



CHOCZNIA

**PROGRAM
PROFILAKTYKI**

GIMNAZJUM NR 1

**ROK SZKOLNY
2015/2016**

Cel: *Uczeń czuje się w naszej szkole bezpiecznie, zna zagrożenia współczesnego świata, potrafi radzić sobie w sytuacjach trudnych.*

Założenia ogólne:

- I.** Profilaktyka to między innymi:
 - likwidacja przyczyn niekorzystnych zjawisk (eliminowanie czynników ryzyka i przeciwdziałanie im),
 - promowanie zdrowia,
 - rozwijanie potencjalnych możliwości uczniów,
 - poszukiwania korzystnych metod, zapobiegających zagrożeniom.

- II.** Program profilaktyki zakłada realizację celów rozporządzenia, zawartych w podstawie programowej kształcenia ogólnego. Realizacji tych celów sprzyjać będzie budowanie dwupodmiotowych relacji: uczeń – nauczyciel, uczeń – uczeń, dziecko – rodzic.

- III.** Proponowane strategie:
 1. Oddziaływania profilaktyczne zależne od stopnia i rodzaju zaburzenia występującego u ucznia. Do niego też dostosowana będzie profilaktyka:
 - a) Pierwszorzędowa – mająca na celu wzmocnienie czynników wewnętrznych i zewnętrznych, chroniących przed patologią i kreujących zdrowie oraz wysoką jakość życia,
 - b) Drugorzędowa – skierowana na środowisko, czyli do osób, które z różnych powodów zagrożone są patologią,
 - c) Trzeciorzędowa – będąca formą terapii, interwencji kryzysowej, stosowanej w przypadkach, gdy dziecko zostało dotknięte już patologią.
 2. Budowanie autorytetu nauczyciela obok autorytetu rodzica sprzyjać będzie skuteczności prowadzonych działań na zajęciach dydaktycznych, wychowawczych i rekreacyjnych.
 3. Prowadzenie zajęć profilaktyczno – wychowawczych i dydaktycznych metodami aktywnymi, takimi jak:
 - inscenizacje,
 - dyskusje grupowe, debaty,
 - praca z komputerem (wykorzystanie programów multimedialnych)
 - demonstracje,
 - tworzenie planów działania,

- burza mózgów,
 - rysowanie, tworzenie map,
 - praca w parach, w małych grupach,
 - gry,
 - pisanie raportów dziennych,
 - wypełnianie ankiet i kwestionariuszy,
 - odgrywanie ról, drama,
 - analiza,
 - praca z tekstem i jego przetwarzanie
 - wykorzystanie twórczości artystycznej (plastyka, muzyka, literatura, teatr)
 - wystawa jako prezentacja wytworów działalności
 - gazetki tematyczne, dotyczące szeroko rozumianej profilaktyki
4. Praca z klasą z wykorzystaniem kontraktu pisemnego, ustnych umów z uczniami, omawianiem zasad współpracy w grupie, klasie, szkole.
 5. Organizowanie klasowych klubów samopomocowych, grup wsparcia dla rodziców (w razie konieczności), pomocy pedagoga.
 6. Rozwijanie osobowości młodego człowieka, umożliwienie mu (poprzez sytuacje wychowawcze) rozwijania inteligencji emocjonalnej.
 7. Konsekwentne przestrzeganie norm społecznych i statutu szkoły.
 8. Promowanie uczniów zdolnych, rozwijanie ich zainteresowań, wzmacnianie pozytywów w zachowaniu uczniów.
 9. Pomoc uczniom z trudnościami w nauce, wspieranie i motywowanie.

IV. W celu poprawy efektywności profilaktyki w szkole nauczyciele zobowiązani są do dalszego poszerzania wiedzy z zakresu:

- procesów grupowych,
- zagrożeń współczesnego świata (sekty, Internet, uzależnienia, choroby cywilizacyjne),
- rozpoznawania przejawów niedostosowania społecznego,
- rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych, związanych z uzależnieniami i jego etapami,
- znajomości instytucji i osób zajmujących się pomaganiem, terapią (do dysponowania danymi zobowiązany jest pedagog szkolny),
- diagnozowania klasy i grupy – w szczególności nauczyciele, wychowawcy i pedagog szkolny.

V. ZADANIA SZKOLNEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI:

1. Rozpoznawanie zagrożeń istniejących w szkole i środowisku ucznia.
2. Zapobieganie aktom agresji wśród uczniów (przemoc fizyczna, psychiczna, słowna, wymuszenia, zastraszenia, niszczenie mienia, używanie wulgaryzmów).
3. Promowanie zdrowego stylu życia.
4. Zachęcanie rodziców do współpracy oraz włączanie ich do realizacji programów profilaktycznych

PROGRAM PROFILAKTYCZNY
realizowany w ramach zajęć przedmiotowych,
lekcji wychowawczych, wycieczek, kółek zainteresowań,
zajęć pozalekcyjnych
Gimnazjum nr 1
rok szkolny 2015/2016

Działania	Osoby odpowiedzialne	Osoby współdziałające
I. OBSZAR: ŻYJMY ZDROWO		
1. Promowanie zdrowego stylu życia; zdrowa żywność w szkolnym sklepiku „Plastus”.	Nauczyciele, Pedagog, Pielęgniarka, Opiekunowie Spółdzielni Uczniowskiej	Dyrekcja, Rodzice
2. Zmiany fizyczne i psychiczne okresu dojrzewania.	Nauczyciele, Pielęgniarka, Pedagog	Rodzice
3. Higiena życia codziennego.	Nauczyciele, Pielęgniarka	Rodzice
4. Problemy i trudności młodzieży związane z okresem dojrzewania.	Wychowawcy, Pedagog, Pielęgniarka, Nauczyciele	Rodzice, PPP
5. Informowanie uczniów o zagrożeniach związanych ze skutkami zachorowań na gripę, WZW, AIDS, choroby nowotworowe.	Nauczyciele, Pielęgniarka, Pedagog	Rodzice
II. OBSZAR: Ruch i wypoczynek		
1. Aktywny wypoczynek – jak wypoczywać?	Nauczyciele	Rodzice, Nauczyciele
2. Wysiłek fizyczny a zdrowie.	Nauczyciele Wych. Fizycznego,	Pielęgniarka, Nauczyciele

3. Pieszne wycieczki, wycieczki turystyczno – krajoznawcze, rajdy, marsze na orientację.	Wychowawcy, Opiekun Koła Turystycznego	Rodzice, Nauczyciele
4. „Trzymaj się prosto” – profilaktyka wad postawy (dostosowanie stolików do wzrostu uczniów).	Wychowawcy Dyrekcja	Nauczyciele, Pielęgniarka
5. Dzień Sportu.	Nauczyciele Wych. Fizycznego	Nauczyciele, Dyrekcja
6. Media elektroniczne i ich wpływ na zdrowie i życie człowieka; program profilaktyczny „Życie w sieci”	Wychowawcy	Nauczyciele
III. OBSZAR: Żyjmy bezpiecznie		
1. Promowanie bezpiecznego stylu życia – szkoła posiada certyfikat „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo w ramach Zintegrowanej Polityki Bezpieczeństwa”.	S. Lehrfeld, Wychowawcy	Rodzice, Nauczyciele
2. Zasady bezpiecznego poruszania się i zachowania się w drodze do i ze szkoły, w szkole, na wycieczkach oraz w czasie wolnym od zajęć.	Wychowawcy, Nauczyciel Techniki	Rodzice
3. Karta rowerowa	Nauczyciel Techniki	Dyrektor
4. Podstawowe zasady udzielania pierwszej pomocy- konkurs – turniej pierwszej pomocy.	Nauczyciel Biologii, Nauczyciel edukacji dla bezpieczeństwa	Wychowawcy
4. Zachowania ryzykowne i bezpieczne – odpowiedzialność za zdrowie swoje i drugiego człowieka	Nauczyciele, Dyrekcja	-
5. Realizacja programu z przedmiotu „Edukacja dla bezpieczeństwa”.	Nauczyciel Przedmiotu	-
6. Wiedza na temat bezpieczeństwa we współczesnym świecie (konkurs: „Jestem bezpieczny i dbam o swoje zdrowie” – narkotyki, dopalacze, alkohol, nikotyna)	A. Pasternak – Fraś, A. Socha – Biel	-
IV. OBSZAR: Zdrowie psychiczne		
1. Jak radzić sobie w trudnych sytuacjach – asertywność.	Nauczyciele, Pedagog	Rodzice
2. Jak radzić sobie ze stresem? Techniki relaksacyjne i wykorzystanie ich na lekcjach (wych. fiz., lekcja wychowawcza, plastyka, muzyka) oraz w domu.	Nauczyciele, Pedagog	Rodzice
3. Spojrzenie na siebie i innych – tolerancja, samoocena, krytyka a krytykanctwo, umiejętność zachowania dystansu i obiektywizmu.	Nauczyciele, Pedagog	Rodzice

4. Zaburzenia emocjonalne – rozpoznawanie, zapobieganie.	Nauczyciele Pedagog	Rodzice
V. OBSZAR: Rodzina i grupa rówieśnicza		
1. Relacje w grupie rówieśniczej i społecznej.	Pedagog, Wychowawcy	Nauczyciele, Rodzice
2. Ja i moja rodzina.	Pedagog, Wychowawcy	Nauczyciele, Rodzice
3. Rola uczuć w życiu człowieka. Czy mam przyjaciela? Czy lubię innych i czy lubię siebie. Rola samoakceptacji w życiu młodego człowieka.	Pedagog, Wychowawcy	Nauczyciele, Rodzice
4. Rozwijanie motywacji do nauki, przeciwdziałanie wagarom. Uświadamianie roli nauki w życiu człowieka.	Pedagog, Wychowawcy	Nauczyciele, Rodzice
VI. OBSZAR: Reagujemy na otaczające nas zło		
1. Przeciwdziałanie przemocy, agresji, kradzieży w szkole: - pogadanki, - rozmowy indywidualne, - program „Szkoła Promująca Bezpieczeństwo”, - współpraca z policją, PPP i pedagogiem	Pedagog, Nauczyciele	Rodzice
2. Konsekwencje prawne związane z przestępczością wśród nieletnich.	Policja	Wychowawcy, Dyrekcja
3. Walka z wulgaryzmami.	Nauczyciele	Rodzice
4. Uświadamianie uczniom różnicy między donosicielstwem a reakcją na zło, czynione osobom trzecim.	Nauczyciele, Rodzice, Pedagog	-
VII. OBSZAR: Przeciw używkom		
1. Wiedza na temat substancji psychoaktywnych.	Wychowawcy, Pedagog	Nauczyciel chemii, biologii
2. Zagrożenia dla zdrowia, wynikające z używania alkoholu, papierosów, narkotyków (pogadanki, konkursy, filmy, spektakle profilaktyczne).	Wychowawcy, Pedagog	-
3. Umiejętność asertywnego zachowania się w sytuacjach trudnych (konkurs „Jestem sobą”); „Jak skutecznie mówić NIE” – ćwiczenia w komunikacji (lekcje wychowawcze, język polski).	Wychowawcy, Pedagog	-
4. Realizacja zintegrowanego progra-	Pedagog,	-

mu profilaktyki „Archezja” w Ojcowie (uczniowie klasy II).	Wychowawca	
5.Realizacja programu „Przeciw narkotykom – do radości życia”; „Narkotyki. Poznaj fakty i nie wchodź”.	Pedagog, Wychowawcy	-

VI. TEMATY – ZAGADNIENIA DO REALIZACJI

(w zależności od potrzeb zespołów klasowych):

a) kl. I:

- autoprezentacja
- nasze zainteresowania
- asertywność
- zasady współżycia w grupie
- tworzenie norm grupowych
- nacisk grupowy – jak sobie z nim radzić
- zagrożenia, jakie niesie Internet (portale społecznościowe, zagadnienia związane z cyberprzestrzenią)
- uzależnienia
- jak wypoczywać czynnie
- rozpoznawanie emocji
- metody i techniki uczenia się
- kultura kibicowania
- kultura osobista (ubiór, sposób mówienia, reagowania; okazywanie szacunku innym)

b) kl. II:

- zdrowy styl życia
- używki – nikotyna, alkohol, narkotyki, napoje energetyzujące, substancje psychoaktywne – ich wpływ na zdrowie
- radzenie sobie w sytuacjach trudnych
- podejmowanie decyzji – umiejętność odmawiania; asertywność
- komunikacja – negocjacje, sposoby i style negocjowania
- sposoby rozwiązywania konfliktów
- przestrzeganie przyjętych norm grupowych
- bezpieczne korzystanie z Internetu
- rozwijanie zainteresowań – autoprezentacja

- kultura kibicowania

c) kl. III:

- planowanie własnej przyszłości (umiejętność analizowania sytuacji i podejmowania decyzji)
- kreowanie siebie jako osoby dojrzałej
- radzenie sobie ze stresem – relaks, techniki relaksacyjne
- uczucia (jak je rozpoznawać, nazywać je i radzić sobie z nimi)
- negocjacje, mediacje – konflikt pokoleń
- prawdy i mity o alkoholu
- decyduj sam o sobie (rola rodziców i rówieśników w podejmowaniu ważnych decyzji)
- podjęcie odpowiedzialności za własny los (rola odpowiedniego przygotowania się do egzaminów gimnazjalnych)
- uzależnienia (nikotynizm, alkoholizm, narkomania – dopalacze, środki psychoaktywne, media elektroniczne)

Zatwierdzono na zebraniu Rady Pedagogicznej w dniu 31.08.2015r.