kształtowanie pozytywnego sposobu zachowania się wobec grupy
kształtowanie rozumienia pozytywnych relacji w grupie rówieśniczej
rozumienie przez uczniów mechanizmu naciskowego grupowego
uczenie, jak można się przeciwstawić
wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie
kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów
uczenie umiejętności wyrażania własnych poglądów
budowanie własnych relacji z rówieśnikami i dorosłymi
kształtowanie umiejętności wybaczenia i przepraszania
dostarczenie uczniom informacji na temat składu, struktury, wyglądu i działania środków uzależniających
uaktualnienie danych na temat środków uzależniających
rozpoznawanie powodów, dla których ludzie sięgają po tego typu środki
 uświadomienie uczniom skutków dla zdrowia i psychiki, jakie niesie używanie środków uzależniających
 rozumienie przez uczniów, że to przede wszystkim oni sami ponoszą odpowiedzialność za swoje zdrowie
 rozwijanie świadomości własnego ciała
 poznawanie roli, jaką odgrywa nasze ciało i równowaga zdrowotna naszego organizmu
 poznanie mechanizmu działania środków uzależniających
 uświadomienie uczniom konsekwencji sięgania po tego typu środki
 uczenie dobrej organizacji swojego dnia zajęć
 wskazanie dających zadowolenie i właściwych propozycji spędzenia czasu wolnego
 przekazanie wiadomości na temat zasad prawidłowej higieny
 kształtowanie nawyków higienicznych
 stworzenie właściwych warunków sanitarnych w szkole
 oddziaływanie na środowisko celem upowszechniania zasad higieny

8. Proponowane przykłady metod pracy :

Prace plastyczne – stwarzają dobrą możliwość prezentacji i omówienia wykonanej pracy

Krąg uczuć - sprzyja rozwijaniu umiejętności wyrażania uczuć

Dyskusja klasowa – uczy szanowania poglądów własnych i innych kolegów; stwarza możliwość spokojnego rozwiązywania problemów i ewentualnych konfliktów bez naruszania godności innych

Drama – odgrywanie scenek – umożliwia przedstawienie różnych sytuacji, mających związek z rzeczywistymi problemami uczniów w sposób interesujący, prosty, przemawiający do wyobraźni; krótkie wypowiedzi pomagają przełamać opory przy omawianiu trudnych i wstydliwych tematów

Burza mózgów – w celu stworzenia listy pomysłów na dany temat

Uzupełnianie zdań - ułatwia ułożenie samodzielnej wypowiedzi pisemnej lub ustnej

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

III ETAP DUKACYJNY KLASA III GIMNAZJUM

1. Potrafi ocenić stan jego zdrowia i zna sposoby zapobiegania chorobom
2. Potrafi samodzielnie i aktywnie zagospodarować swój czas wolny
3. Zna zasady bezpiecznego zachowania i umie przekazać je młodszym kolegom
4. Przestrzega norm społecznych
5. Ocenia swój wpływ na zdrowie fizyczne i psychiczne
6. Zapobiega i reaguje na akty przemocy i agresji w szkole i poza szkołą
7. Współpracuje w grupie i służy pomocą innym
8. Wie, co to są uzależnienia i potrafi być asertywny
9. Przestrzega zasad higieny osobistej i zdrowego odżywiania się
10. Potrafi radzić sobie z trudnymi emocjami
11. Potrafi właściwie korzystać ze współczesnych środków masowego przekazu, szczególnie internetu
12. Potrafi udzielać pierwszej pomocy

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

III ETAP DUKACYJNY KLASA III Gimnazjum

Blok tematyczny	Zadania	Sposób realizacji	Odpowiedzialni
ŻYJEMY Z D R O W	1. Droga do dobrego i zdrowego trybu życia „Zdrowy styl życia” 2. Higiena jamy ustnej , twój	Dyskusja, rysunek, gazetka wywiad z dentystą	Wychowawcy pedagog, pielęgniarka szkolna

<p>O</p>	<p>piękny uśmiech 3. Co to znaczy zdrowa żywność? 4. Czy prawidłowo się odżywiamy? 5. Zmiany psychiczne i fizyczne okresu dojrzewania 6. Higiena życia codziennego 7. Biologia prokreacji 8. Problemy i trudności młodzieży związane z okresem dojrzewania</p>	<p>rozmowa, przygotowywanie potraw pogadanki anoreksja – bulimia nadwaga, otyłość cykl spotkań z nauczycielem wychowania do życia w rodzinie rozmowa cykl spotkań z nauczycielem wychowania do życia w rodzinie</p>	<p>wychowawcy wychowawcy, n-l wf n-l wychowania do życia w rodzinie wychowawcy pielęgniarka szkolna, n-l wf , n-l biologii n-l wychowania do życia w rodzinie pedagog, higienistka wychowawcy</p>
<p>RUCH I W Y P O C Z Y N E K</p>	<p>1. Wpływ ruchu, czynnego wypoczynku na zdrowie człowieka 2. Aktywność fizyczna, znaczenie aktywności ruchowej 3. "Trzymaj formę" 4. Organizacja wycieczek krajoznawczo-</p>	<p>pogadanka udział uczniów w zajęciach sportowych lekcyjnych i pozalekcyjnych , zawodach sportowych, konkursach o proponowanej tematyce zdrowotnej udział w akcji ogólnopolskiej , działania prozdrowotne</p>	<p>Wychowawcy n-l wych fizycznego Wychowawcy n-l wf Wychowawcy n-l biologii n-l wf organizator szkolny wycieczek wychowawcy</p>

	<p>turystycznych</p> <p>5." Trzymaj się prosto"</p> <p>6. Szkolny Dzień Sportu, Cała Polska biega</p> <p>7. Wpływ pływania na zdrowie</p> <p>8. Taneczne przerwy</p>	<p>profilaktyka wad postawy, pogadanki, przyczyny , sposoby korygowania</p> <p>promowanie aktywności ruchowej, rywalizacja w różnych dyscyplinach sportowych, udział w akcjach na rzecz promowania zdrowia</p> <p>wyjazd na pływalnię , pogadanka</p>	<p>pielęgniarka szkolna, n-l wf , n-l biologii</p> <p>n-l wf pedagog szkolny</p> <p>n-l wf wychowawcy</p>
<p>ŻYJEMY</p> <p>B</p> <p>E</p> <p>Z</p> <p>P</p> <p>I</p> <p>E</p> <p>C</p> <p>Z</p> <p>N</p> <p>I</p> <p>E</p>	<p>1. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy</p> <p>2.Rola autorytetów w życiu człowieka – organizacja wspólnego czasu wolnego z korzyścią dla zdrowia fizycznego i psychicznego z uwzględnieniem zachowania bezpiecznego wypoczynku</p> <p>3. Zachowanie ryzykowne i zachowanie bezpieczne – odpowiedzialność za zdrowie swoje i zdrowie drugiego człowieka</p> <p>4. Propagowanie zdrowego i bezpiecznego stylu życia</p>	<p>Zapoznanie z zasadami udzielania pierwszej pomocy, warsztaty praktyczne z fantomem</p> <p>zajęcia w ramach wychowania do życia w rodzinie , warsztaty z pedagogiem pogadanki</p> <p>zajęcia w ramach wdż</p> <p>zajęcia w ramach godzin wychowawczych</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>wychowawcy n-l wychowania do życia w rodzinie pedagog</p> <p>n-l wdż</p> <p>Wychowawcy</p> <p>policja</p>

	5. Zasady bezpiecznego poruszania się po drodze	pogadanki; udział w konkursie gminnym o bezpieczeństwie apele nt bezpieczeństwa	wychowawcy n-l techniki
	6. Przypomnienie zasad związanych z powiadamianiem o niebezpieczeństwie policji, straży pożarnej, pogotowia ratunkowego	warsztaty, rozmowa z policją, strażą gazetka tematyczna	przedstawiciel policji, straży pożarnej, pedagog wychowawcy, n-l biologii
	7. Debata szkolna nt AIDS		
ZDROWIE P S Y C H I C Z N E	1. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach? - elementy asertywności	Rozmowa, warsztaty, film	Wychowawcy pedagog
	2. Sposoby radzenia sobie z trudnymi emocjami	warsztaty	wychowawcy pedagog
	3. Radzimy sobie ze stresem	pogadanki	wychowawcy pedagog
	4. Rozwiązywanie konfliktów	dyskusja	wychowawcy pedagog
	5. Jak pomóc tym, którzy czują się inni?	pogadanka, film	pedagog
	6. Próby spojrzenia na siebie – moja ogólna samoocena	warsztaty	pedagogicznej
	7. Wpływ internetu i gier	pogadanka, prelekcja	n-l informatyki
		obserwacja , test	pedagog

	komputerowych na psychikę dziecka		
	8. Uczymy się rozpoznawać zagrożenia		
JA W GRUPIE I RODZINIE	1. Jaki jestem? 2. Moje sukcesy 3. Jak inni mogą na nas wpływać? 4. Moja rodzina 5. Rola koleżeństwa w przyjaźni i życiu człowieka	Rozmowa, test rozmowa, warsztaty rozmowa kontrolowana albumy dyskusja	Wychowawcy wychowawcy wychowawcy pedagog wychowawcy
REAGUJEMY NA OTACZAJĄCE NAS ZŁO	1. Przemoc i agresja w szkole 2. Skutki przemocy i agresji w życiu człowieka 3. Dekalog przeciw przemocy 4. Jakie są konsekwencje prawne związane z przestępczością wśród nieletnich? 5. Asertywność jako postawa, dzięki której możemy zachować tożsamość i poczucie wartości 6. Cyberprzemoc i jej skutki dla	Dyskusja, pogadanki spotkanie, prelekcja warsztaty, lekcje wychowawczej prelekcje warsztaty pogadanki	Pedagog wychowawcy n-l wdż Policja wychowawcy Pedagog wychowawcy Policja wychowawcy Pedagog wychowawcy n-l informatyki

	ofiary i używającego przemocy		
JA PRZECIW UŻYWKOM	1. Rozpoznawanie zagrożeń	Obserwacja	Wychowawcy
	2. Substancje psychoaktywne – alkohol, nikotyna , narkotyki	pogadanka	pedagog Wychowawcy
	3. Różne sposoby odmawiania, stosowane w sytuacji pojawiania się zachowań związanych z używaniem i nadużywaniem środków uzależniających, również eco- papierosów	pogadanka	pedagog Wychowawcy
	4. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z palenia papierosów i używania alkoholu oraz środków psychoaktywnych	rozmowa, pogadanka	n-I biologii
	5. Alkohol- wróg czy przyjaciel	debata szkolna	pedagog n-I biologii
	6. Narkomanii – stop	warsztaty, konkurs plastyczny	pedagog n-I plastyki
	7. Znajdź własne rozwiązanie , aby nie ulec nałogom	prelekcja, dyskusja, warsztaty, film	pedagog Wychowawcy