

SZKOŁA PODSTAWOWA
im JANA KOCHANOWSKIEGO w CZARNYM LESIE

PROGRAM PROFILAKTYKI

na rok szkolny 2016/2017

Program zakłada pracę nad całością osobowości ucznia, z uwzględnieniem kształtowania sfery psychicznej, duchowej i fizycznej. Sami prowadzący mogą uczyć wspierać, pomagać dziecku, ale pierwszymi i najważniejszymi wychowawcami są rodzice oraz opiekunowie. Dlatego należy nawiązać z nimi współpracę.

Program profilaktyki ma pomóc uczniom zrozumieć problemy i sytuację, z którymi wcześniej czy później przyjdzie się im zetknąć. Uczy, jak zachować się w takich sytuacjach, jak sobie radzić i jak unikać konfliktów. Dostarcza także informacji o środkach uzależniających i mechanizmie ich działania.

CELE PROGRAMU :

1. Kształtowanie osobowości ucznia poprzez ukazanie systemu wartości.
2. Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów.
3. Stworzenie klimatu zaufania między nauczycielem, a uczniem mającym problemy.
4. Dostarczenie uczniom wiedzy o środkach uzależniających.
5. Wskazywanie właściwych rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych.
6. Wyuczenie asertywnych zachowań, z umiejętnością stanowczego odmawiania, mówienia "Nie".
7. Ukazanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu.
8. Wspieranie rozwoju ucznia poprzez treści programowe i bezpośredni kontakt z nauczycielem.

BLOKI TEMATYCZNE :

- I. Ja i moje uczucia .
- II. Jestem uczestnikiem grupy rówieśniczej.
- III. Jak rozwiązywać problemy.
- IV. My i środki uzależniające.
- V. Jak spędzać czas wolny? Zdrowy styl życia.
- VI. Bezpieczeństwo na co dzień.

ZADANIA W POSZCZEGÓLNYCH BLOKACH TEMATYCZNYCH:

Ja i moje uczucia:

- uświadomienie uczniom ich własnych uczuć i umiejętności ich wyrażania,
- uczenie radzenia sobie z napięciem emocjonalnym,
- rozpoznawanie zagrożeń uczuciowych, tworzonych przez nietrzeźwe zachowania innych ludzi.

Jestem uczestnikiem grupy rówieśniczej:

- rozumienie przez uczniów mechanizmu nacisku grupowego i uczenie, jak można się mu przeciwstawić,
- wskazywanie pozytywnej roli uczestnictwa w życiu grupy rówieśniczej.

Jak rozwiązywać problemy:

- uczenie samodzielnego podejmowania właściwych decyzji,
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie,
- kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów,
- budowanie właściwych relacji z rówieśnikami i dorosłymi,
- umiejętne wyrażanie własnych poglądów,
- kształtowanie umiejętności przepraszania i wybaczenia.

My i środki uzależniające:

- dostarczenie uczniom informacji o składzie i strukturach działania środków uzależniających,
- rozpoznawanie powodów, dla których ludzie sięgają po środki uzależniające.

Jak spędzać czas wolny? Zdrowy styl życia.

- rozwijanie świadomości budowy własnego ciała i poznawanie roli, jaką odgrywa równowaga zdrowotna ich organizmów,
- rozumienie przez uczniów ,że to oni sami w znacznym stopniu są odpowiedzialni za własne zdrowie,
- uświadomienie uczniom, jakie konsekwencje kryją się, gdy sięgamy po

środki uzależniające oraz jak działa ich mechanizm,

- wskazanie właściwych i dających zadowolenie możliwości spędzania wolnego czasu.
- wskazanie na wartości edukacyjne czytelnictwa,
- rozbudzanie potrzeby codziennego czytania

Bezpieczeństwo na co dzień:

- dbam o bezpieczeństwo swoje i kolegów w szkole i poza nią,
- bezpiecznie spędzam czas wolny od nauki,
- zachowuję bezpieczeństwo podczas zabaw i w innych sytuacjach (ferie, wakacje),
- znam podstawowe przepisy ruchu drogowego,
- umiem samodzielnie bezpiecznie zachować się na ulicy.

WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI I ŚRODOWISKIEM

- zapoznanie rodziców z programem profilaktyki i wychowania,
- zaproszenie do udziału w zajęciach otwartych,
- zaproszenie szkolnej pielęgniarki na zajęcia,
- prelekcja lekarza środowiskowego.

TREŚCI PROGRAMU:

I. Ja i moje uczucia

- Ja i najbliżsi. Kto mnie lubi , na kogo mogę zawsze liczyć (kl.I-III).
- Poznajemy i nazywamy uczucia. Wyrażamy je w różnych zachowaniach (kl.I-III).
- Uczucia innych ludzi ,czy je rozumiemy i potrafimy zaakceptować.
- Jestem istotą niepowtarzalną .Umiem i chcę wyrażać otwarcie swoje uczucia.
- Moje wewnętrzne i zewnętrzne JA.
- Sukcesy moje cieszą innych , sukcesy innych cieszą mnie.
- Czego najbardziej się wstydzimy?
- Poszukujemy szczęścia .Istnieją sprawy dla których warto żyć.
- Tworzymy listę sposobów poprawy złego samopoczucia.

II. Jestem uczestnikiem grupy społecznej

- Ja i moi koledzy w klasie tworzymy zespół grupy rówieśniczej ,wzajemnie ze sobą współdziałamy.
- Chciałbym znaleźć prawdziwego przyjaciela. Co przyjaciele mogą zrobić dla siebie. Umiem być przyjacielem (kl.I-III).
- Inne osoby mogą mi pomóc.
- Każdy człowiek ma swój sposób życia. Mój sposób na życie jest inny od innych.
- Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach.

III. Jak rozwiązywać problemy

- Asertywne zachowanie .Uczymy się mówić "Nie".
- Sposoby rozwiązywania problemów.
- Jestem odpowiedzialny za siebie. Potrafię odmówić.
- Ryzykowne decyzje , czy warto je podejmować?
- Konflikt w środowisku szkolnym.

IV. My i środki uzależniające

Nikotyna

- Palenie papierosów jest niebezpieczne dla człowieka.
- Dlaczego ludzie palą papierosy? Co zrobić, aby w przyszłości nie palili?

Alkohol

- Mity i rzeczywistość.
- Co wiemy o alkoholu .Wpływ alkoholu na człowieka.
- My i alkohol .Dokonywanie wyboru.
- Używanie i nadużywanie alkoholu.
- Skutki picia alkoholu (biologiczne ,psychiczne, społeczne; natychmiastowe i długotrwałe).
- Powody dla których ludzie piją alkohol.
- Dzieci alkoholików. Jak im pomóc? Gdzie i do kogo sami mogą zwrócić się o pomoc?

Narkotyki

- Co wiemy o narkotykach ? Wpływ narkotyków na organizm człowieka.
- My i narkotyki.
- Działanie inhalantów (środków odurzających lotnych, najczęściej używanych w szkole podstawowej).
- Świat byłby dużo lepszy bez środków uzależniających .

V. Jak spędzać czas wolny? Zdrowy styl życia.

- Co mogę sam zrobić ,aby być silnym i zdrowym? Podejmuję właściwe decyzje w sprawie zdrowia. Sposoby dbania o swoje zdrowie.
- Rozpoznajemy substancje trujące.
- Jak zażywać leki. Zasady bezpiecznego przyjmowania lekarstw.
- Czas wolny, jak go racjonalnie wykorzystać?
- Fantazja i marzenia. Przydatność fantazji w życiu.

VI. Bezpieczeństwo na co dzień.

- Bezpieczeństwo w szkole i w drodze do szkoły,
- Jak zachować się na drodze/ulicy?,
- Jak bezpiecznie bawić się i spędzać czas wolny?,
- Co mówią nam znaki drogowe? Egzamin na kartę rowerową.

Wyżej wymienione treści będą realizowane przez wychowawców na godzinie z wychowawcą, na lekcjach przyrody, języka polskiego, języka angielskiego, religii, techniki, historii, wychowaniu fizycznym i świetlicy.

METODY PRACY

UWAGI

Krąg uczuć	sprzyja możliwości rozwijania umiejętności wyrażania uczuć;
Rysunki (zwłaszcza kl.I-III)	ważne ,aby każde dziecko mogło zaprezentować swój rysunek i omówić go;
Piosenki	dziecko poprzez śpiewanie i słuchanie muzyki chętnie wyraża swoje myśli i uczucia;
Odgrywanie scenek	sytuacje ,które uczniowie odgrywają muszą mieć związek z ich rzeczywistymi problemami;
Przedstawienie kukiełkowe	scenki powinny być krótkie ,proste i zrozumiałe;
Dyskusja klasowa	należy szanować poglądy każdego ucznia;
Burza mózgów	ma na celu stworzenie listy pomysłów;
Rozwiązywanie konfliktów	ważne ,aby każdy uczeń potrafił rozwiązać problem bez naruszania tożsamości i godności innych osób;
Uzupełnianie i dokańczanie zdań.	ułatwia samodzielną wypowiedź;
Krótkie opowiadanie	szczególnie polecane przy tematach trudnych i wstydlivych:
Gry i zabawy	stosowane zwłaszcza wtedy ,gdy aktywność klasy jest bardzo mała;
Praca w małych grupach	metoda ta ma na celu lepsze komunikowanie się uczniów między sobą.

WSKAZÓWKI DLA PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA:

- 1. Bądź naturalny i swobodny ,nie przesadzaj z powagą ,uśmiechaj się i śmieć się razem z dziećmi .
- 2. Chwal uczniów za wszystko co zrobią dobrze.
- 3. Słuchaj wypowiedzi każdego ucznia i nie krytykuj.
- 4. Szanuj odmienne postawy i poglądy uczniów.
- 5. Zachęcaj wszystkich uczniów do brania aktywnego udziału w ćwiczeniach.
- 6. Stwórz klimat zaufania między tobą, a grupą, między tobą, a każdym uczniem z osobna.

OGÓLNE PROCEDURY MONITOROWANIA I EWALUACJI PROGRAMU PROFILAKTYKI

1. Program profilaktyki podlega ewaluacji w celu zdiagnozowania i rozwiązywania problemów szkoły.
2. Ewaluację prowadzi zespół powołany przez dyrektora szkoły i sporządza z niej raport.
3. Wskaźniki ewaluacji:
 - a) uczniowie potrafią rozwiązywać problemy i konflikty,
 - b) na terenie szkoły nie używa się środków uzależniających,
 - c) uczniowie chętnie uczestniczą w zajęciach pozalekcyjnych,
 - d) uczniowie potrafią wyrażać własne poglądy i uczucia,
 - e) nie dochodzi w szkole i poza nią do wypadków z winy uczniów.
4. Metody ewaluacji stosowane w szkole:

- a) rozmowy, wywiady, obserwacje,
- b) ankietowanie nauczycieli, uczniów i rodziców,
- c) samoocena nauczycieli i uczniów.

5. Narzędzia do ewaluacji opracuje zespół powołany przez dyrektora.

6. Ewaluacji dokonuje się w terminach:

- a) na bieżąco podczas roku szkolnego (ewaluacja kształtująca),
- b) na koniec etapu edukacyjnego od 2005 roku (po wdrożeniu go w danym etapie edukacyjnym).

7. Odbiorcami ewaluacji są członkowie społeczności szkolnej: nauczyciele, rodzice, uczniowie, pracownicy obsługi.

8. Rada pedagogiczna odpowiednią uchwałą może wprowadzić zmiany w programie profilaktyki, przed rozpoczęciem roku szkolnego.

9. Monitorowanie realizacji programu profilaktyki odbywa się przez sprawozdania nauczycieli na posiedzeniach rady pedagogicznej. W zależności od zaistniałej sytuacji rada pedagogiczna może podjąć decyzję o diagnozowaniu danego zjawiska.

Uchwalony uchwałą rady pedagogicznej numer z dnia