

**PROGRAM  
PROFILAKTYKI  
NA ROK SZKOLNY  
2016/2017**

## **Charakterystyka programu:**

Szkolny program profilaktyki jest ściśle powiązany z realizowanym w naszej szkole szkolnym programem wychowawczym. Umożliwia tworzenie warunków do sprawniej realizacji procesu wychowawczego oraz wzbogaca działania wychowawcze o treści profilaktyczne.

Program profilaktyki przewidziany jest do realizacji na dwóch poziomach: część 1 na poziomie klasy – realizowana, w czasie procesu dydaktyczno-wychowawczego na jednostkach lekcyjnych, przez nauczycieli przy współudziale ewentualnie zaproszonych specjalistów.

Część 2 na poziomie szkoły, jako zajęcia psychoedukacyjne (warsztaty tematyczne) dla młodzieży, rady pedagogicznej i rodziców.

Program zawiera tematy z zakresu: promocji zdrowia oraz profilaktyki uzależnień, profilaktyki niepowodzeń szkolnych i dysleksji, profilaktyki agresji i niedostosowania społecznego.

## **Cela programu:**

1. Zwiększenie u uczniów odporności psychicznej na różnorodne wpływy społeczne, sprzyjające używaniu środków odurzających.
2. Zmiana przekonań normatywnych, funkcjonujących wśród uczniów, dotyczących używania środków uzależniających.
3. Zmniejszenie ilości zachowań agresywnych wśród uczniów w szkole.
4. Ograniczenie liczby uczniów, u których występują znaczne trudności w czytaniu i pisaniu.

## **Zadania programu:**

1. Wzmacnianie poczucia własnej wartości u uczniów.
2. Dążenie do większej otwartości i świadomego przeżywania emocji.
3. Kształtowanie umiejętności otwartego wyrażania myśli i poglądów.
4. Kształtowanie umiejętności komunikacji w różnego rodzaju relacjach.
5. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych.
6. Kształtowanie postaw asertywnych.
7. Kształtowanie umiejętności świadomego dokonywania wyboru.
8. Propagowanie zdrowego trybu życia.
9. Wyposażenie uczniów, nauczycieli i rodziców w elementarną wiedzę o środkach psychoaktywnych.
10. Uświadomienie uczniom czym jest uzależnienie.

11. Uczulenie nauczycieli i rodziców na zagrożenie uzależnieniami dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.
12. Poprawa komunikacji w relacjach: nauczyciel-uczeń, uczeń-rodzic, uczeń-uczeń.
13. Zwrócenie uwagi nauczycieli na najważniejsze potrzeby uczniów np. samoakceptacji czy bezpieczeństwa w grupie.
14. Podniesienie poziomu wiedzy nauczycieli, rodziców i uczniów na temat przeciwdziałania trudnościom w czytaniu i pisaniu.

## **Formy realizacji:**

Realizacja pierwszej części programu odbywa się w całych zespołach klasowych, część druga przeznaczona do realizacji w pracy grupowej i indywidualnej.

## **Metody pracy:**

- gry i zabawy dydaktyczne,
- zabawy symulacyjne,
- dramy,
- dyskusje na forum grupy,
- praca w zespołach zadaniowych,
- zajęcia praktyczne (przygotowywanie posiłków),
- burza mózgów,
- trening umiejętności,
- scenki rodzajowe,
- praca plastyczna,
- pokazy filmów wideo,
- pogadanka,
- mini wykład.

## **Przewidywane efekty:**

W wyniku prawidłowo zrealizowanego programu, przy zapewnieniu środowiska sprzyjającego profilaktyce uczeń wie:

- na czym polega prawidłowe żywienie i zdrowe nawyki,
- że każdy człowiek jest odpowiedzialny za własne zdrowie i dobre samopoczucie, a w przypadku dzieci odpowiedzialnością tą dzielą się między sobą rodzice i dzieci,
- jakie są różnice pomiędzy pożywieniem, lekami i nielegalnymi środkami odurzającymi,
- co to są środki odurzające w szczególności: alkohol, tytoń, marihuana, dopalacze i środki wziewne,
- jakie zasady dotyczące środków odurzających obowiązują w szkole oraz dlaczego

- one istnieją i dlatego należy ich przestrzegać,
- jak dostrzegać i wyrażać agresywne odczucia,
- jak opanowywać i przewycięzać agresję i złość.

Uczeń posiada umiejętności:

- przeciwstawiania się negatywnej presji środowiska,
- rozwijania poczucia własnej wartości,
- konstruktywnego rozwiązywania konfliktów,
- potrzebne do budowania bliskich więzi międzyludzkich opartych na wzajemnym zaufaniu,
- opanowania agresji i złości,
- lepszego zrozumienia siebie samego i innych ludzi,
- rozpoznawania czynników wyzwalających złość i agresję.

## Analiza ryzyka:

W realizacji programu dopuszcza się możliwość braku efektów w postaci osiągnięcia założonych celów. Przyczyną może być np. wysoki stopień demoralizacji ucznia będącego pod wpływem destrukcyjnej grupy nieformalnej, niewydolnej wychowawczo rodziny czy też uzależnienie od środków psychoaktywnych ucznia lub/i członków jego najbliższej rodziny. W takich sytuacjach należy objąć ucznia indywidualną terapią bądź wprowadzić modyfikację programu i rozszerzyć oddziaływania profilaktyczne o strategię z II i III poziomu profilaktyki, jednocześnie motywując rodzinę do podjęcia specjalistycznej terapii.

## Część I:

Dział	Tematyka	Sposoby realizacji	Osoby realizujące
I. Promocja zdrowia	1. Zdrowe żywienie.	Pogadanka	Nauczyciele Wychowawcy
	2. Kultura spożywania posiłków.	Pokaz	
	3. Problem bulimii i anoreksji.	Zaj. prakt. (przygot. posiłków)	-//-
	4. Prawidłowe nawyki żywieniowe.		
	5. Higieniczny tryb życia.	Lekcje wychow.	-//-
	6. Dbłość o czystość ciała i odzieży.	Lekcje przyrody	-//-
	7. Wpływ hałasu na zdrowie.	Warsztaty	-//-
	8. Czynny i bierny wypoczynek (znaczenie snu).	Lekcje wychow.	-//-
	9. Badania profilaktyczne (higiena jamy ustnej, higiena osobista).		
	10. Emocje.		

	<ul style="list-style-type: none"> <li>11. Uczenie rozpoznawania własnych emocji.</li> <li>12. Umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami.</li> <li>13. Wpływ stresu na codzienne funkcjonowanie człowieka.</li> </ul>		
<p style="text-align: center;"><b>II</b> Sztuka bycia sobą</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Postawy.</li> <li>2. Nietolerancja.</li> <li>3. Wolność.</li> <li>4. Odpowiedzialność.</li> <li>5. Przemoc.</li> <li>6. Asertywność.</li> <li>7. Potrzeby.</li> <li>8. Rodzaje potrzeb człowieka.</li> <li>9. Hierarchia potrzeb.</li> <li>10. Hierarchia wartości.</li> <li>11. Komunikacja.</li> <li>12. Jak porozumiewać się z innymi.</li> <li>13. Sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych i konfliktowych.</li> <li>14. Trudna sztuka odmawiania.</li> <li>15. Jak przeciwstawiać się presji i manipulacji.</li> <li>16. Umiejętność prawidłowego odczytywania mass-mediów (reklamy)</li> <li>17. Budowanie i utrzymywanie prawidłowych relacji; rodzic -dziecko, nauczyciel-uczeń, uczeń -uczeń.</li> </ul>	<p>Lekcje wychowawcze</p> <p>Lekcje religii, wych. do życia w rodzinie, zaj. z edukacji europ.</p> <p>Dyskusje Rozmowy kierowane Trening umiejętności Warsztaty Zaj. z edukacji europ.</p> <p>Lekcje wychowawcze</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Katecheta Nauczyciel przedmiotu</p> <p>-//-</p> <p>Wychowawca</p> <p>-//- Nauczyciele przedmiotów</p>
<p style="text-align: center;"><b>III</b> Profilaktyka uzależnień</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>1. Co jest zdrowe a co szkodzi naszemu zdrowiu?</li> <li>2. Rodzaje uzależnień, mechanizm ich powstawania.</li> <li>3. Zagrożenia dla zdrowia wynikające z palenia papierosów.</li> <li>4. Używanie i nadużywanie alkoholu a zdrowie człowieka.</li> <li>5. Oddziaływanie środków psychoaktywnych na organizm ludzki.</li> <li>6. Pomoc osobom uzależnionym i</li> </ul>	<p>Lekcje wychowawcze Warsztaty</p> <p>Twórczość plastyczna uczniów</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>-//-</p> <p>-//-</p>

	współzależnym.		
IV Pod parasolem prawa	1. Prawa dziecka i prawa człowieka. 2. Rola instytucji w przeciwdziałaniu przemocy i agresji (HELP, telefon zaufania,	Pogadanki	Wychowawcy -//-

## Część II:

Warsztaty dla uczniów:

- destruktywny wpływ środków odurzających na organizm młodego człowieka,
- sztuka mówienia „NIE”,
- trening umiejętności relaksacyjnych,
- techniki skutecznego uczenia się.

Warsztaty dla Rady Pedagogicznej:

- ABC komunikacji,
- budowanie i wdrażanie szkolnego programu profilaktyki,
- umiejętność skutecznego radzenia sobie z agresją wśród dzieci,
- emocje czy można im ufać,
- spotkania dyskusyjne dla rodziców,
- jak rozpoznawać symptomy uzależnień,
- jak rozmawiać z dzieckiem,
- stymulacja rozwoju mowy u dzieci,
- co każdy powinien wiedzieć o AIDS,
- prawa dziecka w świetle obowiązujących przepisów,
- dysleksja – choroba czy moda.

## Uwagi do programu:

Podwyższenie poziomu działań profilaktycznych szkoły jest możliwe jedynie wówczas, gdy pracownicy szkoły doskonałą podstawowe umiejętności wychowawcze takie jak:

- umiejętność komunikowania swoich uczuć w sposób bezpieczny dla siebie i wychowanka,
- umiejętność bycia wzorcem postaw i zachowań dla wychowanka,
- umiejętność rozumienia wychowanka i okazywania mu tego.

Środowisko sprzyjające profilaktyce to przede wszystkim realizowane obowiązki i respektowane prawa przez uczniów, nauczycieli i rodziców w zakresie bezpieczeństwa i zdrowia uczniów.

## **Bezpieczeństwo i zdrowie uczniów:**

Uczniowie mają prawo do:

- bezpiecznych warunków nauki i rekreacji w szkole oraz bezpiecznej organizacji wycieczki, biwaku lub wyjścia poza szkołę,
- dbanie o swoje zdrowie.

Uczniowie mają obowiązek:

- bezwzględnego przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów przeciwpożarowych,
- nieopuszczania terenu szkoły podczas lekcji i przerw,
- brania udziału w programach profilaktycznych i profilaktyczno-zdrowotnych proponowanych w ramach zajęć szkolnych,
- nieszkodzenia sobie na zdrowiu przez używania narkotyków, papierosów i alkoholu,
- unikanie zabaw i zachowań, które mogą doprowadzić do uszkodzenia ciała lub kalectwa,
- nieprzynoszenie do szkoły przedmiotów ogólnie uważanych za niebezpieczne.

Nauczyciele mają prawo do:

- zwrócenia uczniowi uwagi, jeśli jego zachowanie zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu innych i jego własnemu,
- odebraniu uczniowi przedmiotu niebezpiecznego.

Nauczyciele mają obowiązek:

- bezwzględnego przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz przepisów przeciwpożarowych,
- zapoznanie uczniów z przepisami bhp i ppoż,
- sprawdzenie przed każdymi zajęciami, czy warunki nie stwarzają zagrożeń dla zdrowia lub życia uczniów i bezzwłocznego zgłaszania kierownictwu szkoły zauważonych zagrożeń,
- zawiadomienie władz szkoły, jeśli zachowanie ucznia stanowi zagrożenie dla zdrowia innych i jego własnego,
- wzywaniem rodziców w takich przypadkach,
- współpracowania z policją w przypadkach szczególnie trudnych.

Rodzice mają prawo do :

- bieżącej informacji o zachowaniu swego dziecka,

- wymagania, aby jego dziecko nie było narażone na zachowania niebezpieczne, zagrażające jego zdrowiu.

Rodzice mają obowiązek:

- dbania, aby dziecko nie przynosiło do szkoły przedmiotów niebezpiecznych,
- współpracowania ze szkołą, jeśli wymaga tego dobro dziecka,
- wymagania od innych, aby nie szkodzili ich zdrowiu,
- pomocy, jeżeli spotkają ich niepowodzenia szkolne.

## **Ewaluacja:**

Nieodłączną częścią programu jest wewnątrzszkolna ewaluacja, która pozwoli na ocenę zrealizowanych działań, przeformowanie celów i zadań oraz zaplanowanie korekty wymagających tego przedsięwzięć. Badana będzie skuteczność szkolnego programu profilaktyki przy wykorzystaniu następujących narzędzi diagnostycznych:

- analiza dokumentacji szkolnej,
- obserwacja,
- ankiety przeprowadzone wśród nauczycieli, uczniów i rodziców.

