

PROGRAM PROFILAKTYKI

SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 14 W TOMASZOWIE MAZ.

*„Zdrowie to nie wszystko,
ale wszystko jest niczym bez zdrowia”*

1. Program ten jest przeznaczony do prowadzenia zajęć w kl. I-VI.
2. Program obejmuje pracę wychowawczo-profilaktyczną nad całością osobowości ucznia z uwzględnieniem kształtowania sfery psychicznej, duchowej i fizycznej.
3. Program ma pomóc uczniom zrozumieć problemy i sytuacje, z którymi będzie musiał sobie poradzić.

Cele programu

- kształtowanie postaw wolnych od nałogów, gotowość do radzenia sobie z trudnościami wieku młodzieńczego,
- wyuczenie asertywnych zachowań (umiejętność odmawiania),
- przekazanie wiedzy uczniom o środkach uzależniających,
- wzmacnianie poczucia wartości, dążenie do większej otwartości uczniów, świadomego przeżywania emocji,
- wskazanie właściwych rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych,
- kształcenie umiejętności świadomego dokonywania wyboru,
- kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów,
- wspieranie rozwoju ucznia poprzez kształtowanie następujących zachowań: prawidłowe odżywianie, troska o higienę własnego ciała, dbałość o bezpieczeństwo,
- ukazanie właściwych form spędzania wolnego czasu,
- formowanie nawyków higienicznych zapobiegających najbardziej powszechnym wśród dzieci chorobom,
- stworzenie klimatu zaufania między nauczycielem i uczniem mającym problemy,
- uświadomienie uczniom, czym jest uzależnienie.

Treści programowe	Zagadnienia	Cele	Odpowiedzialni
Bezpieczeństwo na co dzień	<ol style="list-style-type: none"> 1. Bezpiecznie poruszamy się po drogach pieszo i rowerem. 2. Bezpieczeństwo w szkole, w domu i poza nim. 3. Bawię się bezpiecznie. 4. Jak korzystać z urządzeń elektrycznych? 5. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy. 6. Zasady postępowania w przypadku zagrożenia pożarowego. 7. Rozpoznajemy substancje trujące. 	<ul style="list-style-type: none"> • zapoznanie się z zasadami bezpieczeństwa pracy, nauki, metodami bezpiecznego posługiwania się przyrządami codziennego użytku • eliminowanie niebezpiecznych zachowań podczas przerw • zapoznanie ze sposobami zachowania się na wypadek burzy, pożaru, powodzi, • umiejętność udzielania prostej pomocy przedlekarskiej z zachowaniem minimum bezpieczeństwa własnego i innych ludzi, • zapoznanie się z numerami telefonów Straży Pożarnej, Pogotowia, Policji 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca, • nauczyciele przyrody, • nauczyciel techniki,

<p style="text-align: center;">Żywność i żywienie</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Urozmaicenie i regularność posiłków. 2. Zabezpieczenie żywności przed zanieczyszczeniem i zepsuciem 3. Estetyka spożywania posiłków. 4. Co lubię, czego nie lubię – co muszę zmienić w moim sposobie odżywiania 	<ul style="list-style-type: none"> • rozumienie związku między jakością pożywienia, a dobrym samopoczuciem, • uświadomienie wartości odżywczej pokarmów, • reklamowanie zdrowej żywności, • kształtowanie umiejętności higienicznego przygotowywania posiłku i kulturalnego spożycia, • zachęcanie do właściwego spożywania zdrowych pokarmów. 	<ul style="list-style-type: none"> • pielęgniarka, • wychowawcy, • nauczyciele przyrody, • nauczyciel techniki,
<p style="text-align: center;">Zdrowy styl życia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Co mogę sam zrobić, aby być silnym i zdrowym? 2. Sposoby dbania o własne zdrowie. 3. Zalety uprawiania aktywności fizycznej. 4. Organizacja odrabiania lekcji i czasu wolnego. 5. Zasady bezpiecznego przyjmowania lekarstw. 	<ul style="list-style-type: none"> • znaczenie ruchu dla ogólnego rozwoju i samopoczucia człowieka, • sposoby czynnego wypoczyniania w zależności od rodzaju wykonywanej pracy, • rozwijanie aktywności ruchowej. 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawcy, • nauczyciele przyrody • nauczyciele wych.fiz., • pielęgniarka

<p style="text-align: center;">Higiena osobista i otoczenia</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Przestrzegamy zasad higieny osobistej. 2. Choroby brudnych rąk: dlaczego dbamy o czystość w klasie i w domu? 3. Przyczyny próchnicy zębów – higiena jamy ustnej. 4. Wpływ wyglądu osobistego i czystości na samopoczucie. 5. Miejsce pracy i wypoczynku ucznia. 6. Higiena ciała, odzieży i obuwia 	<ul style="list-style-type: none"> • poszerzanie wiedzy na temat higieny, środków i sposobów utrzymania czystości, • kształtowanie przyzwyczajeń higienicznych, • zdobywanie wiedzy na temat higieny własnej i otoczenia, • kształtowanie poczucia grupowej odpowiedzialności za utrzymanie czystości w najbliższym otoczeniu 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawcy, • nauczyciele przyrody • nauczyciele wych.fiz., • pielęgniarka
--	--	---	---

Zdrowie psychiczne

<ol style="list-style-type: none">1. Mogę wpływać na swoje samopoczucie.2. Budowanie udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.3. Umiejętne wyrażanie swoich poglądów.4. Mój plan dnia.5. Rozpoznajemy i unikamy sytuacji, które wywołują złe samopoczucie.6. Porozumiewanie się i współpraca z innymi, szacunek dla siebie i innych, koleżeństwo i przyjaźń.7. Związki uczuciowe w rodzinie, prawa i obowiązki jej członków.8. Pozytywne i negatywne emocje, ich wyrażanie, wpływ na zachowanie ludzi.9. Podstawowe reguły i zasady obowiązujące w relacjach międzyludzkich, sposoby radzenia sobie z własnymi i cudzymi negatywnymi emocjami.10. Pomoc osobom niepełnosprawnym, obłożnie chorym i w wieku podeszłym.11. Zapoznanie uczniów i rodziców ze skutkami stosowania przemocy fizycznej i werbalnej,12. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem13. Akceptacja procesów psychofizycznych w okresie dojrzewania14. Praca z uczniami ze specyficznymi potrzebami edukacyjnymi.15. Dbanie o rozwój intelektualny uczniów.	<ul style="list-style-type: none">• uświadomienie, że istnieją możliwości wpływania na własne samopoczucie,• charakteryzowanie umiejętności usuwania sytuacji źle oddziałujących na nasz nastrój,• ukształtowanie umiejętności właściwego planowania dnia,• przeżywanie i wyrażanie swoich emocji i uczuć,• ustalenie zasad dobrego komunikowania się,• budowa poczucia własnej wartości,• umiejętność dostrzegania potrzeb i wymagań ludzi o odrębnościach fizjologiczno – anatomicznych.• zorganizowanie zajęć korekcyjno-kompensacyjnych, zajęć logopedycznych i terapii pedagogicznej.• współpraca z Poradnią Psychologiczno-pedagogiczną.• zachęcanie uczniów do udziału w szkolnych kołach zainteresowań i zajęciach wyrównawczych.• promowanie czytelnictwa jako formy rozwoju intelektualnego.• umożliwienie uczniom korzystania z wydarzeń kulturalnych: spektakli teatralnych, wystaw, koncertów itp.	<ul style="list-style-type: none">• pedagog,• wychowawcy,• nauczyciele j.polskiego• nauczyciel wychowania do życia w rodzinie
---	--	--

Profilaktyka uzależnień

<ol style="list-style-type: none">1. Palenie papierosów jest niebezpieczne dla zdrowia.2. Wiem, kiedy odmówić. Jak uciec przed papierosem? Co, zrobić, aby w przyszłości nie palić? Dlaczego ludzie palą papierosy?3. Alkohol – mity i rzeczywistość. Używanie i nadużywanie. Wpływ alkoholu na organizm człowieka.4. Skutki picia alkoholu (biologiczne, psychiczne, natychmiastowe, społeczne i długotrwałe). Gdzie i do kogo mają zwrócić się o pomoc dzieci alkoholików?5. Co wiemy o narkotykach? Ich wpływ na organizm człowieka. Działanie inhalantów (środków odurzających lotnych, najczęściej używanych w szkole podstawowej).6. Zapoznanie uczniów ze skutkami zdrowotnymi, zażywania środków uzależniających- dopalaczy.7. Wpływ gier komputerowych na psychikę młodego człowieka.8. Zapoznanie z zagrożeniami płynącymi z mediów.9. Cyberprzemoc- przemoc z użyciem mediów elektronicznych.	<ul style="list-style-type: none">• kształcenie umiejętności świadomego dokonywania wyboru,• wzmacnianie przekonania, że życie bez środka uzależniającego jest ciekawsze, bardziej wartościowe,• zapoznanie z przyczynami i skutkami używania środków psychoaktywnych i innych nałogów,• nabywanie umiejętności odmawiania,• kształcenie umiejętności otwartego wyrażania swoich uczuć, myśli i opinii w taki sposób, aby jednocześnie respektować uczucia i poglądy innej osoby, i nie urażać innej osoby (zachowanie asertywne),• rozpoznawanie powodów, dla których ludzie sięgają po środki uzależniające.• wskazywanie na szkodliwość używek• ukazywanie zagrożeń, jakie niosą ze sobą uzależnienia• prowadzenie terapii grupowej i indywidualnej w kierunku profilaktyki uzależnień.• nauka dystansu do świata reklam i fikcji.• uświadomienie, iż w sieci nie można pozostać bezkarnym, sposoby obrony przed cyberprzemocą.	<ul style="list-style-type: none">• wychowawca,• pedagog,• pielęgniarka
--	--	---

PRZEWIDYWANE EFEKTY

- UCZNIOWIE POSIADAJĄ WIEDZĘ O ZDROWIU W SZEROKIM TEGO SŁOWA ZNACZENIU
- SZKOŁA PROMUJE ZDROWIE, A JEJ UCZNIOWIE AKTYWNI W TYCH DZIAŁANIACH UCZESTNICZĄ.
- UCZNIOWIE POSIADAJĄ WIEDZĘ NA TEMAT UZALEŻNIEŃ, ADEKWATNĄ DO WIEKU.

EWALUACJA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI

Proponowane metody ewaluacji:

- rozmowy kierowane z uczniami, rodzicami, nauczycielami
- obserwacja (analiza notatek z obserwacji)
- analiza dokumentacji
- ocena ilościowa i jakościowa z realizacji zadań

POSTANOWIENIA KOŃCOWE

Niniejszy dokument wraz z Programem Wychowawczym Szkoły stanowi nierozłączną całość i będzie podstawą do opracowywania profilaktyki szkolnej dla poszczególnych klas.

PODSTAWY PRAWNE PROGRAMU

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dn. 2 kwietnia 1997r.
- Konwencja o Prawach Dziecka z dn. 20 listopada 1989r., ratyfikowana przez Polskę 30 kwietnia 1991r.
- Ustawa o Wychowaniu w Trzeźwości i Przeciwdziałaniu Alkoholizmowi z dn. 26 października 1982r.
- Europejska Deklaracja w Sprawie Alkoholu
- Narodowy Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych na lata 2000- 2005
- Ustawa o Ochronie Zdrowia Przed Następstwami Używania Tytoniu i Wyrobów Tytoniowych z dn. 9 listopada 1995r.
- Ustawa o Przeciwdziałaniu Narkomanii z dn. 24 kwietnia 1997r
- Ustawa o Systemie Oświaty z dn. 7 września 1991r
- Rozporządzenie MENiS w Sprawie Zasad Udzielania i Organizacji Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w Publicznych
- Przedszkolach, Szkołach i Placówkach z dn. 7 stycznia 2003r.
- Rozp. MENiS z 23.08.07 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół
- Rozporządzenie MENiS z dn. 31 stycznia 2002r w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem.
- Statut Szkoły Podstawowej nr 14 w Tomaszowie Maz.

