

*Szkoła Podstawowa im. Adama Mickiewicza  
w Pogorzeli*

# *Szkolny Program Profilaktyki*

Szkolny program profilaktyki powstał na bazie:

- środowiskowej diagnozy stanu i potrzeb
- analizy aktów prawnych
- analizy programu wychowawczego szkoły

Diagnozy dokonano za pomocą ankiet skierowanych do uczniów i nauczycieli oraz za pomocą niedokończonych zdań w klasie II - III.

Szkolny program profilaktyki

- uwzględnia rzeczywiste problemy i realne zagrożenia
- dostosowany jest do potrzeb i problemów dzieci
- zadania i treści dostosowane są do możliwości psychologicznych dzieci.

Program profilaktyki obejmuje

- pierwszy etap edukacyjny I - III
- drugi etap edukacyjny IV - VI
- cele i zadania adresowane do rodziców
- cele i zadania adresowane do nauczycieli

} przewidziane do realizacji w ciągu trzech lat

*Uczniowie klas I -III*

L.p.	Cele	Zadania	Treści	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Uwagi	Termin
1.	Pomoc dzieciom w twórczej adaptacji do życia w szkole i roli ucznia.	<b>Wdrażanie do przestrzegania statutu szkoły</b>	Zapoznanie z wybranymi treściami statutu szkoły	pogadanka	wychowawca		zgodnie z tematyką zajęć
		<b>Przygotowanie do wypełniania obowiązków ucznia</b>	Systematyczne przygotowywanie się do lekcji	pogadanka	wychowawca		
			Kształtowanie warunków higienicznej pracy.	pogadanka gazetka	wychowawca pielęgniarka		
			Zachęcanie do aktywności docenianie sukcesów dziecka, podnoszenie jego poczucia wartości i wiary w swoje możliwości.	pogadanka	wychowawca		
		<b>Tworzenie klasy - integracja zespołu.</b>	Uświadomienie przynależności do grupy klasowej z uwzględnieniem tradycji obrzędowości, klasy.	pogadanka	wychowawca		
			Kształtowanie pozytywnych relacji uczeń-uczeń, uczeń-grupa.	pogadanka	wychowawca		
			Mam przyjaciela jestem	pogadanka	wychowawca		

			przyjacielem rozbudzanie potrzeby wspólnej nauki, pracy i zabawy.				
		<b>Dbalność o estetykę izby lekcyjnej i znajdującego się w niej sprzętu szkolnego.</b>	Moje miejsce pracy świadczy o mnie	pogadanka	wychowawca		
			Poszanowanie mienia szkoły i pracy innych ludzi.	pogadanka	wychowawca		
		<b>Kształtowanie pozytywnych relacji między uczniami - wyrabianie postaw wzajemnej pomocy.</b>	Budowa zaufania w grupie	pogadanka inscenizacja	wychowawca		
			Zachęcanie do udzielania sobie wzajemnej pomocy	pogadanka	wychowawca		
			Uczenie się lepszemu rozumieniu siebie i innych.	pogadanka inscenizacja scenki	wychowawca		
			Uczenie się akceptacji i tolerancji.	pogadanka inscenizacja scenki	wychowawca		
		<b>Bezpieczna szkoła</b>	Program „Bezpieczna szkoła.”	konkursy pogadanki zabawy	wychowawca		
		<b>Kształtowanie umiejętności zachowania się wobec pracowników szkoły.</b>	Uczenie właściwych zachowań wobec personelu szkoły	pogadanka inscenizacja	wychowawca		
2.	Zaznajomienie z zagrożeniami zdrowia człowieka i kształtowanie prawidłowej reakcji na te zagrożenia	<b>Uczenie zdrowego stylu życia</b>	Wdrażanie do przestrzegania zasad higieny osobistej.	pogadanka konkurs	wychowawca higienistka		
			Zachęcanie do zdrowego odpoczynku.	pogadanka film	wychowawca		
			Zapoznanie z czynnikami chorobotwórczymi (bakterie, wirusy) i substancjami szkodliwymi dla zdrowia (nikotyna alkohol, leki, narkotyki).	pogadanka konkurs „Szlachetne zdrowie”	wychowawca higienistka	I - III	listopad
			Przestrzeganie przed samowolnym zażywaniem	pogadanka	wychowawca higienistka		

		substancji szkodliwych.				
		Czy to, co nie smakuje jest dobre dla naszego organizmu?	pogadanka	wychowawca		
		Organizowanie form czynnego wypoczynku (wycieczki połączone z aktywnością sportową).	pogadanka wycieczka	wychowawca		
		Wyrabianie nawyku konieczności spożywania drugiego śniadania.	pogadanka konkurs „5 razy dziennie warzywa i owoce” np. surówka	wychowawca pielęgniarka pedagog szkolny samorząd szkolny	I- III	maj/ czerwiec
	<b>Program „Moje dziecko idzie do szkoły”</b>				I	wrzesień w/g harmonogramu
	<b>Dzień Zdrowia 7. IV</b>	Promocja zdrowego stylu życia	konkurs inscenizacja gazetki	wychowawca pielęgniarka samorząd szkolny	I -III	kwiecień
	<b>Zachęcanie do szukania pomocy w trudnych sytuacjach osób dorosłych</b>	Wychowawca pedagog mama, tata jako mediator w konflikcie rówieśników.	inscenizacja	wychowawca		
		Kształtowanie umiejętności zwracania się o pomoc do ludzi dorosłych.	pogadanka	wychowawca		
		Uczenie rozwiązywania konfliktów bez użycia przemocy	pogadanka scenki	wychowawca		
	<b>Kształtowanie postawy ograniczonego zaufania do osób nieznanymi</b>	Przestrzeganie przed niebezpieczeństwami mogącymi grozić ze strony nieznanymi osób.	pogadanka spotkanie z policjantem	wychowawca		
		Wyrabianie umiejętności mówienia „nie” w sytuacjach grożących zdrowiu dziecka.	pogadanka	wychowawca		
		Wyrabianie postawy odpowiedzialności za własne bezp. w relacjach z innymi.	pogadanka	wychowawca		
	<b>Reagowanie na zagrożenie</b>	Uczenie rozwiązywania kwestii spornych bez użycia przemocy.	pogadanka film	wychowawca		

		<b>bezpieczeństwa i zdrowia.</b>	Bezpieczne posługiwanie się różnymi przyrządami.	pokaz sytuacyjny (plansze)	wychowawca		
			Bezpieczna droga z i do szkoły ze szczególnym naciskiem na okres jesienno-zimowy.	plansze pokaz sytuacyjny (plansze)	wychowawca policjant		
			Zasady bezpiecznego korzystania z autobusu: wsiadanie, wysiadanie	pogadanka	wychowawca		
			Bezpieczeństwo na drodze–kiedy wolno jechać rowerem?	pogadanka	wychowawca		
			Co to jest nałóg?	pogadanka	wychowawca		
			Uczenie mówienia „nie” w sytuacjach zagrożenia zdrowia dziecka	film			
3.	Wdrażanie do prozdrowotnego organizowania wolnego czasu	<b>Organizacja czasu wolnego</b>	Zapoznanie dziecka pojęciami wypoczynku biernego i czynnego.	pogadanka	wychowawca		
			Poznanie wartościowych sposobów i form spędzania czasu wolnego.	pogadanka	wychowawca		
			Wdrażanie do aktywnego uczestnictwa w zajęciach sportowo rekreacyjnych.	pogadanka	wychowawca		
		<b>Kształtowanie umiejętności rozsądnego korzystania z mediów</b>	Uświadomienie negatywnych skutków długotrwałego oglądania TV, korzystanie komputera i Internetu.	pogadanka	wychowawca		
			Umiejętność właściwego dobierania programów TV dla siebie w celu eliminacji agresywnych zachowań	pogadanka	wychowawca		

*Uczniowie klas IV -VI*

	Cele	Zadania	Treści	Metody i formy	Osoby	Uwagi	Termin
--	------	---------	--------	----------------	-------	-------	--------

L.p.				realizacji	odpowiedzialne		
1	Przeciwdziałanie paleniu papierosów	<b>Uświadomienie uczniom szkodliwości palenia</b>	Jakie znane używki szkodzą zdrowiu.	zajęcia warsztatowe	wychowawcy klas	IV	listopad lub maj
			Dlaczego palenie papierosów jest niebezpieczne dla zdrowia.	zajęcia warsztatowe	nauczyciel przyrody	IV	listopad lub maj
			Dlaczego ludzie palą (palić nie palić oto jest pytanie?).	zajęcia warsztatowe	pedagog	V	marzec
			Dlaczego warto nie palić papierosów?	konkurs	pedagog i wychowawcy klas V	V	marzec - maj
			Uwrażliwienie dzieci na skutki uzależnienia od papierosów.	zajęcia warsztatowe, inscenizacja	pielęgniarka szkolna, opiekun kółka recytatorskiego	VI	maj
			Obchody Dni bez papierosa.	pogadanka przez radiowęzeł, konkurs plastyczny, wystawa, ulotki, gazetka szkolna	pielęgniarka szkolna, pedagog	IV - VI	listopad, maj
		<b>Uświadomienie skutków uzależnienia uczniów, którzy rozpoczęli palenie</b>	Skutki uzależnienia i sposoby zerwania z nałogiem	Indywidualne rozmowy z uczniami lub umożliwienie rozmowy z terapeutą uzależnień	wychowawcy, pedagog, pielęgniarka szkolna		wg potrzeb
2	Przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu	<b>Opóźnienie inicjacji spożywania alkoholu</b>	Zdrowy styl życia	zajęcia warsztatowe	wychowawcy klas	IV	kwiecień
			Jaki jest wpływ alkoholu na zdrowie człowieka	zajęcia warsztatowa, pogadanka, film, dyskusja	wychowawcy klas	V	kwiecień
			Jestem sobą - sztuka odmawiania	Zajęcia warsztatowe	pedagog szkolny nauczyciele języka polskiego nauczyciel wychowania do życia w rodzinie	VI V VI	kwiecień  w/g planu pracy
			Zachowaj „Trzeźwy umysł”	konkurs szkolny np. plastyczny	pedagog szkolny i wychowawcy klas	IV - VI	maj - czerwiec

3	Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym	<b>Jak radzić sobie z własną agresją?</b>	Uświadomienie różnych zachowań agresywnych	zajęcia warsztatowe	pedagog szkolny przy wsparciu PPP	IV	październik
			Pokojowe rozwiązywanie konfliktów.	zajęcia warsztatowe	wychowawcy klas nauczyciel wychowania do życia w rodzinie	V	październik w/g planu pracy
			Co to jest zachowanie asertywne?	zajęcia warsztatowe	pedagog szkolny i nauczyciel wychowania do życia w rodzinie	VI	październik w/g planu pracy
		<b>Pomoc uczniom, którzy sprawiają trudności wychowawcze</b>	Uczenie pozytywnych zachowań	świetlica socjoterapeutyczna	pedagog, wychowawcy klas nauczyciel przyrody	IV - VI	wg potrzeb
		<b>Kształtowanie umiejętności komunikacji</b>	Aktywne słuchanie	zajęcia warsztatowe	poloniści, wychowawcy klas nauczyciel wychowania do życia w rodzinie	IV - VI	październik
			Komunikaty typu - ja	zajęcia warsztatowe	poloniści, wychowawcy klas	V i VI	październik
		<b>Przeciwdziałanie dokuczaniom psychicznym</b>	Zwracanie uwagi na potrzebę szacunku dla każdego człowieka	pogadanka	wychowawcy klas	IV - VI	październik
		<b>„Walka” z wulgaryzmami</b>	Zwracanie uwagi na kulturę słowa	konkurs: Tydzień kultury słowa	opiekun kółka recytatorskiego i wychowawcy klas	IV - VI	marzec
		<b>Zapobieganie przemocy w środowisku rodzinnym</b>	Czy dziecko zasługuje na „łanie”?	dyskusja pogadanka	Wychowawcy klas	IV - VI	
			Dlaczego należy zgłaszać wszelkie akty przemocy?		nauczyciel wychowania do życia w rodzinie		
Szkoła ważnych praw. Komu należy powiedzieć o przemocy?	pogadanka zajęcia warsztatowe		pedagog	IV	maj/ czerwiec		
4	Bezpieczna szkoła	<b>Uświadomienie skutków zachowań przestępczych</b>	Konsekwencje zachowań przestępczych popełnianych przez nieletnich	pogadanka	Wychowawcy klas przy współpracy policjanta	VI	Wg harmonogramu

		<b>Bezpieczna szkoła</b>	Program „Bezpieczna szkoła”	zajęcia warsztatowe	wychowawcy klas, pedagog	IV - VI	„Bezpieczna szkoła”
			Moje opinie o przemocy	ankiety	wychowawcy klas	IV - VI	
5	Promocja zdrowego stylu życia	<b>Higiena pracy umysłowej</b> - Jak się uczyć, aby odnosić sukcesy? - Sposoby efektywnego uczenia się.	Zasady efektywnego uczenia się	zajęcia warsztatowe	nauczyciele przyrody, pedagog	IV	wrzesień
		<b>Pomoc uczniom mającym problemy w nauce</b>	Wyrównywanie zaległości programowych	zajęcia wyrównawcze język polski, matematyka	nauczyciel prowadzący zajęcia wyrównawcze	IV - VI	według potrzeb
			Praca z uczniami o specyficznych potrzebach edukacyjnych		pedagog szkolny logopeda	IV - VI	według potrzeb
			Zajęcia rewalidacyjne dla dzieci z niepełnosprawnością umysłową	zajęcia rewalidacyjne	nauczyciel przedmiotu	IV - VI	według potrzeb
		<b>Radzenie sobie ze stresem przed ważnym sprawdzeniem</b>	Pojęcie stresu i jego wpływu na zdolności myślenia i samopoczucie.	zajęcia warsztatowe	przy współpracy PPP	VI	październik
		<b>Higieniczny tryb życia</b>	Organizacja czasu wolnego	pogadanka, film	wychowawcy klas, nauczyciele przyrody	IV i V	wrzesień
			Aktywny i bierny wypoczynek				
		<b>Organizacja czasu wolnego</b>	Funkcjonowanie kół zainteresowań	Klub Europejski, SKS, kółko polonistyczne, harcerstwo	opiekun kółka	IV - VI	cały rok szkolny
		<b>Zasady prawidłowego odżywiania się</b>	Zasady racjonalnego żywienia	pogadanka, konkurs „5 razy dziennie warzywa i owoce” np. surówka	wychowawcy klas, nauczyciele przyrody, pielęgniarka, samorząd szkolny	IV - VI	październik maj
		<b>Czynniki wpływające na nasze zdrowie</b>	Co to znaczy że jesteśmy zdrowi	zajęcia warsztatowe	nauczyciel przyrody	IV	wrzesień
<b>Uwrażliwienie dzieci na skutki uzależnień</b>	Skutki uzależnień (papierosy, alkohol, narkotyki, używki)	konkurs „Szlachetne zdrowie”	pedagog, wychowawcy klas,	IV - VI	listopad		



					nauczyciele języka polskiego i sztuki		
		<b>Dzień zdrowia 7. IV</b>	Promocja zdrowego stylu życia	konkurs, inscenizacja, gazetki	samorząd szkolny, nauczyciele przyrody, pielęgniarka szkolna, wychowawcy klas	IV - VI	kwiecień

*Rodzice*

L.p.	Cele	Zadania	Treści	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Uwagi	Termin
1	Przeciwdziałanie paleniu papierosów	<b>Uświadomienie skutków uzależnień rodzicom których dzieci rozpoczęły palenie papierosów</b>	Skutki uzależnienia i sposoby zerwania z nałogiem	Rozmowy indywidualne z rodzicami	wychowawcy klas, pedagog szkolny		według potrzeb
2	Przeciwdziałanie spożywaniu alkoholu	<b>Uświadomienie skutków uzależnień rodzicom których dzieci piją alkohol</b>	Skutki uzależnienia i sposoby zerwania z nałogiem	Rozmowy indywidualne z rodzicami	wychowawcy klas, pedagog szkolny		według potrzeb
3	Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym	<b>Uświadomienie rodzicom skąd biorą się zachowania agresywne</b>	Co to jest agresja i jej przyczyny oraz przeciwdziałanie	pogadanka	PPP		rok szkolny 2003/2004
		<b>„Kochać i wymagać”</b>		pogadanka	PPP		rok szkolny 2004/2005
		<b>Zapobieganie przemocy w rodzinie</b>	Jak czuje się i co przeżywa dziecko bite przez swoich rodziców?	pogadanka	wychowawcy klas	zebranie klasowe	wrzesień i maj rok szkolny 2003/2004
4	Dostarczanie	<b>Jak uchronić dzieci</b>	Przyczyny sięgania po narkotyki	pogadanka	terapeuta uzależnień	zebranie	rok szkolny

	wiedzy dotyczącej narkotyków	<b>przed narkotykami</b>				rodziców	2005/2006
			Obawy, skutki spożywania narkotyków				
			Jak uchronić dzieci przed narkotykami				
5	Promocja zdrowego stylu życia	<b>Zapobieganie niepowodzeniom szkolnym</b>	Organizacja dnia po powrocie ze szkoły	pogadanka, indywidualne rozmowy	PPP	rodzice klas IV	wrzesień każdego roku
			Pomoc w nauce				
			Sposób wypoczynku				
			Długość snu				
		<b>Zasady prawidłowego żywienia</b>	Znaczenie odżywiania dla prawidłowego rozwoju	pogadanka	wychowawcy klas, pielęgniarka		maj 2004
			Zasady racjonalnego żywienia				
		Moje dziecko idzie do szkoły		wychowawcy klas I pielęgniarka		wrzesień każdego roku	
6	Zapobieganie zachowaniom przestępczym	<b>Uświadomienie skutków zachowań przestępczych</b>	Konsekwencje zachowań przestępczych popełnianych przez nieletnich	pogadanka	policjant		według potrzeb

*Nauczyciele*

L.p.	Cele	Zadania	Treści	Metody i formy realizacji	Osoby odpowiedzialne	Uwagi	Termin
1	Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym	<b>Skąd się biorą zachowania agresywne</b>	Informacje dotyczące przyczyn zachowań agresywnych	zajęcia warsztatowe	przy współpracy PPP		I półrocze roku szkolnego 2003/2004
		<b>Konflikt uczeń-nauczyciel,</b>	Pozytywne rozwiązywanie konfliktów	zajęcia warsztatowe	przy współpracy PPP		I półrocze roku

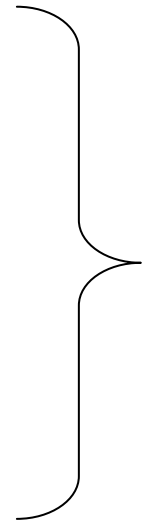
		<b>nauczyciel – uczeń. Kształtowanie umiejętności komunikacji</b>					szkolnego 2003/2004
2	Dostosowanie wiedzy dotyczącej narkotyków	<b>Jak chronić dzieci przed narkotykami</b>	Przyczyny sięgania po narkotyki	pogadanka	przy współpracy PPP		rok szkolny 2005/2006
			Objawy skutki spożywania				
			Jak chronić dzieci przed narkotykami				
3	Doskonalenie umiejętności komunikacji	<b>Zachowania asertywne</b>	Co to jest asertywność?	zajęcia warsztatowe	przy współpracy PPP przy współpracy specjalistów		rok szkolny 2004/2005
			Ćwiczenia umiejętności zachowań asertywnych				

## Literatura:

1. B,G Paziowie : *Szkoła, która ochrania*. Szkolny program profilaktyki. Rubikon. Warszawa 2002
2. K. Wojcieszek: *Wygrać życie*. Szkolny program profilaktyki. Rubikon. Kraków 2002
3. M. Charzyńska - Gula: *Środowiskowy program wychowania zdrowotnego w szkole*. Lublin 1997
4. B. Bleja - Sosna, M. Składonowska: *Poradnik dydaktyczny. Godziny wychowawcze. Kl. IV - VI*. Wydawnictwo BEA. Toruń 2001
5. *Jak żyć z ludźmi* - (umiejętności interpersonalne). Program profilaktyczny dla młodzieży
6. *Wychowawca* nr 9 wrzesień 2002
7. *Drugi elementarz, czyli program siedmiu kroków - program profilaktyki dla młodzieży, nauczycieli, rodziców*. Warszawa 1994
8. M. Król - Fijewski: *Trening asertywności*. IPZ i T. PTTTP. Warszawa 1993
9. A. Asendarska: *Scenariusze spotkań z rodzicami czyli wywiadówka profilaktyczna*. PARPA. Warszawa 2001
10. J. Dąbrowska: *Zrozumieć dziecko*. PARPA. Warszawa 2001

## **Kasety:**

1. J. Melibruda: Współzależnienie
  - Życie w rodzinie alkoholików
  - Pułapka współzależnieniowa
  - Uwalnianie się z pułapki
2. Przemoc w rodzinie
  - Mapa problemów przemocy
  - Ofiary i sprawcy
  - Zaburzenia ..... i pomaganie ofiarom
3. J. Melibruda: O radzeniu sobie z gniewem
4. J. Melibruda: Co to znaczy radzić sobie
5. J. Melibruda: O radzeniu sobie z lękiem i niepokojem
6. Asertywność



dostępne do wypożyczenia w  
Kom. Profilaktyki i Rozw. Probl.  
Alkoholowych