

Zajęcia i treści profilaktyczne realizowane w roku szkolnym 2019/2020

Profilaktyka to świadome działanie nastawione na jednostki lub grupy społeczne, mające na celu zapobieganie różnorodnym problemom zanim one wystąpią. W naszej szkole realizowane są zarówno programy profilaktyczne opracowywane przez specjalistów jak i treści profilaktyki wynikające z programów nauczania i Programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły. Działaniami profilaktycznymi obejmuje się nie tylko uczniów, ale też rodziców i nauczycieli.

1. **Stop przemocy** – klasy II

Przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym u dzieci w młodszym wieku szkolnym. Budowanie systemu bezpieczeństwa na terenie szkoły program autorski Justyna Sokołowska-Orzoł.

Dzieci podczas zajęć będą uczyć się korygować własne postawy i podejmować decyzje, jak radzić sobie z trudnymi zachowaniami. Podejmowane działania stanowią rozwiązanie programowe, mające na celu poprawę jakości pracy szkoły. Wynikają z programu **wychowawczo-profilaktycznego** (wychowawczego i programu profilaktyki) realizowanego na terenie naszej szkoły.

Uczniowie będą uczyć się rozpoznawać własne i cudze emocje, nazywać uczucia. Będą miały możliwość dostrzec swoje mocne strony, nauczyć się, jak należy zachowywać się w sposób akceptowany społecznie. Wiedza o tym, jak współdziałać w grupie, ułatwi respektowanie praw innych i praw własnych.

Założyć można, że tworzony podczas zajęć system zasad i konsekwencji wpłynie w sposób istotny na spadek zachowań agresywnych, tym bardziej że dzieci mają utożsamiać się z nim. Jego stosowanie ułatwi funkcjonowanie dziecka w szkole. Ma to znaczenie w dzisiejszych czasach, kiedy rośnie zjawisko przemocy.

Istotą programu i jego najważniejszym celem jest eliminowanie zachowań niepożądanych, zwłaszcza wszelkich przejawów agresji rówieśniczej oraz wyznaczanie granic dla zachowań poprawnych.

Wobec narastającej agresji w szkołach oraz zgodnie z zaleceniami Ministra Oświaty program będzie dużą pomocą w realizowaniu założeń zgodnych z Programem Wychowawczo- Profilaktycznym naszej szkoły. Ważne jest także, że jako Szkoła Promująca Zdrowie zapewniamy naszym uczniom daleko idące poczucie bezpieczeństwa.

2. **Program profilaktyczny dla klas III** - klasy III

Program profilaktyczny zawiera treści realizowane zgodnie z Program nauczania -uczenia się – Elementarz odkrywców i jest zgodny z podstawą programową kształcenia ogólnego.

Cele główne programu:

1. Wdrażanie dzieci do stosowania zasad bezpieczeństwa.
2. Kształtowanie u dzieci umiejętności odpowiedniego reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Cele szczegółowe programu:

1. Uświadomienie dzieci o istniejących w życiu zagrożeniach.
2. Wykształcenie umiejętności skutecznego radzenia sobie z w sytuacji zagrożenia.
3. Zdawanie sobie sprawy z niebezpieczeństwa wynikającego z niewłaściwego postępowania / przypadkowych spotkań z nieznanym.
4. Rozumienie powszechnych zakazów / nakazów w celu uniknięcia wypadku i innych zagrożeń.
5. Uczenie się odpowiedzialności nie tylko za siebie, ale innych.
6. Upowszechnienie wiedzy o zdrowiu i zasadach mu sprzyjających (promocja zdrowego stylu życia).
7. Rozróżnianie dobra od zła.

8. Tworzenie warunków służących sprawności i aktywności fizycznej dzieci.
9. Podkreślenie szkodliwego wpływu na organizm różnego rodzaju używek.
10. Zapobieganie agresji i przemocy.
11. Nabywanie umiejętności przeciwstawiania się złu fizycznemu i psychicznemu (promocja postaw asertywnych).
12. Rozwijanie podstawowych umiejętności życiowych.
13. Uświadomienie dziecka o zagrożeniach związanych z dostępem do sieci Internet.

3. *Podróż ku wartościom* - klasy IV

Podróż ku wartościom program autorski, Dorota Mielańczuk Justyna Sokołowska-Orzoł

Charakterystyka programu

Program nauczania wartości i o wartościach kierowany jest do uczniów klas młodszych szkoły podstawowej.

Realizowany będzie podczas jednego semestru w klasach IV.

Zaproponowane działania stanowią modyfikację różnorodnych przedsięwzięć i programów, z którymi się spotkałyśmy, ze szczególnym uwzględnieniem programu przedstawionego w książce I. Koźmińskiej, E. Olszewskiej *Z dzieckiem w świat wartości*. Stanowią również rozwinięcie i uzupełnienie działań podejmowanych w klasach młodszych.

Moralność wynosi się przede wszystkim z domu, gdzie jest ona przekazywana dzieciom poprzez przykład rodziców i ich świadome przewodnictwo. Jednak olbrzymią rolę w procesie przyswajania wartości odgrywa również szkoła i środowisko rówieśnicze, w którym dziecko przebywa. Nauka powinna być oparta na czterech filarach: uczyć się, aby żyć wspólnie, uczyć się, aby wiedzieć, uczyć się, aby działać, uczyć się, aby być. Edukacja ujmowana w kategoriach wartości i celów wpłynie na życie codzienne młodych ludzi, pomoże, by nie popadali oni w wyuczoną obojętność, bezradność ani nie ulegali histerii zmian w otaczającej ich dynamicznej rzeczywistości, by nie błąkali się po sztucznym świecie mediów oraz świątyniach konsumpcji (Ciżkowicz, K. 2001, *Hierarchia wartości młodzieży*) .

Założone w programie cele zostaną zrealizowane podczas 10 spotkań.

Ogólne cele program:

- Uczeń wie, co to są wartości moralne i potrafi je wymienić.
- Wie, na czym polega zachowanie zgodne z wartościami moralnymi.
- Uczeń posiada system wartości moralnych oraz potrafi się nim kierować w różnych sytuacjach życiowych.

Cele szczegółowe:

- rozumie pojęcie „wartości moralne”; wie jakie znaczenie wartości moralne pełnią w życiu człowieka
- rozumie i akceptuje takie wartości jak: szacunek, odpowiedzialność, odwaga, uczciwość, samodyscyplina, sprawiedliwość
- wyraża gotowość kierowania się nimi na co dzień
- wie, co to jest godność i szacunek
- potrafi wyrazić swój szacunek do drugiego człowieka poprzez odpowiedni sposób mówienia, ubierania się, właściwe gesty i zachowanie, podziw i docenianie innych
- rozumie potrzebę poszanowania cudzej wolności
- potrafi odpowiedzialnie korzystać z własnej wolności, jest świadomy jej ograniczeń
- rozumie potrzeby innych osób i jest otwarty na niesienie im pomocy
- potrafi prosić i przyjmować pomoc od innych
- wie, w czym przejawia się szacunek do samego siebie; wie komu i czemu należny jest szacunek
- wie, że uczciwość wyraża się w prawdomówności, nieprzywłaszczaniu sobie cudzej własności, rzetelnym wykonywaniu obowiązków
- potrafi przewidzieć konsekwencje uczciwego i nieuczciwego zachowania w różnych sytuacjach, w krótszej i dłuższej perspektywie
- rozumie czym jest odpowiedzialność

- wie za kogo i za co należy być odpowiedzialnym; przewiduje skutki braku odpowiedzialności
- rozumie moralne znaczenie odwagi, potrafi odróżnić ją od ryzykanctwa i brawury
- rozumie istotę sprawiedliwości; ma świadomość, jakie uczucia budzi sprawiedliwość i jej brak
- wie, czym jest samodyscyplina; podejmuje próbę wprowadzenia samokontroli w wybraną przez siebie sferę życia.

4. **Stop nałogom** – klasy V i VI d

Stop nałogom program autorski, Justyna Sokołowska-Orzoł

Charakterystyka programu

Program Stop nałogom kierowany jest do uczniów klas V i VI szkoły podstawowej. Realizowany będzie podczas 10 godzin w klasie V i 10 godzin w klasie VI. Zajęcia realizowane będą w ramach godzin pracy psychologa szkolnego. Zaproponowane działania stanowią modyfikację różnorodnych działań i programów, z którymi się spotkałam, przeciwdziałających zachowaniom ryzykownym u dzieci.

Podejmowane działania podzielone zostały na dwie części:

W klasie V uczniowie utrwalają wiedzę dotyczącą zdrowego stylu życia. Uczą się rozróżniać używanie, nadużywanie i nałóg. Potrafią wskazać substancje, od których można się uzależnić. Zajęcia mają za zadanie ukazać korzyści i zagrożenia związane z używaniem komputera i telefonu komórkowego. Najważniejszym punktem zajęć jest stworzenie Kodeksu Bezpiecznego Internetu - wypisanie zasad korzystania z Internetu, które zapewnią bezpieczeństwo.

Podczas zajęć uczniowie poznają składniki dymu tytoniowego, fazy procesu uzależniania się od nikotyny. Rozróżniają palenie aktywne i bierne. Dowiadują się, jaki wpływ na organizm człowieka mają substancje chemiczne zawarte w dymie tytoniowym i jakie są skutki palenia papierosów.

W klasie VI uczniowie utrwalają materiał omówiony w klasie V - zagrożenia związane z korzystaniem z mediów elektronicznych. Przypominają wypracowane zasady bezpiecznego korzystania z Internetu.

Część zajęć dotyczy informacji na temat palenia papierosów - uczniowie, przy pomocy moderacji wizualnej odpowiadają na pytanie dlaczego dorośli ludzie palą oraz dlaczego młodzież sięga po papierosy.

Zajęcia mają również za zadanie przekazać podstawowe wiadomości na temat zachowań asertywnych. Uczniowie mają nauczyć się rozpoznawania swoich zachowań, uświadomić im mechanizm nacisku grupowego i nauczyć mówić NIE.

Cel ogólny:

Celem głównym zajęć jest ukazanie uczniom zagrożeń związanych z korzystaniem z Internetu oraz szkodliwości biernego i aktywnego palenia papierosów. Nauka sposobów radzenia sobie z zagrożeniami i asertywnej odmowy w sytuacji wywierania wpływu przez innych.

Cele szczegółowe:

Uczniowie:

- wiedzą, na czym polega zdrowy styl życia; potrafią wymienić składniki zdrowego stylu życia;
- potrafią dokonywać prawidłowych wyborów w zakresie zdrowego stylu życia;
- potrafią definiować pojęcia: używanie, nadużywanie i nałóg;
- potrafią wskazać różnice pomiędzy używaniem, nadużywaniem i nałogiem;
- wiedzą, że nie powinni spędzać dużej ilości czasu przed komputerem; wiedzą, od czego można się uzależnić;
- wiedzą, jakie funkcje pełnią komputer i telefon; potrafią wymienić plusy i minusy korzystania z komputera;
- znają zagrożenia związane z korzystaniem z telefonów komórkowych i potrafią im zapobiegać;
- wiedzą, czym jest stalking; potrafią zdefiniować pojęcia grooming, phishing, cyberprzemoc;
- znają zagrożenia związane z korzystaniem z komputera;

- umieją przeciwdziałać wirusom i prawidłowo reagują na zagrożenia w sieci;
- wiedzą, jak bezpiecznie korzystać z komputera; tworzą zasady bezpiecznego korzystania z Internetu;
- stosują się do wypracowanych zasad na co dzień;
- wiedzą, skąd wziął się tytoń w Europie i jakie było jego zastosowanie;
- potrafią wymienić fazy procesu uzależnienia od nikotyny; wiedzą na czym polega bierne palenie;
- znają motywy palenia papierosów przez osoby dorosłe i młodzież;
- znają substancje zawarte w dymie tytoniowym; wiedzą jakie są skutki palenia papierosów;
- znają choroby, na które zapadają palacze; deklarują, że nie będą palić papierosów;
- wiedzą, jak przekonać innych, że palenie szkodzi;
- wiedzą, co to są sytuacje są trudne; potrafią je przedstawić; potrafią nazywać uczucia, które się pojawiają w sytuacjach trudnych;
- wiedzą, że ludzie mogą zachowywać się różnie w sytuacji trudnej;
- wiedzą, czym jest zachowanie asertywne i jakie mogą odnieść z niego korzyści;
- potrafią zachować się stanowczo, nie raniąc przy tym uczuć innych; odmawiają w sposób asertywny;
- pozytywnie myślą o sobie; akceptują siebie i innych;
- nazywają umiejętności, które są potrzebne w kontaktach z innymi.

5. **Jestem na tak** - uczniowie klas VIII i VII

Jestem na TAK program zajęć profilaktycznych opracowany przez Katarzynę Dmowską.

Głównym założeniem niniejszego programu z obszaru profilaktyki uzależnień na poziomie uniwersalnym jest **promowanie zdrowego stylu życia poprzez przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym.**

Adresatami oddziaływania profilaktycznego są uczniowie klas siódmych i ósmych, gdyż ta grupa wiekowa w związku z przechodzeniem przez nich wielu zmian fizycznych jak i psychicznych jest szczególnie narażona na eksperymentowanie z różnego rodzaju używkami.

W związku z częstym brakiem świadomości młodzieży odnośnie skutków używania papierosów, alkoholu, dopalaczy lub narkotyków, zajęcia dotyczące tego obszaru profilaktyki oparłam głównie na przekazaniu informacji na ten temat. Pokazanie negatywnego wpływu używek na organizm człowieka ma umożliwić uczniom dokonanie racjonalnego wyboru, co w konsekwencji ma spowodować nie podejmowanie przez nich zachowań ryzykownych.

Program został uzupełniony o zajęcia z zakresu profilaktyki agresji i przemocy, ponieważ przemoc rówieśnicza w której skład wchodzi m.in. cyberprzemoc jest powszechnym zjawiskiem, występującym również w życiu szkolnym. Doświadczanie przez ucznia przemocy rówieśniczej często ma wpływ na obniżenie jego samooceny, powoduje trudności w nawiązywaniu kontaktów, może prowadzić do wykluczenia ucznia z życia klasy, szkoły. Przeciwdziałanie temu jest niezwykle istotne, a propagowanie mediacji jako formy nieagresywnego rozwiązywania konfliktów może doprowadzić do zmniejszenia skali zjawiska przemocy w szkole.

Ważnym elementem niniejszego programu są zajęcia dotyczące fonoholizmu, czyli zaburzenia behawioralnego związanego z nałogowym używaniem telefonu komórkowego. Obecnie młodzież często nie zdaje sobie sprawy jakie zagrożenia mogą wynikać z nadmiernego korzystania z telefonu, w związku z czym edukacja młodzieży w tym zakresie jest niezbędna.

6. **Socjoterapia** – uczniowie klas III, V i VI (na podstawie zaleceń orzeczeń i opinii).
7. **Zajęcia rozwijająca kompetencje społeczno-emocjonalne** – zakwalifikowani uczniowie (na podstawie orzeczeń, opinii i rozpoznania pedagogicznego).

8. Elementy programu *Spójrz inaczej* - klasa I b, VII b.

Program, którego autorami są Andrzej Kołodziejczyk, Ewa Czerniewska i Tomasz Kołodziejczyk, stanowi **profilaktykę** dotyczącą całego **procesu powstawania negatywnych zachowań** u dzieci i młodzieży. Program uczy je rozumienia siebie i innych, rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb i wyrażania emocji w konstruktywny sposób, lepszemu radzeniu sobie z różnymi problemami, umiejętności dobrego współżycia z innymi i znajdowania w sobie oparcia w trudnych sytuacjach, tak, aby w przyszłości nie sięgały w tym celu po środki uzależniające.

Program *Spójrz inaczej* został pozytywnie zaopiniowany przez Ministerstwo Edukacji Narodowej, Państwową Agencję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Polskie Towarzystwo Psychologiczne. Jest od ponad 15 lat wprowadzany w wielu szkołach podstawowych i świetlicach socjoterapeutycznych w Polsce.

Treści programu w poszczególnych klasach są realizowane metodami i technikami odpowiednimi do wieku uczniów; rozkład treści również bierze pod uwagę cele rozwojowe właściwe dla danego etapu nauczania i wychowania. Nauczyciele realizujący *Spójrz inaczej* ukończyli odpowiednie szkolenia.

9. Realizacja zadań profilaktycznych (skierowanych na uczniów, rodziców i nauczycieli) wynikających z **programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły** - wychowawcy klas, wszyscy nauczyciele, dyrektor szkoły.

10. **Treści profilaktyczne** przekazywane są również w czasie **warsztatów i prelekcji** prowadzonych przez przedstawicieli instytucji i fundacji współpracujących (*Policja, Straż Miejska, Fundacja Inicjatyw Społecznych, fundacja Dbam o Mój Zasięg, Gdańskie Centrum Profilaktyki Uzależnień, Uniwersytet Gdański, Sąd Okręgowy*) w szkole i poza nią. Ich adresatami są uczniowie, nauczyciele i rodzice.