

# SZKOLNY PROGRAM PROFILAKTYCZNY

## IDEA PROGRAMU:

Myślą przewodnią szkolnego programu profilaktycznego jest promocja zdrowia wśród uczniów zarówno na poziomie indywidualnym jak i zbiorowym.

Promocja ta to nie tylko podniesienie świadomości zdrowotnej uczniów, krzewienie zdrowego stylu życia i tworzenie warunków sprzyjających zdrowiu, ale aktywizacja całego środowiska szkolnego w celu osiągnięcia trwałych zmian zachowań, rozpowszechnienie zachowań prozdrowotnych oraz wprowadzanie zmian w najbliższym środowisku, które zmniejszyłyby lub eliminowały społeczne i środowiskowe przyczyny zagrożeń zdrowia. Właściwa stymulacja potrzeb dziecka oparta na realizacji treści prozdrowotnych ma pomóc w przekazaniu zasobu teoretycznej wiedzy o zdrowiu, utrwalić nawyki, przyzwyczajenia, ukształtować postawy ucznia zainteresowanego zdrowiem i bezpieczeństwem własnym i swoich najbliższych.

## Poniższy program oddziałuje w następujących obszarach:

1. Higiena osobista i otoczenia
2. Zdrowy styl odżywiania
3. Bezpieczeństwo, pierwsza pomoc w nagłych wypadkach
4. Życie bez nałogów
5. Aktywność ruchowa, praca i wypoczynek
6. Ochrona środowiska życia
7. Przygotowanie do życia w rodzinie
8. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec potrzeb osób niepełnosprawnych, chorych, starszych

## Program przewidziany jest do realizacji w klasach 1 – 6 szkoły podstawowej:

1. na lekcjach wychowawczych
2. w ramach lekcji przedmiotowych z j. polskiego, przyrody, historii, religii, WF, techniki, muzyki w klasach 4-6, kształcenia zintegrowanego 1-3 jako rozszerzenie realizowanych programów
3. w ramach zajęć pozalekcyjnych i świetlicowych
4. wyjazdów na tzw. zielone lekcje

**Kluczową sprawą w realizacji poniższego programu** jest to, że realizacja głównych jego założeń odbywa się w trzech niezależnie biegnących frontach jako:

### A. Stałe formy działania czyli:

- Całoroczna zbiórka surowców wtórnych
- Semestralne konkursy czystości dla klas młodszych (współpraca z PCK)
- Konkursy plastyczne dla klas starszych o tematyce szeroko pojętej patologii społecznej
- Międzyklasowe konkursy wiedzy ekologicznej i na temat AIDS, narkomanii, alkoholizmu
- Organizacja kursów na kartę rowerową
- Prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej i ćwiczeń relaksacyjnych
- Profilaktyczne szczepienia przeciw żółtaczce i sezonowe przeciwko grypie
- Organizacja Dnia Sportu dla wszystkich uczniów szkoły
- W ramach kultywowania tradycji organizacje w klasach Dnia Matki, Chłopca, Kobiet, Babci i Dziadka, Andrzejek, Wigilii, Jajeczka oraz wspólne kolędowanie
- Systematyczne wyjazdy na tzw.: „zielone lekcje”
- Wyjazdy rekreacyjne, jednodniowe poza Kraków
- Zajęcia szkolne i pozaszkolne z udziałem przedstawicieli Straży Miejskiej, Policji i innych organizacji dbających o zdrowie i bezpieczeństwo dzieci
- Akcje charytatywne z wykorzystaniem twórczości dzieci
- Inscenizacje o tematyce prozdrowotnej i proekologicznej
- Projekcje filmów
- Zajęcia integrujące zespół klasowy
- Konkursy plastyczne klas 1-3 o tematyce bezpieczeństwa, ekspozycja prac

### B. Programy autorskie realizowane w wybranych klasach:

1. Żyć bezpiecznie- Unikaj zagrożeń- autor Bożena Polak – realizowany podczas zajęć w świetlicy szkolnej
2. Nauka bezpiecznych zachowań – realizowany w kl. 1-3 przez p. Magdalenę Mleczko
  - Dopełniający program ekologiczny dla kl. 1-3 realizowany przez p. Elżbietę Kuc
3. Moja rola w klasie, grupie – zajęcia warsztatowe realizowane przez p. Barbarę Wieczorek w klasach 5
4. Współpracujemy – spotkania w klasach 5 – 6 poświęcone znajomości prawa połączone z konkursem PRAWO I MY dla klas 6 – prowadzą Policja i Straż Miejska
5. Przepisy ruchu drogowego – dla klas 4
6. Wchodzimy w XXI wiek bez uzależnień – program autorskich zajęć z profilaktyki uzależnień autorstwa Elżbiety Stus dla uczniów klas 6
  - SPÓJRZ INACZEJ program realizowany w zależności od potrzeb w klasach 1 – 6

### C. Tematy do realizacji indywidualnej w poszczególnych klasach

(Szczegółowe opracowanie w dalszej części)

**Celem strategicznym programu** jest poprawa zdrowia i związanej z nim jakości życia dzieci i młodzieży poprzez zwiększenie skuteczności edukacji zdrowotnej oraz działań w zakresie promocji zdrowia.

**Cele szczegółowe programu:**

1. Rozbudzenie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem psychofizycznym
2. Kształtowanie nawyków życzliwości, pomocy koleżeńskiej i pozytywnych postaw wobec potrzeb osób niepełnosprawnych, chorych i starszych
3. Wyrabianie nawyków potrzeby ruchu dla prawidłowego rozwoju organizmu i zwiększenie sprawności dzieci
4. Poprawa sposobu odżywiania się, poprzez wskazanie im właściwych wzorców żywieniowych i okazanie bezpośredniego wpływu żywienia na stan zdrowia człowieka
5. Zmniejszenie częstotliwości wypadków i urazów powstałych zarówno w szkole jak i otoczeniu domowym
6. Kształtowanie umiejętności niesienia doraźnej pomocy w nagłym zagrożeniu życia – poznanie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej
7. Nabywanie umiejętności organizowania własnej pracy, wypoczynku i czasu wolnego
8. Dostarczenie informacji o zagrożeniach wynikających z zażywania substancji psychotropowych oraz wskazanie możliwości unikania zagrożeń i radzenia sobie z nimi
9. Zwiększenie skuteczności zapobiegania chorobom zakaźnym
10. Utrwalenie nawyków dbania o higienę jamy ustnej, profilaktyka próchnicy zębów
11. Kształcenie nawyku bezpiecznego zachowania na drogach, jezdniach i placach zabaw
12. Zmniejszenie narażenia na czynniki szkodliwe w środowisku
13. Poprawa stanu sanitarnego w szkole
14. Kształtowanie rozumienia znaczenia działań ekologicznych w życiu człowieka

Uczniowie powinni:

- Znać wpływ czynników środowiska na życie i zdrowie człowieka
- Zdobyć wiedzę na temat higieny osobistej człowieka oraz znać możliwości poprawienia stanu ogólnego zdrowia
- Znać przyczyny chorób serca i ich profilaktykę
- Znać przyczyny chorób nowotworowych i możliwości zapobiegania im
- Wiedzieć jak bezpiecznie zachowywać się w domu, zwłaszcza w czasie obsługi różnych urządzeń gospodarstwa domowego
- Umieć bezpiecznie zachować się w drodze do szkoły
- Umieć zachować się w kontakcie z obcą osobą i wiedzieć w jaki sposób można przeciwstawić się skutecznie atakom przemocy
- Wiedzieć w jaki sposób można pomóc sobie i innym w różnych sytuacjach życiowych
- Znać ogólne zasady pomocy przedlekarskiej
- Wiedzieć jaki jest związek między żywieniem a zdrowiem
- Znać jaki jest wpływ używek na zdrowie człowieka
- Znać prawdę i mity o alkoholu i narkotykach
- Znać mechanizm reklamy i jego wpływ na podejmowanie decyzji
- Wiedzieć jakie jest znaczenie ruchu dla dobrego samopoczucia człowieka
- Znać główne zasady pracy umysłowej
- Wiedzieć jaką rolę odgrywa aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom i podnoszeniu poziomu zdrowia
- Wiedzieć jak prawidłowo zaplanować dzień i samodzielnie w sposób interesujący zorganizować sobie wolny czas
- Znać proste techniki relaksacyjne
- Znać instytucje zajmujące się udzielaniem pomocy dzieciom i młodzieży oraz wspierające ich rozwój psychiczny
- Umieć odpowiednio zachować się wobec osób starszych, chorych i niepełnosprawnych
- Umieć zachęcić innych do segregowania śmieci i do zbiórki surowców wtórnych
- Przejawiać gotowość do aktywnego uczestnictwa w konkretnych działaniach na rzecz ochrony środowiska
- Potrafić korzystać z urządzeń sanitarnych na terenie szkoły

Poniższy program ma wyposażyć dzieci w następujące **umiejętności kluczowe**:

1. **współzycia w grupie**
2. **radzenia sobie ze stresem**
3. **radzenia sobie z agresją**
4. **zachowania się w trudnych sytuacjach**
5. **rozpoznawania i wzmacniania mocnych stron**
6. **radzenia sobie z emocjami**
7. **rozwiązywania konfliktów**
8. **asertywności**
9. **słuchania i przekazywania informacji**
10. **prezentacji własnej osoby**

**METODY:**

elementy dyskusji, mini wykłady z elementami dyskusji, pogadanki, dyskusje panelowe, psychodramy, debaty za i przeciw, odgrywanie scenek, wywiady, praca z filmem, ćwiczenia projektowo-plastyczne, zajęcia w terenie, inscenizacje

**ŚRODKI DYDAKTYCZNE**

W zależności od zastosowanych metod. Szczególnie polecane filmy i wywiady oraz nagrywane w zależności od potrzeb dyskusje, ulotki, karty pracy, spektakle.

**LITERATURA DLA NAUCZYCIELI:**

1. Narodowy Program Zdrowia

2. Czasopismo „Lider” 5/93, 2/96 – artykuły związane z wychowaniem zdrowotnym w szkołach
3. Woynarowska B. „Jak tworzymy szkołę promującą zdrowie”
4. Williams T. „Szkolne wychowanie zdrowotne w Europie”
5. Zajączkowski K. Pakiet edukacji zdrowotnej „Moje zdrowie” – zeszyty metodyczne
6. Bleja Sosna B. Ścieżki edukacyjne – poradnik
7. red. Kołodziejczyk A. Program zajęć wych-prof. Dla klas 1-6 „Spójrz inaczej”

## STRUKTURA PROGRAMU

W STRUKTURZE PROGRAMU PRZEWIDUJE SIĘ NASTĘPUJĄCE LINIE TEMATYCZNE

- I. Dbamy o czystość osobistą i otoczenia
- II. Styl życia a zdrowie ludzi
- III. Dbamy o bezpieczeństwo swoje i otoczenia
- IV. Żyjemy bez uzależnień
- V. Dbamy o dobrą kondycję psychiczną i fizyczną
- VI. Chroniąc środowisko chronimy siebie
- VII. Przygotowujemy się do życia w rodzinie
- VIII. Szanujemy i pomagamy osobom niepełnosprawnym, starszym i chorym

<b>PROPONOWANY ROZKŁAD PROGRAMÓW DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW EDUKACYJNYCH W POSZCZEGÓLNYCH BŁOKACH TEMATYCZNYCH</b>
---

I

### Dbamy i czystość osobistą i otoczenia

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Jak powinniśmy dbać o czystość naszego ciała?	Jak dbać o naszą skórę, włosy, paznokcie?
Jak dbać o higienę jamy ustnej?	Co to są grzybice i jak im zapobiegać?
Dlaczego nasze ręce powinny być zawsze czyste?	Jakie środki kosmetyczne stosujemy, aby utrzymać w prawidłowym stanie nasze ciało, twarz, włosy, paznokcie?
Co nam pomaga w utrzymywaniu higieny osobistej?	W jakim celu powinniśmy poddawać się szczepieniom ochronnym?
Jak zachować czystość w klasach, na korytarzach i w ubikacjach?	Jakie są inne sposoby uodparniania się przeciwko chorobom?
Jak dbamy o czystość w naszej najbliższej okolicy?	Co robić aby mieć ładne i zdrowe zęby?
Jakie środki czystości są potrzebne do utrzymania czystości pomieszczeń w których przebywamy?	Strzeżmy się chorób brudnych rąk
Jak powinniśmy ubierać się do szkoły i dlaczego powinniśmy zmieniać obuwie?	Pasożyty przewodu pokarmowego – dlaczego są groźne, jak unikać zarażenia się nimi (tasiemczyce, glistnice, owsice, włośnice)
Dlaczego należy utrzymywać prawidłową postawę siedząc w ławce, oglądając TV, czytając, bawiąc się?	Jak mogę pomóc w utrzymaniu czystości w moim najbliższym otoczeniu?
Jak dbać o swoje oczy?	
W jaki sposób korzystać z urządzeń sanitarnych w naszej szkole?	

II

Styl życia a zdrowie ludzi

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Czynniki potrzebne człowiekowi do życia	Jakie jest znaczenie pokarmów dla naszego organizmu? Od czego zależy ich ilość i jakość?
Sposoby dbania o swoje zdrowie	Co to jest racjonalne odżywianie się?
Co powinniśmy jeść aby zachować zdrowie?	Jak zabezpieczamy żywność przed utratą witamin i zepsuciem się?
Jakie znamy produkty żywnościowe i z czego są one wytwarzane?	Dlaczego odpowiednia atmosfera w czasie spożywania posiłków jest ważna dla zachowania zdrowia?
Bezpieczne przechowywanie żywności	Dlaczego niektórzy ludzie są otyli i jakie mogą być zdrowotne konsekwencje otyłości?
Dlaczego powinniśmy jeść mało słodczy?	Dlaczego cukry i tłuszcze należy spożywać z umiarem?
Jakie produkty budują nasze zęby, kości i dają nam energię?	Jakość żywienia, terminy ważności
Jak należy zachowywać się podczas spożywania posiłku?	Podjęmę odpowiedzialne decyzje dotyczące zdrowia
Ubieramy się stosownie do warunków atmosferycznych	Jak inni wpływają na nas?

III

Dbamy o bezpieczeństwo własne i otoczenia

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Kto w moim mieście, domu i w szkole troszczy się o moje bezpieczeństwo?	Jak powinniśmy się zachowywać aby nie stwarzać zagrożenia dla innych i siebie?
Jak i do kogo zwrócić się o pomoc?	Co to są zachowania ryzykowne i jak ich unikać?
Jak powinniśmy zachować się w czasie pożaru?	W jakim celu ustala się przepisy ruchu drogowego, regulaminy w pracowniach, na terenie szkoły oraz w środkach komunikacji?
Nasze bezpieczeństwo w drodze do szkoły	Jak mogę pomóc sobie i innym w momencie poparzenia, odmrożenia, podejrzenia o złamanie?
Co musimy zrobić w razie krwawienia z nosa lub skaleczenia palca?	Jak bezpiecznie korzystać z kąpieli wodnych i słonecznych?
Poznajemy podstawowe środki odkażające i opatrunkowe	Co to są zatrucia i jak ich unikać?
Jakie powinno być bezpieczne zachowanie na terenie budynku szkolnego podczas przerw, jakie zachowanie może być niebezpieczne dla nas i naszego otoczenia?	Sposoby zachowania w przypadku wymuszeń
Uczymy się bezpiecznego korzystania z różnych urządzeń w naszym otoczeniu	Uczymy się odmawiać
Dlaczego nie powinniśmy brać prezentów od nikogo obcego?	Sposoby korzystania z pomocy Ośrodków Interwencji Kryzysowej
Rozwaga w zawieraniu znajomości na ulicy	„Nieznajomość prawa szkodzi” – obowiązki nieletnich wobec prawa
Kiedy mówić „nie” – sytuacje w których lepiej odmówić	Odpowiedzialność karna nieletnich
Poznajemy przepisy ruchu drogowego	Poznajemy znaki drogowe

## IV

## Żyjemy bez uzależnień

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Jakie substancje przyjmowane do mojego organizmu są bezpieczne dla mojego zdrowia?	Jak wpływa alkohol na pracę mojego serca, nerek, żołądka, wątroby?
Jakie substancje są dla mnie szkodliwe i jak mogą się dostać do mojego organizmu?	Wpływ alkoholu na psychikę człowieka i jego zachowanie
Jak używać leków?	Uzależnienie od alkoholu wpływa na całą rodzinę
Kto i kiedy może podać mi lekarstwo?	Kto wpływa na to, że zaczynamy palić?
Poznajemy pracę pielęgniarki	Jak dym papierosowy wpływa na zdrowie palacza i osoby przebywającej w jego otoczeniu?
Dlaczego alkohol działa szkodliwie na organizm człowieka?	Co warto jest robić razem z kolegami, a czego nie warto? Dlaczego?
Szkodliwe składniki powietrza (problem biernego palenia)	Kto i dlaczego sięga najczęściej po środki uzależniające?
	Gdzie i do kogo należy zwrócić się w razie kłopotów życiowych?

## V

## DBAMY O DOBRĄ KONDYCJĘ PSYCHICZNĄ I FIZYCZNĄ

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Dlaczego każdemu potrzebny jest ruch i pobyt na świeżym powietrzu?	Jak ruch wpływa na budowę i postawę ciała?
Dlaczego ruch na świeżym powietrzu poprawia nasze samopoczucie?	Przykłady codziennych ćwiczeń fizycznych dla każdego – sprawa obuwia i odzieży w czasie ćwiczeń
Jak spędzać czas wolny od zajęć szkolnych-przykłady zabaw i gier fizycznych, indywidualnych i zbiorowych	Co to znaczy komunikacja i od czego ona zależy?
Jak utrzymać prawidłową postawę ciała?	Od czego zależy to czy dobrze czuję się z innymi, a oni ze mną?
Co lubię robić, a czego nie? Co potrafię robić, a czego nie?	Jak mogę wpływać na swoje samopoczucie i nastrój?
Co sprawia mi przyjemność, a co przykrość w kontaktach z innymi?	Co udaje mi się lepiej, a co gorzej? Moje mocne i słabe strony
Jak rozpoznajemy uczucia innych, a jak oni nasze?	Doceniam innych, a inni doceniają mnie
Różne sposoby wyrażania uczuć	Jesteśmy podobni i różni w swoich upodobaniach
Moje sukcesy!	Czasami podejmujemy ryzykowne decyzje
Każdy z nas jest inny-uczymy się tolerancji	Jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych?
Wszyscy tworzymy klasę	Jak zmienić swoje przyzwyczajenia?

## VI

## CHRONIĄC ŚRODOWISKO CHRONIMY SIEBIE

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Co składa się na środowisko życia człowieka?	Dlaczego krajobrazy ulegają zużyciu i zniszczeniu? Jak je zachować i chronić?
Poznajemy przyrodę naszej okolicy	Dlaczego szczególną opieką powinniśmy otaczać lasy – ich znaczenie dla ludzi i w środowisku?
Jak zachować się obcując z przyrodą?	Zasoby w przyrodzie – odnawialne i nieodnawialne
Przyczyny powstawania pożarów i sposoby zapobiegania im	Substancje szkodliwe w powietrzu
Dlaczego powinniśmy chronić krajobrazy, niektóre zwierzęta i rośliny?	Czy można przyzwyczaić się do hałasu – ofiary hałasu
Dbamy o zwierzęta zimą	Poznajemy znaki ostrzegające nas o zagrożeniu ze strony skażonego środowiska
Niezbędne substancje, które pobieramy ze środowiska (tlen, pokarm, woda) Jakiego powinny być abyśmy zachowali zdrowie?	Szkodliwe substancje w naszym pożywieniu
Co to jest hałas i jak on wpływa na nasze zdrowie?	Zanieczyszczenie wód. Jak my możemy przyczynić się do ochrony wód?
Jak możemy przyczynić się do ochrony środowiska?	W jakich konkretnych działaniach na rzecz ochrony środowiska możemy aktywnie uczestniczyć?
Dlaczego powinniśmy segregować śmieci w domu?	Organizacje ekologiczne w moim mieście
W jaki sposób wykorzystuje się surowce wtórne?	

## VII

## PRZYGOTOWUJEMY SIĘ DO ŻYCIA W RODZINIE

Klasy 1-3	Klasy 4-6
Po co ludzie zakładają rodziny?	Jak chłopcy stają się mężczyznami a dziewczynki kobietami?
Rodzina z której pochodzę	Kiedy zaczynają się te zmiany, jak szybko następują, jak długo trwają?
Każdy w rodzinie ma swoje obowiązki	Co to jest miesiączka, ciąża, poród?
Dzieci tak jak dorośli mają swoje prawa	Co to znaczy być kobietą lub mężczyzną?
W rodzinie wzajemnie sobie pomagamy	Tradycje rodzinne i ich przekazywanie. Funkcje poszczególnych członków rodziny. Rola matki i ojca.
Tradycje w mojej rodzinie – święta i uroczystości rodzinne	Jak wygląda moja więź z rodzicami? Obowiązki rodziców wobec dzieci i odwrotnie
Skąd się wziąłem?	Konflikty rodzinne
Dlaczego moje ciało rośnie?	„Karta praw dziecka”
Co to znaczy, że każdy ma prawo do swojego ciała?	Rodziny są różne
Czym różnią się chłopcy od dziewczynek?	



## VIII

## SZANUJEMY I POMAGAMY OSOBOM NIEPEŁNOSPRAWNYM, STARSZYM I CHORYM

Klasy 1-2	Klasy 4-6
Jakich ludzi uważamy za niepełnosprawnych?	Osoby niepełnosprawne, chore i starsze – jak mogę im pomóc?
Zwracamy uwagę na uczucia i problemy innych	Prawa osób niepełnosprawnych
Czy w moim miejscu zamieszkania są osoby, którym mogę pomóc?	Problemy osób niepełnosprawnych, chorych i starszych
Sposoby niesienia pomocy osobom potrzebującym	Jak lepiej rozumieć innych ludzi?
Jak pomagam moim dziadkom?	Czy człowiek zdrowy, sprawny fizycznie i psychicznie może stać się niepełnosprawnym, chorym, starszym?
Jak mogę sprawić radość osobom z Domu Pogodnej Jesieni?	Dlaczego nie wolno nam źle myśleć, śmiać się, źle mówić i lekceważyć niepełnosprawnych, chorych i starszych