



**SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYKI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 4 IM. STEFANA ŻEROMSKIEGO
W JAROSŁAWIU**

„Uwierz w siebie”

WPROWADZENIE:

Opracowany program profilaktyki stanowi integralną część Programu Wychowawczego Szkoły, a punktem wyjścia do budowania jego strategii działania była diagnoza i ocena stanu bezpieczeństwa i potrzeb w zakresie profilaktyki. Analiza wyników przeprowadzonych badań dotyczących klimatu szkoły, relacji panujących w szkole oraz występowanie w środowisku szkolnym zagrożeń, ze szczególnym uwzględnieniem ich rodzaju, nasilenia i specyfiki. Wyniki przeprowadzonej diagnozy wychowawczej, którą objęto uczniów klas I – VI i rodziców wskazują, że szkoła jest miejscem bezpiecznym i nie występują poważne zjawiska patologiczne. Jednak pozwala stwierdzić, że wśród uczniów klas V i VI niejednokrotnie zakłócone są relacje, w większości ankiet sygnalizowano występowanie zachowań o charakterze agresywnym (zarówno agresji słownej, jak i czynnej). Jednocześnie przeważająca (ponad 80%) liczba ankietowanych uczniów na pytanie o to, czy byli obiektem zachowań agresywnych ze strony innych odpowiada, że „nie” lub „czasem”. Wśród badanej populacji uczniów uwidacznia się brak radzenia sobie w sytuacjach trudnych z emocjami oraz nieumiejętność pokonywanie stresu.

Widoczny jest wyraźny niepokój wśród uczniów klas V, związany ze zmianami równowagi psychofizycznej spowodowany okresem dojrzewania. Na podkreślenie zasługuje fakt, że uczniowie zdecydowanie więcej czasu przeznaczają na oglądanie programów telewizyjnych lub kontakt z komputerem niż na naukę. Na czynny wypoczynek – sport i rekreację pozostaje im już niewiele czasu.

Zdecydowana należy stwierdzić, że badana populacja nie pali tytoniu (tylko kilkoro uczniów z klas VI deklaruje, że jednorazowo próbowało palić papierosy lub widziało palących rówieśników). Podobnie sytuacja wygląda z pićem alkoholu: zdecydowana większość nigdy nie próbowała alkoholu, tylko kilku uczniów widziało pijących (najczęściej piwo, głównie uczniowie z klas VI). Natomiast nikt z ankietowanych dzieci nie zgłosił bezpośredniego kontaktu z narkotykami.

Z przeprowadzonej diagnozy wychowawczej wyciągnęliśmy wnioski, które były podstawą do wypracowania i wdrożenia koncepcji zmierzającej do niwelowania niepożądanych postaw i zachowań, a także wdrożenia systemu działań profilaktycznych.

1. ZAŁOŻENIA PROGRAMU:

Głównym założeniem programu jest tworzenie pozytywnych więzi i oczekiwanych relacji między uczniami, zapobieganie zachowaniom agresywnym poprzez nabywanie umiejętności wyrażania siebie w sposób akceptowany przez innych, konstruktywnego rozwiązywania konfliktów przez umiejętne panowanie nad emocjami w sytuacjach trudnych. Realizacja zaplanowanego zakresu tematycznego pozwoli uczniom nabyć wiedzę jak zdrowiej żyć i tworzyć zdrowe i przyjazne środowisko.

2. CELE PROGRAMU:

- wzmacnianie więzi koleżeńskiej i grupowej,
- wyzwalanie naturalnej potrzeby wzajemnej pomocy i współdziałania,
- budzenie wiary we własne siły i możliwości,
- budowanie poczucia wartości i pozytywnego wizerunku własnej osoby,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania swoich mocnych stron i ich wykorzystywanie,
- kształcenie zdolności samodzielnego dokonywania wyboru zachowań pożądaných dla zdrowia własnego i innych,
- uczenie wyrażania uczuć w sposób akceptowany społecznie,
- uczenie konstruktywnego rozwiązywania konfliktów,
- przeciwdziałanie agresywnym zachowaniom,
- wpajanie zasad higieny psychicznej i fizycznej okresu dojrzewania,
- preferowanie zdrowego stylu życia.

3. ADRESACI PROGRAMU:

Uczniowie I i II etapu edukacyjnego pochodzący z różnych rodzin, niejednokrotnie, borykający się z typowymi problemami współczesnego społeczeństwa, związane z głębokim procesem przemian gospodarczych i społecznych (bezrobocie, bieda, praca rodziców poza granicami kraju, itp.).

4. SPOSÓB, CZAS I MIEJSCE REALIZACJI:

Program realizowany będzie w ramach godzin dydaktycznych w obszarze poszczególnych edukacji i przedmiotów, ze szczególnym uwzględnieniem godzin do dyspozycji wychowawcy oraz zajęć pozalekcyjnych, debat, sejmików szkolnych, wycieczek i zorganizowanych wyjść.

5. ZADANIA:

□ dla wychowawców i nauczycieli:

- nawiązanie bliższego kontaktu z dziećmi – kontrakt,
- poznanie struktury zespołu klasowego, pozycji każdego ucznia w oparciu o przeprowadzone diagnozy wychowawcze i rzetelną obserwację zachowań uczniów,
- budowanie atmosfery zaufania i życzliwości,
- rozpoznawanie i ocena wszelkich przejawów zaistniałych problemów,
- wypracowanie i wdrożenie narzędzi do badania skali i siły niepożądanych zjawisk i zachowań oraz dokonywania samooceny uczniów,
- nawiązanie skutecznej współpracy z rodzicami, pedagogiem szkolnym i przedstawicielami instytucji wspierających rozwój ucznia (Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Jarosławiu, Miejski Ośrodek Pomocy, Powiatowa Komenda Policji, Straż Miejska w Jarosławiu, Sąd dla Nieletnich w Jarosławiu, itp.),
- systematyczne doskonalenie umiejętności warsztatowych w zakresie konstruktywnego rozwiązywania problemów wychowawczych i nabywanie skutecznych umiejętności interpersonalnych,
- wskazywanie sposobów rozwiązywania zaistniałych konfliktów z poszanowaniem prawa i godności drugiego człowieka (argumenty, negocjacje, mediacje,).

□ dla rodziców:

- poszerzenie wiedzy z zakresu rozwoju społeczno – emocjonalnego dziecka i jego potrzeb,
- rozwijanie umiejętności wspierania dziecka, bycie sojusznikiem w sytuacjach trudnych i stresujących,
- aktywny udział w różnych formach współpracy ze szkołą: spotkań z wychowawcą, pedagogiem, specjalistami z Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej w Jarosławiu, lekarzem, itp., indywidualne konsultacje pedagogiczne z nauczycielami, udział w spotkaniach w ramach „*Dnia Otwartego*” i w warsztatach i lekcjach „otwartych” podczas „*Dnia Studyjnego*”.

□ dla uczniów:

- nawiązywanie przyjaznych kontaktów w grupie rówieśniczej,
- nabywanie umiejętności wyrażania siebie w twórczej ekspresji,
- rozwijanie umiejętności empatii, uwrażliwianie się na własne i innych uczucia i potrzeby,

- kształtowanie postaw asertywnych,
- uczenie się pokojowego i konstruktywnego rozwiązywania wszelkich konfliktów i problemów,
- umiejętne kontrolowanie emocji,
- eksponowanie i wzmacnianie pozytywnych cech swojej osobowości,
- budowanie wiary we własne siły i możliwości,
- dbanie o serdeczną atmosferę oraz o bezpieczeństwo własne i innych,
- samodzielne rozpoznawanie i eliminowanie zagrożeń dla własnego zdrowia i życia,
- preferowanie zdrowego stylu życia - odpoczynek aktywny.

6. METODY REALIZACJI:

- elementy treningu asertywności,
- elementy treningu interpersonalnego,
- metody relaksacyjne,
- psychodrama,
- autoprezentacja i sesje reklamowe,
- „burza mózgów”,
- pogadanki z elementami dyskusji,
- debaty,
- sejmiki klasowe i szkolne,
- cykl warsztatów dla uczniów w ramach lokalnego programu „Bezpieczny Jarosław”.

7. PROBLEMATYKA PROGRAMU PODZIELONA ZOSTAŁA NA BLOKI TEMATYCZNE:

- **bezpieczeństwo w życiu codziennym,**
- **zdrowy styl życia,**
- **zdrowie psychiczne (umiejętności psychospołeczne),**
- **eliminujemy zagrożenia.**

Blok: Bezpieczeństwo w życiu codziennym

Tematyka	Uczniowie		Rodzice	Nauczyciele
	Treści	Formy		
<i>Bezpieczna droga do szkoły</i>	<ul style="list-style-type: none"> – poznanie zasad bezpiecznego przechodzenia i poruszania się pieszego – wdrażanie do przestrzegania znaków drogowych 	<ul style="list-style-type: none"> – realizacja programu wychowania komunikacyjnego, – zajęcia świetlicowe, – pogadanki, – gazetki, – spotkanie z przedstawicielami policji i Straży Miejskiej w ramach programu „Odblaskowe pierwszaki”, „Bezpieczna droga do szkoły”, – praktyczna nauka rozpoznawania znaków, – rozpoznawanie znaków w okolicy, – egzamin na kartę rowerową 	<ul style="list-style-type: none"> – podczas spotkań z rodzicami uświadamianie konieczności dbania o bezpieczeństwo własnych dzieci 	
<i>Bezpiecznie korzystam z urządzeń elektrycznych</i>	<ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie umiejętności bezpiecznego korzystania z urządzeń elektrycznych 	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia świetlicowe, – realizacja w ramach odpowiednich edukacji (I–III) i przedmiotu technika 		

<p><i>Jestem ostrożny w kontaktach z nieznajomymi</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – kształtowanie umiejętności zachowania ostrożności w kontaktach z nieznajomymi i dorosłymi, – nauka mówienia „nie” w określonych sytuacjach, – uwrażliwianie na niebezpieczeństwa tkwiące w życiu codziennym, – kształtowanie umiejętności zachowania się w niebezpiecznych sytuacjach 	<ul style="list-style-type: none"> – prelekcje, – warsztaty, – realizacja w ramach odpowiednich edukacji, godzin wychowawczych, – zajęć świetlicowych 		
<p><i>Jak sobie radzić z nagłym wypadkiem</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – wyrabianie umiejętności udzielania pierwszej pomocy w nagłych wypadkach, – zapoznanie z numerami telefonów alarmowych, – wyrabianie odporności emocjonalnej na sytuacje trudne 	<ul style="list-style-type: none"> – pokaz pierwszej pomocy, – instruktaż, – gazetki, – spotkanie z higienistką szkolną, – realizacja w ramach odpowiednich edukacji , lekcji wychowawczych, zajęć świetlicowych 		<ul style="list-style-type: none"> – przygotowanie do poszczególnych sal tablic z numerami telefonów alarmowych

<i>Jestem bezpieczny w szkole</i>	– zapoznanie z zasadami bezpieczeństwa obowiązującymi w szkole, – zapoznanie z WSO i Kodeksem Ucznia	– stworzenie regulaminów klasowych, – pogadanki, – zajęcia świetlicowe		
<i>Rady na bezpieczne ferie i wakacje</i>	– kształtowanie postaw bezpiecznego wypoczynku podczas ferii zimowych i letnich	– pogadanki, – gazetki, – spotkanie z funkcjonariuszem policji		

Blok: Zdrowy styl życia

Tematyka	Uczniowie		Rodzice	Nauczyciele
	Treści	Formy		
<i>Higiena ciała i otoczenia, w którym przebywamy</i>	–zapoznanie uczniów z podstawowymi zasadami higieny ciała oraz czystości bielizny i odzieży – utrzymanie czystości, porządku i ciszy w miejscach, w których przebywamy	– spotkania z higienistką szkolną, – cykliczna kontrola czystości, – gazetki tematyczne, – realizacja programu „Radosny uśmiech – radosna przyszłość”, – grupowa profilaktyka próchnicy, – dyżury uczniowskie w poszczególnych klasach, – udział w akcji ogólnopolskich i lokalnych np. „Sprzątanie świata”, „Dzień Ziemi”		– dyżury nauczycielskie podczas przerw

Zdrowy sposób odżywiania	<ul style="list-style-type: none"> – zapoznanie z zasadami racjonalnego odżywiania się oraz estetyki i spożywania, przygotowywania posiłków, – zdrowe produkty i szkodliwe substancje 	<ul style="list-style-type: none"> – pogadanki, – spotkania z higienistką szkolną, – gazetki tematyczne, – konkursy, – realizacja programu „Trzymaj formę”, <p>Realizacja w ramach:</p> <ul style="list-style-type: none"> – odpowiednich edukacji, godzin wychowawczych i lekcji techniki 		<ul style="list-style-type: none"> – udział w warsztatach i szkoleniach
Higieniczny tryb życia	<ul style="list-style-type: none"> – praca, odpoczynek, sen – czas wolny, – propagowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego, – kształtowanie umiejętności właściwego korzystania z TV i komputera 	<ul style="list-style-type: none"> – pogadanki, – spotkania z pedagogiem, – artykuły w gazetce szkolnej <p>Realizacja w ramach odpowiednich edukacji, godzin wychowawczych, zajęć świetlicowych</p>	<ul style="list-style-type: none"> – podczas spotkań z rodzicami poruszanie problemu kontroli nad sposobami spędzania czasu wolnego przez dzieci, – pedagogizacje rodziców 	<ul style="list-style-type: none"> – warsztaty i szkolenia
Ruch i odpoczynek	<ul style="list-style-type: none"> – propagowanie różnych form aktywności fizycznej – wady postawy 	<ul style="list-style-type: none"> – udział w wycieczkach, – Szkolny Dzień Sportu, – realizacja w ramach wychowania fizycznego – udział w rozgrywkach i zawodach sportowych, – zajęcia SKS – udział w zajęciach gimnastyki korekcyjnej, – rozmowy z higienistką szkolną dotyczące wad postawy, 	<ul style="list-style-type: none"> – podczas spotkań zachęcanie rodziców do aktywnego spędzania czasu z dzieckiem i rozwijania jego zainteresowań 	

		– realizacja programu „Trzymaj formę”		
<i>W zdrowym ciele zdrowy duch</i>	– poznanie czynników warunkujących utrzymanie dobrego zdrowia	– spotkania z higienistką szkolną, Realizacja w ramach: – odpowiednich edukacji, – godzin wychowawczych, – zajęć wychowania fizycznego, – zajęć świetlicowych, – realizacja programu „Wolność oddechu – zapobiegaj astmie” – realizacja programu „Nie pal przy mnie proszę”, „Czyste powietrze wokół nas”		

Blok: Zdrowie psychiczne (umiejętności psychospołeczne)

Tematyka	Uczniowie		Rodzice	Nauczyciele
	Treści	Formy		
<i>Poznanie siebie</i>	– umiejętność dokonania samooceny, – umiejętność dostrzegania własnych zalet i wad, – budowanie poczucia własnej wartości, – umiejętność samoakceptacji	– pogadanki, – zajęcia warsztatowe z wykorzystaniem różnych metod, – spotkania z pedagogiem, – kwestionariusze samooceny, ankiety, testy psychologiczne Realizacja w ramach: odpowiednich edukacji, godzin wychowawczych		– poszerzanie wiedzy i kompetencji wychowawczych

<i>Emocje i uczucia</i>	<ul style="list-style-type: none"> – umiejętność rozpoznawania i nazywania uczuć własnych i innych osób, – rozwijanie empatii, – radzenie sobie z uczuciami negatywnymi, – uczenie się sposobów rozładowywania napięć, 	<ul style="list-style-type: none"> – warsztaty, – pogadanki, – zajęcia z pedagogiem, Realizacja z zastosowaniem metod aktywnych w ramach: – odpowiednich edukacji, – godzin wychowawczych, – sejmiki i debaty szkolne 		<ul style="list-style-type: none"> – studiowanie literatury fachowej – opracowanie „Banku scenariuszy ciekawych godzin wychowawczych”
<i>Tworzymy zgrany zespół klasowy</i>	<ul style="list-style-type: none"> – budowanie współpracy w zespole, – aktywne uczestnictwo w życiu klasy i szkoły, – integrowanie zespołu klasowego, – kształtowanie umiejętności porozumiewania się w ramach zespołu 	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia wychowawcze integrujące zespoły klasowe na wszystkich etapach kształcenia, – udział w klasowych przedsięwzięciach służących integracji (imprezy, wyjścia, wycieczki, uroczystości), – badania socjometryczne zespołów klasowych – zdiagnozowanie stosunków społecznych panujących w zespołach klasowych 	<ul style="list-style-type: none"> – pomoc w organizacji imprez i wycieczek klasowych 	<ul style="list-style-type: none"> – organizacja uroczystości, imprez i wycieczek sprzyjających integracji zespołów klasowych, -przeprowadzanie diagnoz socjometrycznych – obserwacja relacji panujących w zespołach klasowych – doskonalenie umiejętności w zakresie rozwiązywania konfliktów między uczniami

<i>Umiejętność komunikowania się interpersonalnego</i>	<ul style="list-style-type: none"> – sposoby komunikowania się, – warunki dobrej komunikacji 	<ul style="list-style-type: none"> – warsztaty, – zajęcia z pedagogiem, – realizacja w ramach wybranych edukacji z zastosowaniem metod aktywnych, – porady w szkolnej gazecie „Czwórka” 		<ul style="list-style-type: none"> – doskonalenie własnych umiejętności skutecznego porozumiewania się
<i>Kultura dnia codziennego</i>	<ul style="list-style-type: none"> – elementarne zasady dobrego wychowania, – okazywanie szacunku innym osobom, 	<ul style="list-style-type: none"> – realizacja w ramach odpowiednich zajęć dydaktycznych, zajęć świetlicowych, – program „Doskonalić siebie dla innych”. 		
<i>Przyjaźń i koleżeństwo</i>	<ul style="list-style-type: none"> – przyjaźń jako wartość, – cechy dobrego kolegi i przyjaciela 	<ul style="list-style-type: none"> – zajęcia warsztatowe realizowane w ramach lekcji wychowawczych, zajęć języka polskiego, edukacji środowiskowej i polonistycznej – sejmiki i debaty uczniowskie – tworzenie kół samopomocy koleżeńskiej 		
<i>Asertywność</i>	<ul style="list-style-type: none"> – postawa uległa, agresywna i asertywna, – umiejętność odmawiania, – umiejętność dostrzegania praw innych do odmiennego zdania 	<ul style="list-style-type: none"> – porady w gazecie szkolnej „Czwórka”, – kwestionariusz „Czy jestem asertywny?”, – gazetki ścienne, – warsztaty, – trening asertywności, – filmy edukacyjne, 		<ul style="list-style-type: none"> – opracowanie „Banku ciekawych scenariuszy godzin wychowawczych”, –poszerzanie własnej wiedzy, kompetencji

		– realizacja w ramach odpowiednich edukacji		i umiejętności w tej dziedzinie
Sytuacje trudne	– stres – istota stresu, stres jako sprzymierzeniec, – konflikt – umiejętność pokojowego rozwiązywania sytuacji konfliktowych – presja, mobbing – umiejętność radzenia sobie z wywieraniem nacisku przez innych – dyskryminacja – tolerancja, walka z przejawami dyskryminacji	– techniki relaksacyjne, – artykuły o charakterze porad w gazetce szkolnej, – badania ankietowe, – zajęcia warsztatowe z pedagogiem, – gazetki tematyczne, – zajęcia w ramach odpowiednich zajęć dydaktycznych, – zajęcia świetlicowe, – udział w akcjach charytatywnych i o charakterze wolontariatu, – udział w programach i przedsięwzięciach o charakterze lokalnym i ogólnopolskim		– studiowanie literatury fachowej – udział w warsztatach i szkoleniach

Blok: Eliminujemy zagrożenia

Tematyka	Uczniowie		Rodzice	Nauczyciele
	Treść	Formy		
Poznanie obowiązujących norm i zasad	– nabywanie umiejętności zgodnego współistnienia w grupie, – poznanie praw i obowiązków ucznia	– tworzenie kontraktów klasowych, – spotkanie z rzecznikiem praw ucznia, – badania ankietowe	– zapoznanie rodziców z WSO i Kodeksem Ucznia	

<p><i>Sztuka odmawiania, radzenia sobie z presją grupy</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – umiejętność otwartego wyrażania swoich sądów, oczekiwań, – umiejętność przeciwstawiania się naciskowi ze strony innych osób, – umiejętność podejmowania trafnych wyborów i decyzji 	<ul style="list-style-type: none"> – realizacja w ramach odpowiednich zajęć dydaktycznych z zastosowaniem metod aktywnych, – zajęcia z pedagogiem, – warsztaty, – ćwiczenia 		<ul style="list-style-type: none"> – opracowanie „Banku ciekawych scenariuszy godzin wychowawczych”
<p><i>Agresja i przemoc</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> – formy i rodzaje agresji i przemocy – umiejętność radzenia sobie ze złością, agresją własną i innych 	<ul style="list-style-type: none"> – monitoring zjawiska agresji w szkole, – realizacja tematyki w ramach zajęć dydaktycznych, – Sejmiki i debaty np. „Przeciw przemocy”, – sondaż diagnostyczny „Bezpieczeństwo w szkole”, – realizacja programów autorskich, – udział w programach i projektach ogólnopolskich np. „Szkoła bez przemocy”, „Bezpieczna Szkoła – Bezpieczny Uczeń” 	<ul style="list-style-type: none"> – pedagogizacja rodziców „Agresja – przejawy, przyczyny i sposoby zapobiegania” 	<ul style="list-style-type: none"> – udział w warsztatach i szkoleniach dotyczących zjawiska agresji i przemocy, – analiza literatury fachowej,
<p><i>Działania skierowane na grupy podwyższonego ryzyka</i></p>		<ul style="list-style-type: none"> – indywidualne kontakty z uczniami, u których zaobserwowano zachowania agresywne, – obserwacja zespołów 	<ul style="list-style-type: none"> – indywidualne konsultacje dla rodziców uczniów prezentujących agresywne 	<ul style="list-style-type: none"> – konsultacje ze specjalistami Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej

		klasowych, w których występuje znaczny poziom zachowań agresywnych	zachowania	
<i>Uzależnienia</i>	<ul style="list-style-type: none"> – informowanie o skutkach używania substancji psychoaktywnych oraz mechanizmach uzależniania się, – obalanie „mitów” na temat alkoholu, nikotyny, narkotyków, – wdrażanie do krytycznego spojrzenia na reklamy i media 	<ul style="list-style-type: none"> – udział w spektaklach profilaktycznych, – realizacja w ramach zajęć dydaktycznych elementów z zakresu profilaktyki uzależnień, – spotkania z pedagogiem, – gazetki tematyczne, – udział w projektach i programach lokalnych i ogólnopolskich np. „Zachowaj Trzeźwy Umysł”, „Uzależnieniom mówimy NIE” 	<ul style="list-style-type: none"> – pedagogizacja rodziców nt. zagrożeń uzależnieniami i profilaktyki uzależnień, – uwrażliwianie rodziców na postawy dzieci, dostarczanie informacji jak powinni zachowywać się rodzice w sytuacjach wymagających interwencji poprzez ulotki, pogadanki 	<ul style="list-style-type: none"> –diagnozowanie stopnia zagrożenia uczniów uzależnieniami - ustalenie grupy ryzyka, – udział w warsztatach i szkoleniach dot. uzależnień, – gromadzenie scenariuszy i programów z zakresu profilaktyki uzależnień
<i>Konflikt z prawem</i>	<ul style="list-style-type: none"> – zapoznanie z prawnymi konsekwencjami czynów karalnych z udziałem dzieci i młodzieży. 	<ul style="list-style-type: none"> – spotkanie uczniów klas V i VI z przedstawicielem wydziału prewencji Komendy Policji 		<ul style="list-style-type: none"> – opracowanie szkolnych procedur postępowania nauczycieli i metod współpracy z policją w sytuacjach

				zagrożenia dzieci i młodzieży demoralizacją, –zajęcia warsztatowe prowadzone w ramach WDN
--	--	--	--	---