

**SZKOŁA PODSTAWOWA
im. Antoniego Kucharczyka
w Paszkówce**

**SZKOLNY PROGRAM
PROFILAKTYKI**

„Działania profilaktyczne to te, które stwarzają człowiekowi okazję do aktywnego uczestnictwa w gromadzeniu doświadczeń powodujących wzrost jego zdolności do radzenia sobie w potencjalnie trudnych sytuacjach życiowych.”

Gerard Edwards

I. WSTĘP I ZAŁOŻENIA

PROFILAKTYKA –to chronienie człowieka w rozwoju przed zagrożeniami i reagowanie na pojawiające się zagrożenia. Jej celem jest ochrona dziecka, ucznia, wychowanka przed zakłóceniami rozwoju, czyli przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących rozwój, określanych jako zachowania ryzykowne.

- Szkoła jest miejscem profilaktyki pierwszorzędowej, skierowanej do grup niskiego ryzyka. Polega na promowaniu zdrowego stylu życia i zapobieganiu zagrożeniom, w szczególności na rozwijaniu umiejętności radzenia sobie z wymogami życia.
- Działania profilaktyczne dotyczą uczniów oraz osób odpowiedzialnych za wychowanie dzieci tj. rodziców, opiekunów i nauczycieli.
- Szkolny program profilaktyki jest dostosowany do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb środowiska i wynika z jego diagnozy.
- Szkolny program profilaktyki jest skorelowany ze szkolnym programem nauczania i szkolnym programem wychowawczym. Jest zgodny z prawem oświatowym i z prawem państwowym.

II. ZADANIA

- 1. Profilaktyka w zakresie zdrowia psychicznego uczniów i kształtowania zasad poprawnej komunikacji interpersonalnej w szkole.**
- 2. Eliminowanie przemocy w szkole.**
- 3. Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą.**
- 4. Profilaktyka uzależnień- życie bez nałogów.**
- 5. Promocja zdrowego stylu życia.**
- 6. Ochrona środowiska naturalnego.**

III. DIAGNOZA ŚRODOWISKA

Diagnoza dotyczy wstępnego rozpoznania problemów:

- Szkoły
- Uczniów
- Rodziców
- Środowiska lokalnego

Narzędziami diagnozy były:

- Obserwacja
- Wywiady z rodzicami, wychowawcami i nauczycielami
- Ankiety
- Analizy dokumentów
-

Na podstawie przeprowadzonej diagnozy wybrano CZYNNIKI RYZYKA:

- Zachowania agresywne, brak umiejętności radzenia sobie ze złymi emocjami.
- Brak kultury osobistej (arogancja, wulgaryzmy).
- Nie przestrzeganie zasad bezpieczeństwa w szkole i poza nią.
- Spóźnienia, ucieczki z lekcji, wagary.
- Trudności w egzekwowaniu od rodziców usprawiedliwień nieobecności ucznia w szkole.
- Podejmowanie przez uczniów inicjacji nikotynowej i alkoholowej (pojedyncze przypadki).
-

Szkolny Program Profilaktyki obejmuje działania, których celem będzie zapobieganie w/w czynnikom. Dodatkowym zadaniem SPP będzie promocja zdrowego stylu życia.

IV. CELE OGÓLNE DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH

CELEM DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH JEST WZMOCNIENIE CZYNNIKÓW CHRONIĄCYCH PRZY JEDNOCZESNEJ REDUKCJI CZYNNIKÓW RYZYKA.

1. WYROBIENIE UMIEJĘTNOŚCI(zdolności) samodzielnego dokonywania wyboru zachowań właściwych dla zdrowia własnego i innych ludzi.
2. Ochrona uczniów przed zagrożeniami.
3. Reagowanie na pojawiające się zagrożenia.
4. Promocja zdrowego stylu życia.
5. Kształtowanie ważnych psychologicznych i społecznych umiejętności.

V. CELE SZCZEGÓŁOWE

1. Ukształtowanie i utrwalenie wśród uczniów nawyków zdrowego stylu życia.
2. Zapoznanie i utrwalanie zasad bezpieczeństwa: w ruchu komunikacyjnym, na terenie szkoły, na wycieczkach, podczas użytkowania urządzeń elektrycznych, korzystania z Internetu itp.
3. Wyposażenie uczniów w umiejętności radzenia sobie z własną i cudzą agresją (asertywne sposoby rozwiązywania konfliktów).
4. Profilaktyka uzależnień.

5. Kształtowanie pozytywnych norm zachowań.

VI. SPODZIEWANE EFEKTY

W wyniku działań profilaktycznych uczniów:

- 1. Prowadzi zdrowy styl życia.**
- 2. Bezpiecznie spędza czas w szkole i poza nią.**
- 3. Wie jak bezpiecznie korzystać z Internetu.**
- 4. Radzi sobie ze stresem, bez stosowania agresji potrafi rozwiązywać swoje problemy i konflikty.**
- 5. Skutecznie odmawia i broni swoich interesów (asertywność).**
- 6. Zna szkodliwy wpływ picia alkoholu, palenia tytoniu, zażywania narkotyków, brania dopalaczy i picia napoi energetyzujących, szanuje swoje zdrowie.**
- 7. Kształtuje godność własną i szanuje godność innych.**

VII. EWALUACJA

Sposoby ewaluacji programu profilaktyki:

- monitoring
- obserwacja
- ankietowanie

ZAGADNIENIA	TEMATYKA	DZIAŁANIA / FORMY REALIZACJI
<p>I. PROFILAKTYKA W ZAKRESIE ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW I KSZTAŁTOWANIA ZASAD POPRAWNEJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ W SZKOLE.</p>	<p>Konwencja Praw Dziecka</p> <p>Zajęcia integracyjne</p> <p>Taniec formą grupowej integracji</p> <p>Asertywność- umieć odważnie powiedzieć „NIE”</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Cykle zajęć dla wszystkich klas zapoznające uczniów z Konwencją Praw Dziecka. Uczeń zna swoje prawa i obowiązki- zapoznanie ze Statutem Szkoły. • Gry usprawniające komunikację. Gry budujące poczucie bezpieczeństwa w grupie. Literatura: Jolanta Rajewska „ Grupa bawi się i pracuje”. • Realizacja zajęć z wykorzystaniem układów tanecznych „ Klanzy”. • Zajęcia na temat zachowań asertywnych. • Zajęcia na temat konfliktów i sposobów ich rozwiązywania. • Krąg uczuć (sprzyja wyrażaniu uczuć, słuchaniu innych oraz zapamiętywaniu tego, co zostało powiedziane, zauważone). • Przeprowadzenie z uczniami zajęć warsztatowych kształtujących postawy asertywności.

Kształcenie umiejętności dokonywania odpowiednich wyborów i świadomego kierowania swoim postępowaniem.

Szkodliwy wpływ mediów na psychikę dzieci.

Komunikacja interpersonalna w szkole.

- Realizacja programu profilaktyczno-wychowawczego „Saper”- radzenie sobie z własną złością i przejawami agresji.
- Dobieranie odpowiednich programów telewizyjnych, gier komputerowych, bajek dla dzieci pozbawionych agresji i przemocy.
- Ograniczanie czasu spędzonego przed telewizorem, komputerem- pedagogizacja rodziców.
- Przeprowadzenie godzin wychowawczych mających na celu kształtowanie umiejętności skutecznego porozumiewania się.
- Wypracowanie przez każdą klasę kontraktu współpracy uczniów z nauczycielem i uczniów z innymi uczniami.
- Kształtowanie kultury osobistej i eliminowanie wulgaryzmów poprzez organizowanie różnych form ekspresji teatralnej, pogadanki- „Kultura języka na co dzień”.
- Wdrażanie do stosowania zwrotów grzecznościowych w życiu codziennymi ukazania ich znaczenia (scenki, dramy, plakaty, wiersze, opowiadania).

	<p>Troska o sprzęt i mienie szkolne.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Wzbudzenie poszanowania dla sprzętu i mienia szkolnego.
<p>II. ELIMINOWANIE PRZEMOCY W SZKOLE.</p>	<p>Przygotowanie uczniów na możliwość kontaktu z przemocą.</p> <p>Udział w ogólnopolskim programie „ Szkoła bez przemocy”.</p> <p>Radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych.</p> <p>Opracowanie i wdrożenie procedury na temat bójek i przemocy słownej.</p> <p>Organizowanie harmonijnie współpracujących klas.</p> <p>Zajęcia warsztatowe „ Agresja i rozwiązywanie konfliktów”.</p> <p>Być sobą, umieć powiedzieć TAK, umieć powiedzieć NIE.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Prowadzenie zajęć integrujących klasy. • Kształtowanie więzi koleżeńskiej, organizowanie grup samopomocy (rozmowy pouczające, zdania niedokończone, plebiscyt życzliwości). • Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze strachem, stresem, niepokojem. • Wyjaśnienie potrzeby zgłaszania wszelkich aktów przemocy. Uświadamianie uczniów czym jest przemoc. Ankiety, rozmowy. • Utrwalanie przekonania, że można polegać na nauczycielu. • Częste prowadzenie Rozmów w klasach na temat poszanowania godności ludzkiej, koleżeństwa. • Wnikliwe słuchanie i analiza uwag uczniów przeciwnych przemocy.

Radzenie sobie z własną i cudzą agresją. Moja postawa wobec innych- agresja. Poznawanie swoich mocnych i słabych stron.

Promowanie pozytywnych zachowań.

Współpraca z rodzicami. Stały przepływ informacji między szkołą a rodzicami

- Uczenie polubownego załatwiania spraw.
- Doskonalenie technik hamowania i rozładowania agresji.
- Uczenia, jak odmawiać bez obawy przed odrzuceniem.
- Przeprowadzenie dokładnej diagnozy miejsc oraz sytuacji występowania przemocy w szkole.
- Zdiagnozowanie przyczyn występowania poszczególnych przypadków przemocy.
Gazetki ścienne, znaczki.
- Wskazanie potrzeby stałej współpracy z wychowawcami.
- Zachęcanie do częstych kontaktów z dzieckiem.
- Pomoc w rozwiązywaniu problemów.
- Informowanie o zauważonych śladach przemocy fizycznej i psychicznej.
- Uwrażliwienie na dyskretne kontrolowanie finansów dziecka w celu uchwycenia faktów haraczu.
- Organizowanie spotkań z

		policjantem.
<p>III. BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE I POZA SZKOŁĄ.</p>	<p>Bezpieczeństwo w drodze do i ze szkoły oraz podczas zabaw.</p> <p>Przypomnienie zasad przechodzenia przez jezdnię, poruszania się po drogach publicznych, pieszo i na rowerze.</p> <p>Zapoznanie dzieci ze znakami drogowymi funkcjonującymi w otoczeniu.</p> <p>Przedstawienie zasad poruszania się poboczem.</p> <p>Zapoznanie uczniów z obowiązkami rowerzysty.</p> <p>Przeprowadzenie akcji „Bądź widoczny na drodze”.</p> <p>Zwrócenie uwagi na zachowanie bezpieczeństwa na przystankach i w czasie wsiadania do autobusu.</p> <p>Zapoznanie uczniów z drogą ewakuacyjną szkoły.</p> <p>Wykonanie notesu z najważniejszymi</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki, inscenizacja działalności. • Spacer, ćwiczenia praktyczne klas I-VI, konkurs plastyczny „Moja droga do szkoły”, konkurs wiedzy teoretycznej „Bezpieczna droga do szkoły”. • Prezentacja plansz, pogadanka, spacer po okolicy, gazetki, konkurs wiedzy. Turniej „Bezpieczeństwo w ruchu drogowym”- kl.IV-VI. • Pogadanka, spacer. • Pogadanka, ćwiczenia praktyczne, Egzamin na Kartę Rowerową, gry symulacyjne. • Projekcja filmu, spotkanie z policjantem. • Pogadanka, ćwiczenia praktyczne. • Ćwiczenia ewakuacyjne. • Metoda działalności

	<p>numerami telefonów” policja, pogotowie, straż.</p> <p>Udzielanie pierwszej pomocy w nagłych wypadkach- omdlenia, krwotoki, oparzenia, sposoby opatrywania ran.</p> <p>Jestem bezpieczny w szkole.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa na wycieczkach i imprezach szkolnych.</p> <p>Bezpieczeństwo przeciwpożarowe w domu, miejscach publicznych oraz bezpieczne zabawy przy ognisku.</p> <p>Zasady bezpieczeństwa podczas zabaw zimowych (zabawa śnieżkami, jazda saneczkowa, zamrożone zbiorniki wodne).</p> <p>Jak należy zachowywać się w kontaktach z nieznajomymi.</p>	<p>praktycznej.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pogadanka, ćwiczenia praktyczne. • Stworzenie klasowych regulaminów, „Bezpieczna przerwa”, apele szkolne na temat zasad bezpieczeństwa. • Pogadanki ostrzegające, inscenizacje, turnieje wiedzy, wykorzystanie środków audiowizualnych, ulotki, broszury, plakaty, spotkania z przedstawicielami Straży Pożarnej. Próbnny alarm przeciwpożarowy. • Pogadanki, filmy, konkursy rysunkowe. • Bajki: „Wilk i siedem koźlątek”, „Królewna Śnieżka”. • Inscenizowanie scenek rodzajowych ukazujących różne zagrożenia: <ul style="list-style-type: none"> - zakaz otwierania drzwi nieznajomym - zakaz przyjmowania od obcych jakichkolwiek prezentów, słodczy, napojów - zakaz wsiadania do pojazdów kierowanych przez obcych, oddalania się z nieznajomymi
--	--	--

	<p>Dobry i zły dotyk.</p> <p>Bezpieczeństwo w codziennym życiu.</p> <p>Znajomość zasad zachowania się w kontaktach z niebezpiecznym zwierzęciem (psem).</p> <p>Urządzenia techniczne i ich prawidłowe użytkowanie. Jak bezpiecznie korzystać z urządzeń elektrycznych i gazowych?</p> <p>Udział w Ogólnopolskiej Kampanii Społecznej „Dziecko w Sieci”.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zakaz noszenia kluczy na szyi - nauka pełnego adresu dziecka, telefonu do pracy rodziców i telefonów alarmowych • Burza mózgów- lista pomysłów, uzupełnianie niedokończonych zdań. • Rozmowa o prawie do Bezpieczeństwa, intymności. Rozmowa o dobrym i złym dotyku. • Śladem dzikich wysypisk- pogadanka o odpadach chemicznych i konkurs plastyczny. • Pogadanka na temat zabawy przedmiotami nieznanego pochodzenia. • Pogadanki na temat wścieklizny u zwierząt, ćwiczenia praktyczne ukazujące jak należy zachować się w kontakcie z niebezpiecznym zwierzęciem, scenki: „Jak bezpiecznie ominąć psa”? • Pogadanki, pokaz, ćwiczenia praktyczne, wykorzystanie filmów „Ostrożnie z prądem i gazem”, broszury, apele szkolne na temat zasad bezpieczeństwa. • Edukacja uczniów z zakresu bezpiecznego korzystania z Internetu- prelekcje do rodziców, oglądanie filmu „Sieciaki”, gazetki ścienna na temat bezpieczeństwa w Sieci.
--	---	--

<p>IV. PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ- ŻYCIE BEZ NAŁOGÓW.</p>	<p>Narkotyki, alkohol, nikotyna, dopalacze, napoje energetyzujące. Profilaktyka uprzedzająca.</p> <p>Szkodliwość palenia papierosów, picia alkoholu, napoi energetyzujących, zażywania narkotyków i brania dopalaczy. Jak leki i narkotyki wpływają na nasz organizm? Konsekwencje narkomanii- dyskusja.</p> <p>Wypowiadamy wojnę papierosom.</p> <p>Obchody „Dnia bez papierosa”, „Dnia walki z HIV i AIDS”.</p> <p>Mechanizm powstawania uzależnień.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Realizowanie programów profilaktycznych. Szereg zajęć przeznaczonych dla dzieci klas IV-VI oraz I- III opartych na bajce profilaktycznej Agnieszki Grzelak „Cukierki”. • Przekazanie podstawowych informacji o działaniu i konsekwencjach używania substancji uzależniających: nikotyna, alkohol, narkotyki, dopalacze, napoje energ. poprzez atrakcyjne formy pracy, gry edukacyjne, scenki, konkursy plastyczne, tyg. profilaktyczne w klasach IV-VI, filmy o tematyce profilaktyki uzależnień. Pogadanki dla rodziców klas IV-VI na temat „Narkomania wśród dzieci i młodzieży”, spektakle profilaktyczne poświęcone tematyce uzależnień – aktywny udział i odbiór. • Sąd nad papierosem, inscenizacje „Tato nie pal”. Konkurs na plakat pod hasłem: „Antyreklama wyrobów tytoniowych”. • Realizacja programu „Drugi Elementarz czyli programu siedmiu kroków”. • Ukazanie negatywnych skutków picia alkoholu, napoi energetyzujących, palenia papierosów, zażywania narkotyków i dopalaczy. • Przedstawienie negatywnych wpływów na psychikę młodego człowieka
---	--	---

		<p> gier komputerowych i Internetu.</p>
<p>V. PROMOCJA ZDROWEGO STYLU ŻYCIA.</p>	<p>Troska o aktywność fizyczną i zdrowie.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Jak dobrze być zdrowym! 2. Życie i ruch, model zdrowego dnia. 3. Jak dbać o czystość otoczenia? 4. Odporność organizmu człowieka. 5. Podstawowe zasady higieny. 6. Codzienna pielęgnacja ciała 7. Zębom na ratunek. 8. Problemy okresu dojrzewania. 9. Znaczenie norm higienicznych w życiu człowieka. 10. Przestrzeganie zasad higieny w okresie dojrzewania. 11. Dolegliwości, zaburzenia i choroby spowodowane złym odżywianiem. 12. Znaczenie stresu w życiu człowieka. 13. Zapobiegamy chorobom zębów. 14. Co pomaga, co przeszkadza w uczeniu się? 15. Przestrzeganie właściwej postawy przy odrabianiu lekcji, oglądaniu TV, pracy przy komputerze. 16. Wpływ hałasu na zdrowie człowieka 17. Jakie znaczenie ma aktywność fizyczna? 	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki, gazetki ścienna, spotkania z pielęgniarką, apele, przedstawienia, inscenizacje, filmy o dojrzewaniu, albumy, piosenki. • Pogadanka (nadwaga, otyłość, anoreksja, bulimia). Piramida zdrowego żywienia, plakaty, konkursy. Konkurs na najciekawszy jadłospis. Pedagogizacja rodziców. • Konkurs na najciekawszy pomysł organizowania przerw. • Wycieczki terenowe, rajdy,

	<p>Udział w Ogólnopolskim Konkursie „Warzywa i owoce są na 5”.</p> <p>Przystąpienie do programu „Owoce i warzywa w szkole”. Przystąpienie do programu „Szlanka mleka dla każdego”.</p> <p>Zdrowy styl odżywiania.</p> <p>Lekki tornister.</p>	<p>zabawy. Wyjazdy na basen.</p> <ul style="list-style-type: none">• Konkursy, plakaty, inscenizacje, przedstawienia.• Spożywanie warzyw i owoców na przerwach w szkole.• Konkursy na najciekawszą piramidę zdrowia. Konkursy, przygotowywanie kanapek, surówek, soków, wystawa warzyw i owoców.
--	---	--

<p>VI. OCHRONA ŚRODOWISKA NATURALNEGO.</p>	<p>Kształtowanie aktywnego zainteresowania środowiskiem naturalnym.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Udział w akcji „Sprzątanie Świata”. • Wycieczki do lasu, parku, na łąkę, nad staw. • Badanie czystości Powietrza i powierzchni ziemi wokół szkoły (wykonanie wiatromierza i deszczomierza- przeprowadzenie prostych doświadczeń). • Konkurs na najładniejszą pracę wykonaną z odpadów. • Konkurs fotograficzny lub literacki „Moje spotkanie z przyrodą”. • Zabawy domowe lub małe formy teatralne o tematyce ekologicznej- konkurs. • Obchody Dnia Ziemi-akademie, konkursy, przedstawienia.
---	---	--

Niniejszy Program Profilaktyki został przyjęty do realizacji uchwałą Rady Pedagogicznej w dniu:

.....

Rada Rodziców:

Samorząd Uczniowski: