

Program profilaktyki

Zespołu Szkół w Przykonie

Gimnazjum

im. Polskich Olimpijczyków

w Przykonie



„Prawdziwa cywilizacja nie polega na sile, ale jest owocem zwycięstw nad samym sobą, nad mocami niesprawiedliwości, egoizmu i nienawiści, które są zdolne zniekształcić prawdziwe oblicze człowieka”.

/Jan Paweł II/

Proponowany Program Profilaktyczny stanowi uzupełnienie i jednocześnie integralną całość z Programem Wychowawczym Gimnazjum w Przykonie i jest oparty na Podstawie Programowej Kształcenia Ogólnego.

Program uwzględnia cele i zadania szkoły zawarte w powyższych dokumentach, dostosowany jest do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb ich środowiska rodzinnego. Realizacja programu ma stwarzać optymalne warunki rozwoju uczniów naszej szkoły oraz promować i chronić ich zdrowie.

CELE GŁÓWNE:

1. Kształtowanie postaw promujących zdrowy tryb życia,
2. Wdrażanie do poszanowania praw innych i dbałości o własne prawa,
3. Przeciwdziałanie agresji i dyskryminacji wśród młodzieży,
4. Eliminowanie czynników ryzyka i przeciwdziałanie im,
5. Działania wzmacniające czynniki chroniące przed patologią,
6. Wspomaganie i ukierunkowanie rozwoju młodego człowieka jako jednostki zdolnej do życia w ramach różnych wspólnot.

CELE SZCZEGÓŁOWE:

1. integracja zespołów klasowych,
2. zapoznanie uczniów z zasadami określającymi właściwe zachowanie w klasie i w szkole,
3. doskonalenie komunikacji w grupie,
4. kształtowanie umiejętności panowania nad własnymi emocjami i uczuciami,
5. rozwijanie umiejętności radzenia sobie z agresją,
6. ćwiczenie zachowań asertywnych,
7. kształtowanie umiejętności poszanowania czyichś poglądów, wierzeń i upodobań różniących się od własnych
8. wdrażanie do konstruktywnego rozwiązywania problemów i podejmowania decyzji,
9. dbałość o własne zdrowie,
10. wpajanie zasad higieny psychicznej i fizycznej okresu dojrzewania,
10. zapoznanie młodzieży ze zmianami, jakie w nich zachodzą w związku z rozwojem psychicznym i fizycznym,
11. uświadomienie zagrożeń płynących z uzależnień,
12. uwrażliwienie młodzieży na szkodliwy wpływ oraz negatywne skutki zażywania środków odurzających,
13. pokazywanie możliwości poszukiwania dróg zdrowego i wartościowego stylu życia bez pomocy alkoholu, narkotyków i dopalaczy,
14. wzmacnianie poczucia własnej wartości,
15. uświadomienie młodzieży możliwości wpływania na własne życie.

ZADANIA SZKOŁY SŁUŻĄCE REALIZACJI ZAŁOŻONYCH CELÓW:

- zachęcanie uczniów do pokonywania trudności,
- kształcenie umiejętności odpowiedniego zachowania wobec rówieśników oraz pracowników szkoły,
- wdrażanie do współpracy jako formy zapobiegania zachowaniom niepożądanym,
- wskazywanie różnych rodzajów aktywności przydatnych dla wszechstronnego rozwoju,
- kształtowanie umiejętności dbania o własne bezpieczeństwo w relacjach z innymi i reagowania na zagrożenia,
- kształtowanie postaw otwartości wobec personelu szkoły oraz ograniczonego zaufania do osób nieznanych,
- wzmacnianie pozytywnego obrazu samego siebie i właściwej samooceny,
- ukazywanie atrakcyjnego aspektu zdrowego stylu życia,
- przekazywanie informacji o szkodliwości używek i innych substancji szkodliwych dla zdrowia (materiały wybuchowe, leki, środki chemiczne),
- uczenie, jak odmawiać bez obawy przed odrzuceniem,
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie ze stresem,
- wyrabianie umiejętności radzenia sobie z presją grupy -promowanie postawy trzeźwości,
- uczenie zachowań asertywnych,
- eliminacja zachowań agresywnych
- budowanie poczucia własnej wartości,
- dostarczanie informacji o osobach i instytucjach pomagających młodzieży.

FORMY I SPOSOBY REALIZACJI:

- Pogadanki i wykłady w ramach zajęć lekcyjnych i opiekuńczo wychowawczych,
- Konkursy wiedzy o AIDS,
- Konkursy o tematyce ekologicznej promujące zdrowy styl życia,
- Konkursy plastyczne,
- Pedagogizacja rodziców,
- Zajęcia sportowe,
- Organizacja czasu wolnego w ramach kół zainteresowań i szkolnego koła sportowego,
- Gazetki, tablice informacyjne, ulotki, wystawy prac uczniów, plakaty promujące zdrowy styl życia,
- Spotkania ze specjalistami do spraw nieletnich i patologii,
- Spotkania z policjantem,

- Spotkania z pielęgniarką szkolną,
- Gromadzenie i udostępnianie w czytelni czasopism o tematyce profilaktycznej,
- Warsztaty przeprowadzane przez pracowników Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej w Turku,
- Współpraca z ośrodkiem wsparcia i z Gminnym Ośrodkiem Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Przykonie,
- Spotkania z pedagogiem szkolnym,
- Indywidualne rozmowy z uczniami sprawiającymi trudności wychowawcze.

SPODZIEWANE EFEKTY:

Uczniowie:

- przestrzegają zasad i norm przyjętych w szkole i w klasie,
- kulturalnie zachowują się wobec rówieśników i pracowników szkoły,
- prawidłowo współdziałają w grupie, udzielając sobie pomocy,
- reprezentują postawy tolerancji i akceptacji wobec innych,
- stosują postawę asertywną,
- eliminują zachowania agresywne,
- samodzielnie rozwiązują konflikty w klasie bez użycia przemocy,
- znają zasady higieny osobistej, umieją dbać o swoje zdrowie,
- umieją sami organizować czynny wypoczynek,
- potrafią dostrzegać sytuacje zagrażające ich zdrowiu i życiu,
- mają pozytywny obraz samego siebie,
- umieją troszczyć się o bezpieczeństwo własne i innych,
- prezentują postawy otwartości w stosunku do rodziców i nauczycieli,
- nie boją się wyrażać własnych opinii,
- umieją bronić się przed presją grupy,
- znają swoje dobre i złe strony,
- znają rodzaje środków uzależniających i ich wpływ na organizm człowieka,
- znają negatywne skutki zażywania substancji odurzających,
- umieją mówić „nie” w sytuacjach zagrożenia,
- mają wyrobione zdolności pozytywnego myślenia oraz sprecyzowane plany dotyczące dalszej drogi kształcenia.

PROGRAM OBEJMUJE NASTĘPUJĄCE ZAGADNIENIA:

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

HIGIENA – ZDROWIE - CHOROBY

RUCH I WYPOCZYNEK. KRAJOZNAWSTWO – TURYSTYKA

WIEDZA EKOLOGICZNA

Każda część zawiera ogólną charakterystykę zagadnienia, szczegółowe cele profilaktyki oraz procedury ich realizacji. Program Profilaktyczny jest zawarty w szkolnym zestawie programów nauczania do realizacji przez wszystkich nauczycieli gimnazjum w czasie lekcji przedmiotowych, godzin wychowawczych oraz zajęć pozalekcyjnych.

Program zakłada ewaluację, która w przypadku kształtowania odpowiednich postaw uczniów możliwa jest tylko w niepełnym zakresie (postawy uczniów kształtowane są nie tylko w szkole i nie tylko w ciągu trzyletniego okresu nauki w gimnazjum). Częściową odpowiedź na pytanie czy podjęte działania wpłynęły na postawy uczniów możemy uzyskać przez:

- obserwację zachowań uczniów w różnych sytuacjach,
- ankiety, rozmowy oraz wywiady z uczniami, rodzicami i nauczycielami,
- analizę wytworów pracy uczniów i stopnia ich zaangażowania w proponowane formy promujące zdrowy styl życia.

ROZWÓJ OSOBOWOŚCI

**„Z wysokim poczuciem własnej wartości możesz stać się osobą,
jaką chcesz być, pełniej przeżywać życie,
dawać więcej z siebie i sprawiać ludziom radość”.** */Hanna Hamer/*

Skuteczny rozwój osobowości uczniów polega m. in. na budowaniu poczucia własnej wartości, a to wiąże się z samooceną oraz poszanowania godności drugiego człowieka. Wiele osób uznaje samoocenę za niezbędny element skutecznego działania. Człowiek o wysokim poczuciu własnej wartości umie podejmować przemyślane decyzje i racjonalnie zachowuje się w sytuacjach konfliktowych. Umiejętności te pozwalają skutecznie opierać się naciskom kolegów i środowiska w sprawie picia i eksperymentów z narkotykami. Na szacunek dla samego siebie mają wpływ informacje zwrotne, jakie otrzymujemy od innych, i dlatego pozytywna atmosfera w grupie pomaga wzmocnić ten szacunek.

Myślenie pozytywne sprzyja dobremu samopoczuciu, sympatii własnej osoby i sympatii do innych ludzi. Traktując innych miło mamy większą szansę na to, że otoczenie obdarzy nas sympatią i znacznie łatwiej nam przyjdzie nie bać się pokazywania siebie takimi, jakimi naprawdę jesteśmy.

Godność to wartość człowieka. Jest ona wrodzona i niezbywalna i przysługuje każdemu tylko z tej racji, że jest człowiekiem i to niezależnie od tego - jakim. Poszanowanie godności człowieka polega między innymi na dostrzeganiu i docenianiu jego wartości. Jest to wartość, która podlega bezwzględnej ochronie, co oznacza, że każdy ma obowiązek poszanowania godności drugiego człowieka.

Cele profilaktyki:

- Zwiększenie szacunku ucznia do samego siebie i drugiego człowieka,
- Wzmacnianie samooceny,
- Rozwijanie u uczniów poczucia własnej wartości,
- Budowanie wiary w siebie i własne siły,
- Pokonywanie lęków,
- Rozwijanie świadomości własnych wad i zalet,
- Uświadamianie zależności między komunikatami pozytywnymi a szacunkiem dla samego siebie,
- Wychowanie do nazywania i publicznego wypowiadania uznawanych przez uczniów wartości,
- Wychowanie do podejmowania przemyślanych decyzji, rozwiązywania konfliktów,
- Rozwijanie umiejętności interpersonalnych,

- Wykształcenie umiejętności zachowania się w określonych sytuacjach, także konfliktowych,
- Rozwijanie samoświadomości,
- Kształcenie umiejętności stawiania celów i określania niektórych celów na przyszłość,
- Kształcenie umiejętności wymieniania się pozytywnymi odczuciami z innymi,
- Pobudzanie wrażliwości na sprawy innych ludzi,
- Rozwijanie osobowości ucznia,
- Rozwijanie sił twórczych w mocnym poczuciu wiary, że wszystko da się zrobić.

ROZWÓJ UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH

„Wykształcenie to umiejętność radzenia sobie z codziennym życiem.”

/John G. Hibben/

Stymulowanie społecznego rozwoju uczniów powinno przygotować młodzież do aktywnego i satysfakcjonującego uczestnictwa w życiu społecznym. Opanowanie umiejętności interpersonalnych jest koniecznością dla wkraczającego w dorosłe życie obywatela. Posiadanie różnych społecznych umiejętności może pomóc młodzieży w przezwyciężeniu trudności w kontaktach z innymi ludźmi i zapobiec uleganiu negatywnym wpływom i niekorzystnym zjawiskom.

Rozwój umiejętności interpersonalnych to obok rozwoju całej osobowości najlepsze działania profilaktyczne.

Klasa jako grupa społeczna pozytywnie oddziałująca na uczniów

Cele profilaktyki:

- zbudowanie zgranego zespołu klasowego,
- osiągnięcie pozytywnego wpływu grupy jako całości na poszczególnych uczniów,
- stwarzanie społecznej kontroli zachowań związanych z pełnioną rolą w klasie,
- wyzwalanie aktywności u wszystkich członków zespołu klasowego, ułatwianie współpracy,
- umożliwienie wspomagania osób nie tylko najsłabszych, ale każdego, kto w danym momencie pracuje mniej wydajnie,
- kompensowanie indywidualnych słabości uczniów mocnymi stronami innych,
- zwiększanie efektywności uczenia się i nauczania.

Doświadczenia w pełnieniu różnych ról społecznych

Cele profilaktyki:

- zdobywanie doświadczeń związanych z pełnieniem różnych ról społecznych,
- stwarzanie sytuacji dla pewnych uczniów do uwolnienia się od pełnionych przez nich niepożądaną społecznie roli,
- stwarzanie społecznej kontroli zachowań związanych z pełnioną rolą, i dostarczanie wiedzy na temat ról społecznych,

Skuteczna komunikacja społeczna

Cele profilaktyki:

- uświadomienie znaczenia prawidłowej komunikacji społecznej,
- poszerzenie wiadomości na temat zasad i trudności w porozumiewaniu się,
- poznanie sposobów radzenia sobie z barierami komunikacyjnymi,
- wykształcenie motywacji do doskonalenia różnych umiejętności komunikowania się.

Zachowanie w trudnych społecznie sytuacjach

Cele profilaktyki

- poznanie różnych sposobów radzenia sobie z konfliktami,
- zdobywanie umiejętności zachowania się w sytuacjach okazywania agresji przez innych,
- dostarczenie wiadomości o możliwościach uzyskania pomocy w trudnych sytuacjach,

Eliminowanie negatywnego wpływu niektórych grup społecznych

Cele profilaktyki

- dostarczenie wiadomości o zagrożeniach płynących z przyłączenia się do gangów i sekt,
- wyczulenie uczniów na zagrożenie manipulacją
- zaproponowanie możliwości spędzania wolnego czasu w bezpieczny sposób,
- tworzenie więzi z pozytywnie funkcjonującymi grupami.

HIGIENA - ZDROWIE- CHOROBY

**„Zdrowie Jest pełnym dobrostanem fizycznym,
psychicznym i społecznym,
nie zaś tylko brakiem choroby lub ułomności”.**

/definicja zdrowia przyjęta przez Światową Organizację Zdrowia (WHO) w
1978 r./

Zdrowie jest najcenniejszą wartością człowieka. Na jego stan wpływa wiele pozytywnych i negatywnych czynników. Gdy organizm potrafi się do nich przystosować to zdrowie zostaje zachowane. Jednak możliwości przystosowawcze organizmu są ograniczone. Jeśli szkodliwe czynniki działają zbyt długo lub w dużych stężeniach, mogą wywołać chorobę. Choroba to reakcja organizmu na działanie czynnika chorobowego. Zanieczyszczenia środowiska, niehigieniczny tryb życia, stres są przyczynami tzw. chorób cywilizacyjnych. Jeżeli dotyczą one dużych grup ludzi, są przewlekłe i wymagające długiego leczenia, nazywamy je chorobami społecznymi. Zaliczamy do nich: choroby układu krążenia, choroby nowotworowe, gruźlicę, alkoholizm, narkomanię, AIDS, choroby weneryczne, choroby psychiczne, alergie i urazy. Właściwy tryb życia pozwala na ochronę własnego zdrowia. Zapobieganie chorobom, czyli profilaktyka jest celem, który powinniśmy stawiać przed sobą, aby zachować zdrowie.

Higiena i pielęgnacja skóry

- pielęgnacja a środki kosmetyczne
- zmiany w okresie dojrzewania (trądzik młodzieńczy)
- wpływ nadmiernego nasłonecznienia na skórę
- pasożyty skóry, wszawica, świerz

Cele profilaktyki:

- określenie zasad pielęgnacji skóry,
- opisywanie środków szczególnie wskazanych do pielęgnowania skóry w okresie dojrzewania,
- uwrażliwienie na konieczność rozsądnego korzystania z kąpieli słonecznych,
- określenie sposobów zapobiegania zarażeniu się pasożytami skórnymi.

Choroby zakaźne i zakażenia

- choroby zakaźne i czynniki chorobotwórcze,
- metody zapobiegania i zwalczania chorób.

Cele profilaktyki:

- analizowanie czynników chorobotwórczych wywołujących choroby zakaźne i zakażenia
- określenie objawów chorób zakaźnych, zakażeń i podstawowych zasad profilaktyki,
- opisywanie możliwości aktywnej ochrony przed chorobami zakaźnymi, zakażeniami i innymi czynnikami o charakterze patogennym
- *aktywny udział w zajęciach realizujących założenia programu : „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy”, „Krajowego Programu Zapobiegania Zakażeniom HIV i Zwalczania AIDS”*

Choroby nie mające charakteru zakaźnego

- charakterystyka chorób: nowotworowych układu krążenia, metabolicznych, alergicznych, psychicznych,
- uzależnienia jako plagi społeczne: nikotynizm, alkoholizm, narkomania,
- zdrowy styl życia - profilaktyka chorób.

Cele profilaktyki

- określenie przyczyn chorób nowotworowych oraz zasad profilaktyki tych chorób wywołanych przez czynniki środowiska,
- poznanie czynników zwiększających ryzyko chorób krążenia,
- określenie zasad profilaktyki chorób układu krążenia, nowotworowych, alergicznych,
- określenie przyczyn chorób metabolicznych i alergicznych, wskazanie zasad profilaktyki tych chorób wywołanych wskutek nieodpowiedniego trybu życia i działania czynników środowiska,
- wskazanie przyczyn chorób psychicznych, określenie zasad higieny psychicznej,
- poznanie groźnych dla zdrowia następstw stosowania używek, narkotyków, dopalaczy i leków oraz palenia papierosów,
- rozwijanie umiejętności podejmowania decyzji, związanych z sytuacjami, w których młody człowiek może sięgnąć po alkohol, tytoń, dopalacze bądź narkotyki,

- pokazanie perspektyw zdrowego życia
- *aktywny udział w zajęciach i działaniach realizujących założenia programu: „Bądźmy zdrowi- wiemy, więc działamy”, „Ogólnopolskiego Programu Ograniczenia Zdrowotnych Następstw Palenia Tytoniu”, Znajdź Właściwe Rozwiązanie”, „Stop dopalaczom”*

RUCH I WYPOCZYNEK

KRAJOZNAWSTWO - TURYSTYKA - WIEDZA EKOLOGICZNA

**„Życzę Ci odwagi, jaką ma słońce, które
codziennie od nowa wschodzi nad wszelką nędzą
świata”.**

/autor nieznany/

Na działalność krajoznawczo - turystyczną w szkole można patrzeć bardzo różnie. Dla jednych jest to atrakcyjny sposób spędzania czasu, dla innych jakość życia. Działalność krajoznawczo - turystyczna może służyć rozrywce albo być drogą wzbogacenia własnej osobowości, poznania kraju, świata i siebie. Poznanie to nie tylko przygoda i przyjemność, ale nauka - nie szkolna tylko zupełnie inna - przyjemna, beztrudna i swobodna. Jest to sens edukacyjnej działalności krajoznawczo-turystycznej; czyli tej, która uczy i wychowuje. Dobrze zorganizowana i właściwie prowadzona działalność cieszy się wśród dzieci i młodzieży dużym zainteresowaniem, gdyż wychodzi naprzeciw naturalnym potrzebom młodych ludzi.

Cele profilaktyki:

- wdrażanie uczniów do poznawania kraju,
- poznanie własnego regionu pod względem historycznym, geograficznym i etnograficznym przyrody,
- poznanie walorów przyrodniczych, rezerwatów i parków krajobrazowych,
- wdrażanie uczniów do działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego,
- rozwijanie nawyku aktywnego wypoczynku i umiejętności organizowania takich form wypoczynku dla siebie i innych poprzez *działania związane z realizacją założeń programu „Trzymaj Formę”*
- kształtowanie postaw odpowiedzialności za swoje czyny i podejmowane decyzje,

- doskonalenie umiejętności pracy w zespole, nawiązywania kontaktów międzyludzkich,
- wyrabianie poczucia odpowiedzialności,
- wzmacnianie przyjaźni poprzez wspólne przebywanie,
- kształtowanie kultury osobistej,
- prowadzenia obserwacji w najbliższej okolicy, ukierunkowanych na odkrywanie dostrzegalnych przejawów integracji człowieka w komponenty środowiska,
- stosownego zachowania na obszarach chronionych
- świadomego planowania i organizowania działań służących poprawie stanu środowiska w najbliższym otoczeniu.

.....

podpis przewodniczącego Rady Rodziców

.....

podpis przewodniczącego Rady Pedagogicznej