Załącznik do § 5 Statutu

 Publicznej Szkoły Podstawowej

 w Starym Lubielu

# PROGRAM PROFILAKTKI

**Cele główne :**

* promocja zdrowia,
* przeciwdziałanie zagrożeniom,
* rozwijanie umiejętności radzenia sobie z wymogami życia,
* ochrona ucznia przed zakłóceniami, które hamują i niszczą jego rozwój.

Program profilaktyki zatwierdzony przez Radę Pedagogiczną uchwałą nr 4/2003 w dn. 10.01.2003r. i pozytywnie zaopiniowany przez rodziców na plenarnym zebraniu rodziców w dn. 16.02.2002r.

**Czynniki chroniące dzieci przed ryzykownymi zachowaniami :**

* silna więź emocjonalna z rodziną,
* zainteresowanie nauką szkolną,
* uczestnictwo w bogatym życiu szkoły,
* przyjazna atmosfera i prawidłowa komunikacja w szkole,
* regularne praktyki religijne,
* uwewnętrzniony szacunek do norm, wartości i autorytetu,
* stała opieka przez kompetentną osobę dorosłą,
* wrażliwość społeczna,
* umiejętność rozwiązywania problemów.

**Płaszczyzny działań profilaktycznych :**

* uczniowie (szkoła, klasa, grupa, pojedynczy uczeń),
* rodzice,
* nauczyciele,
* środowisko szkolne.

**Formy pracy :**

* godziny wychowawcze i lekcje przedmiotowe,
* spotkania z rodzicami, specjalistami i ludźmi o dużym autorytecie,
* warsztaty, rozmowy, dyskusje, pogadanki,
* zajęcia pozalekcyjne i pozaszkolne,
* działalność organizacji uczniowskich w szkole,
* filmy, konkursy, akcje, imprezy szkolne, uroczystości, zawody i rozgrywki sportowe, festyny.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** |  **Zadanie**  |  **Działanie wychowawcze** |
| 1 | Tworzenie bezpiecznej, ciepłej atmosfery w szkole. | Tworzymy wspólnotę nauczycieli i uczniów, w której dominują, przyjaźń, życzliwość, wyrozumiałość, serdeczność, wzajemna pomoc, sprawiedliwość, dialog, uczciwość, rzetelność. Wszyscy troszczą się o dobrą atmosferę i klimat w szkole.  |
| 2 | Budowanie prawidłowej komunikacji w szkole. | Kulturalne i grzecznościowe zwracanie się do nauczycieli i do uczniów. Uprzejmość, wzajemna serdeczność i życzliwość na co dzień. Wzajemne okazywanie szacunku. Współpraca między klasami. Tolerancja i kompromis. |
| 3 | Poznanie się wzajemne i budowanie zaufania. | Organizowanie pomocy koleżeńskiej. Imprezy integracyjne. Wspólne dzielenie trudów i przeżyć. Wspólne spędzanie wolnego czasu. Otwarcie nauczycieli na sprawy pojedynczego ucznia jak i całej grupy. |
| 4 | Wzmacnianie poczucia własnej wartości. | Uczniowie współgospodarzami w klasie i w szkole. Stosowanie pochwał przez nauczycieli. Angażowanie całej klasy w przygotowanie imprez i uroczystości klasowych i szkolnych. Zachęcanie do wyrażania własnego zdania na forum klasy. Poznanie własnych mocnych stron, zalet, uzdolnień. |
| 5 | Nauka i ćwiczenie zachowań asertywnych. | Co to znaczy być asertwnym? Obrona własnych praw bez uszczerbku dla innych. Nie uleganie naciskom. Bycie sobą. Poczucie własnej wartości. Ćwiczenia asertywności. |
| 6 | Wzbudzenie w uczniach poczucia odpowiedzialno-ści za własne zdrowie. | Moralny i chrześcijański obowiązek ochrony własnego zdrowia i życia. Poznanie własnego organizmu i jego funkcjonowania. Siły obronne organizmu. |
| 7 | Propagowanie zdrowego stylu życia. | Aktywność fizyczna i ruchowa. Gimnastyka śródlekcyjna i korekcyjna. Sport. Prawidłowe odżywianie i odpowiednia dieta. Wyeliminowanie nałogów. Higiena. Szczepienia ochronne. |
| 8 | Rozpoznawanie oznak stresu oraz sposoby radzenia sobie z nim. | Przyczyny stresu i jego skutki. Jak radzić sobie ze stresem? Rozmowa z najbliższymi o problemach. Telefon zaufania. Granica wytrzymałości stresu. Eustress- bodziec wzmacniający. Sterowanie swoimi emocjami i uczuciami. Ograniczanie i eliminowanie bodźców negatywnych. Trening fizyczny i psychiczny. |
| 9 | Przybliżenie znaczenia pozytywnego myślenia. | Kompleksy i jak się ich pozbyć? Co to znaczy myśleć pozytywnie? Jestem potrzebny rodzinie, innym ludziom, ojczyźnie. Czynię dobro i mogę wiele osiągnąć. Zmieniam się na lepsze. Dawanie sobie rady w życiu. |
| 10 | Wskazywanie na szkodli-wość używek, narkotyków, leków oraz ukazywanie zagrożeń jakie niosą ze sobą uzależnienia. | Początki uzależnienia i jego pogłębianie. Ujemne skutki nałogów : zdrowotne, duchowe psychiczne, społeczne, rodzinne, zawodowe. Skutki nadużywania leków. Powstrzymywanie i wyparcie się – motywacja. Pozytywne skutki niepalenia, abstynencji, nie zażywania narkotyków. Dawanie przykładu przez nauczycieli i dorosłych. |
| 11 | Wskazywanie pożądanych wzorców zachowań. | Wartości moralne i chrześcijańskie. Przestrzeganie zasad społecznych, demokratycznych, praw i wolności drugiego człowieka. Tolerancja. Miłość i dobro wyznacznikiem życia. Nagradzanie i pochwały dla uczniów za właściwe i pożądane zachowania. Cechy charakteru pozytywnych bohaterów lektur. Ludzie o wysokim autorytecie moralnym. Dawanie przykładu przez nauczycieli i dorosłych. |
| 12 | Wskazywanie wartościo-wych rozrywek. | Rozrywka kulturalna i wartościowa : spektakle, teatr, kino, opera, muzea, wystawy, wycieczki, turystyka, uprawianie sportu, lektura, dyskoteki i zabawy taneczne bez udziału alkoholu i papierosów, aktywne spędzanie wolnego czasu. Hobby i rozwijanie zainteresowań. |
| 13 | Budowanie więzi ze szkołą. | Uczeń współgospodarzem klasy, szkoły. Udział wszystkich uczniów w klasie w przygotowywa-waniu uroczystości. Udział uczniów w zajęciach pozalekcyjnych, konkursach, rozrywkach. Wpływanie na życie szkoły poprzez działalność organizacji uczniowskich. Zasięganie opinii uczniów. Troska uczniów o wygląd klasy i szkoły. Wyróżnianie i nagradzanie uczniów. Poznanie historii Szkoły. Kreowanie tradycji szkolnej. Prowadzenie kroniki. Wydawanie gazetki szkolnej i sklepiku uczniowskiego. |
| 14 | Tworzenie bogatego życia szkolnego i prowadzenie zajęć pozalekcyjnych. | Działalność kół zainteresowań, koła wędkarskiego, ekologicznego, polonistycznego, informatycznego. Działalność teatrzyku szkolnego. Działalność organizacji uczniowskich : Samorządu Uczniowskiego, ZHP. Konkursy, rozgrywki sportowe, wycieczki, rajdy, biwaki. Spotkania z ciekawymi ludźmi. |
| 15 | Zachęcanie do nauki, do rozwijania zainteresowań. | Rozbudzanie ciekawości poznawczej. Atrakcyjne przekazywanie wiedzy. Korzystanie z różnych źródeł informacji. Działalność kół zainteresowań. Konkursy wiedzy. Motywowanie do nauki. Motywujące ocenianie. |
| 16 | Poznanie sposobów od-działywań reklam, telewi-zji, gier komputerowych i ujemnego ich wpływu na rozwój dziecka. | Podawanie fałszywych lub nieścisłych informa-cji w reklamie i telewizji- możliwość manipula-cji. Mechanizmy stosowane w reklamie. Wpływ telewizji ,reklam, gier komputerowych na zachowanie dziecka i dorosłych : przyjmowanie postawy konsumpcyjnej, pobudzanie łakomstwa agresywność i erotyzacja, utrata poczucia rze-czywistości, rozmycie granicy między dobrem a złem, przedstawianie zła jako dobra. Zabieranie czasu przez telewizję. Ujemne skutki dl zdrowia w przypadku długiego przebywania przed ekra-nem (choroba telewizyjna). Uzależnienie. |
| 1718 | Informowanie rodziców co mogą zrobić aby chronić i zapobiegać uzależnieniom swoich dzieci.Wychowanie do życia w rodzinie. | Pedagogizacja rodziców na wywiadówkach. Ulotki informujące. Kontakty indywidualne. Lekcje otwarte. Udział rodziców w akcjach i imprezach. Gazetki tematyczne.Treści programu wychowania do życia w rodzinie. Spotkania rodzinne w klasie i w szkole o różnej treści i formie. Karta Praw Rodziny. Rodzina w Ewangelii. |

**Postawa nauczyciela :**

* nie osądza wypowiedzi ucznia, choć nie zawsze musi się zgadzać,
* akceptuje i docenia uczucia ucznia, przy czym wyraża swoje uczucia i oczekiwania,
* buduje zaufanie grupy, sprawiając tym samym, że każdy uczeń czuje się pełnowartościowym członkiem grupy,
* analizuje przyczyny różnych zachowań ucznia,
* jest stanowczy wobec agresywnych i destrukcyjnych zachowań,
* podkreśla pozytywne reakcje i zachowania uczniów,
* jest zintegrowany wewnętrznie (szanuje pytania i zarzuty uczniów, dotrzymuje obietnic, przyznaje się do błędu, jest otwarty na propozycje uczniów).

**Spodziewane efekty :**

* zmniejszenie zjawiska przemocy,
* wzrost bezpieczeństwa w szkole,
* wzrost wiedzy wśród uczniów, rodziców na temat przemocy, uzależnień oraz przeciwdziałanie im,
* umiejętne radzenie sobie w trudnych sytuacjach życiowych,
* uczniowie nauczą się pozytywnych zachowań oraz właściwego postrzegania i rozumienia innych ludzi,
* uczniowie będą umieli dokonywać wartościowych i sensownych wyborów,
* uczniowie nauczą się mówić o tym, o czym myślą, będą wyrażać swoje uczucia oraz szanować uczucia innych,
* prowadzenia zdrowego stylu życia.