

# **Program profilaktyki "Zdrowie i radość"**

## **Zespół Szkół Nr 2 w Nisku**

***Program profilaktyki jest spójny z programem wychowawczym Zespołu Szkół Nr 2 w Nisku i ma na celu wszechstronny rozwój ucznia, obejmuje swoim działaniem całą społeczność szkolną, czyli uczniów, rodziców i pracowników szkoły.***

### **Podstawa prawna:**

#### ***Rozporządzenia i Ustawy obowiązujące w Szkolnym Programie Profilaktyki Zespołu Szkół Nr 2 w Nisku.***

1. Dz.U. 1997 nr 78 poz. 483 Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. uchwalona przez Zgromadzenie Narodowe w dniu 2 kwietnia 1997 r., przyjęta przez Naród w referendum konstytucyjnym w dniu 25 maja 1997 r., podpisana przez Prezydenta Rzeczypospolitej Polskiej w dniu 16 lipca 1997 r.
2. Dz.U. 1991 nr 120 poz. 526 Konwencja o prawach dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne Narodów Zjednoczonych dnia 20 listopada 1989 r.
3. Dz.U. 2011 nr 149 poz. 887 Ustawa z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej
4. Dz.U. 2015 poz. 332 Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 20 lutego 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej
5. Dz.U. 1991 nr 95 poz. 425 Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty
6. Dz.U. 2013 poz. 1317 Ustawa z dnia 27 września 2013 r. o zmianie ustawy o systemie oświaty
7. Dz.U. 2004 nr 64 poz. 593 Ustawa z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej
8. Dz.U. 2015 poz. 163 Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 16 stycznia 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o pomocy społecznej
9. Dz.U. 1982 nr 35 poz. 230 Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi
10. Dz.U. 2015 poz. 1286 Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 4 sierpnia 2015 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi
11. Dz.U. 2005 nr 179 poz. 1485 Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii
12. Dz.U. 2012 poz. 124 Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 10 stycznia 2012 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii
13. Dz.U. 2015 poz. 875 Ustawa z dnia 24 kwietnia 2015 r. o zmianie ustawy o przeciwdziałaniu narkomanii oraz niektórych innych ustaw

14. Dz.U. 2015 poz. 1249 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii
15. Dz.U. 1994 nr 111 poz. 535 Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego
16. Dz.U. 2011 nr 231 poz. 1375 Obwieszczenie Marszałka Sejmu Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 15 września 2011 r. w sprawie ogłoszenia jednolitego tekstu ustawy o ochronie zdrowia psychicznego
17. Dz.U. 1996 nr 10 poz. 55 Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych
18. Dz.U. 2010 nr 81 poz. 529 Ustawa z dnia 8 kwietnia 2010 r. o zmianie ustawy o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych oraz ustawę o Państwowej Inspekcji Sanitarnej
19. Dz.U. 2013 poz. 532 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (wynikające z Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty)
20. Dz.U. 2007 nr 35 poz. 222 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 lutego 2007 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół (wynikające z Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty)
21. Dz.U. 2014 poz. 803 Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 30 maja 2014 r. zmieniające rozporządzenie w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz kształcenia ogólnego w poszczególnych typach szkół (wynikające z Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty)
22. Gminny Program Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych
23. Gminny Program Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie
24. Statut Zespołu Szkół Nr 2 w Nisku
25. Wewnątrzszkolny System Oceniania
26. Szkolny Program Wychowawczy

**„ Zdrowie to stan dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego  
i społecznego, a nie tylko brak choroby i niedomagania.”**

1. 1. Program ten jest przeznaczony do prowadzenia zajęć w kl. I-VI szkoły podstawowej i w kl. I-III gimnazjum.
2. Program obejmuje pracę wychowawczo-profilaktyczną nad wszechstronnym rozwojem osobowości ucznia z uwzględnieniem kształtowania sfery psychicznej, duchowej i fizycznej.
3. Program ma pomóc uczniom zrozumieć problemy i sytuacje, z którymi będą musieli sobie poradzić

### **Cele programu:**

- *tworzenie bezpiecznej, ciepłej atmosfery w szkole,*
- *stworzenie dobrego kontaktu między nauczycielem i uczniem*
- *stworzenie systemu pomocy uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi, mającymi problemy edukacyjne i wychowawcze*
- *dążenie do większej otwartości uczniów, świadomego przeżywania emocji, umiejętności ich rozpoznawania i nazywania*
- *wzmacnianie poczucia własnej wartości,*
- *wskazanie właściwych rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych,*
- *kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów,*
- *wspieranie rozwoju ucznia poprzez kształtowanie następujących zachowań: prawidłowe odżywianie, troska o higienę własnego ciała, higienę psychiczną, dbałość o bezpieczeństwo,*
- *wyrabianie nawyków higienicznych zapobiegających chorobom wśród dzieci i młodzieży*
- *ukazywanie właściwych, ciekawych i atrakcyjnych form spędzania wolnego czasu,*
- *uświadomienie uczniom negatywnych skutków działania środków psychoaktywnych, dopalaczy, napojów energetyzujących oraz następstw działania tych substancji,*
- *kształtowanie postaw wolnych od nałogów, również od uzależnień od gier komputerowych, Internetu i pornografii*
- *gotowość do radzenia sobie z trudnościami wieku młodzieńczego,*
- *wyuczenie asertywnych zachowań (umiejętność odmawiania),*
- *kształcenie umiejętności świadomego dokonywania wyboru, krytyczne odnoszenie się do treści przekazywanych w mediach,*
- *rozpoznawanie oznak stresu pojawiającego się w trudnych sytuacjach oraz nauczenie sposobów radzenia sobie z nim*

### **Treści programowe zamknięte są w następujące bloki tematyczne:**

1. *Zdrowie psychiczne*
2. *Dbalność o zdrowie*
3. *Higiena osobista i otoczenia*
4. *Zdrowy sposób żywienia*
5. *Bezpieczeństwo na co dzień*
6. *Zdrowy styl życia*
7. *Profilaktyka uzależnień*

### **1. Zdrowie psychiczne**

#### **Cele:**

- *budowanie stabilnego systemu wartości, w tym docenianie znaczenia zdrowia oraz poczucia sensu istnienia*
- *budowanie poczucia własnej wartości,*
- *przeżywanie, rozpoznawanie i wyrażanie swoich emocji i uczuć,*
- *ustalenie zasad dobrego komunikowania się, stwarzanie możliwości budowania właściwych relacji rówieśniczych, przeciwdziałanie agresji, mobbingowi itp.*
- *kształtowanie umiejętności właściwego planowania dnia.*

#### **Tematyka zajęć:**

1. *Co jest dla mnie ważne, jakie są moje marzenia?*
2. *Szacunek dla siebie i innych.*

3. *Porozumiewanie się i współpraca z innymi – koleżeństwo i przyjaźń.*
4. *Pozytywne i negatywne emocje, ich wyrażanie, wpływ na zachowanie ludzi. Agresja w szkole.*
5. *Podstawowe reguły i zasady obowiązujące w relacjach międzyludzkich, sposoby radzenia sobie z własnymi i cudzymi negatywnymi emocjami.*
6. *Budowanie udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.*
7. *Związki uczuciowe w rodzinie, prawa i obowiązki jej członków.*
8. *Mogę wpływać na swoje samopoczucie.*
9. *Umiejętne wyrażanie swoich poglądów.*
10. *10.Mój plan dnia.*

## 1. **Dbłość o zdrowie**

### **Cele:**

- *zrozumienie przez uczniów, że to oni sami w znacznym stopniu są odpowiedzialni za własne zdrowie,*
- *uświadomienie uczniom własnych uczuć oraz kształtowanie umiejętności ich wyrażania,*
- *uczenie umiejętności zapobiegania infekcjom,*
- *wskazywanie na znaczenie ruchu dla zdrowia,*
- *zapoznanie z podstawowymi zasadami udzielania pierwszej pomocy w niektórych urazach (oparzenia, złamania),*
- *zapoznanie ze zmianami zachodzącymi w organizmie oraz w psychice*

*w okresie dojrzewania.*

### **Tematyka zajęć:**

1. *Czy warto inwestować we własne zdrowie?*
2. *Poznajemy i nazywamy uczucia. Wyrażamy je w różnych zachowaniach.*
3. *Zapobiegamy chorobom.*
4. *Wpływ ruchu na postawę i budowę ciała.*
5. *Zachowanie bezpieczeństwa – ocena i zapobieganie zagrożeniom*
6. *Pierwsza pomoc.*
7. *Przemiany fizyczne i emocjonalne zachodzące w organizmie.*

## • **Higiena osobista i otoczenia**

### **Cele:**

- *poszerzanie wiedzy na temat higieny, środków i sposobów utrzymania czystości,*
- *kształtowanie przyzwyczajeń higienicznych,*
- *zdobywanie wiedzy na temat higieny własnej i otoczenia,*
- *kształtowanie poczucia grupowej odpowiedzialności za utrzymanie czystości w najbliższym otoczeniu.*

### **Tematyka zajęć:**

1. *Przestrzegamy zasad higieny osobistej.*
2. *Higiena ciała, odzieży i obuwia.*
3. *Choroby przenoszone drogą płciową, zagrożenia związane z wczesną inicjacją seksualną.*
4. *Przyczyny próchnicy zębów – higiena jamy ustnej.*
5. *Choroby brudnych rąk: dlaczego dbamy o czystość w klasie i w domu?*
6. *Wpływ wyglądu osobistego i czystości na samopoczucie.*
7. *Miejsce pracy i wypoczynku ucznia.*

## Zdrowy styl żywienia

### Cele:

- *rozumienie związku między jakością pożywienia a dobrym samopoczuciem,*
- *uświadomienie wartości odżywczej pokarmów,*
- *kształtowanie „szacunku dla chleba”,*
- *kształtowanie umiejętności higienicznego przygotowania posiłku i kulturalnego spożycia,*
- *zachęcanie do spożywania zdrowych pokarmów.*

### Tematyka zajęć:

1. *Czy wiesz co jesz?*
2. *Urozmaicenie i regularność posiłków. Codzienna dieta.*
3. *Sposoby przechowywania i wykorzystania żywności.*
4. *Estetyka spożywania posiłków.*
5. *Co lubię, czego nie lubię – co muszę zmienić w moim sposobie odżywiania.*

### 1. Bezpieczeństwo na co dzień

#### Cele:

- *poszerzanie wiadomości na temat bezpiecznego zachowania się na drodze, podczas gier i zabaw ruchowych, podczas przerw śródlekcyjnych, podczas wycieczek,*
- *ustalenie sposobów właściwego i bezpiecznego posługiwania się urządzeniami mechanicznymi, elektrycznymi i elektronicznymi,*
- *zapoznanie ze sposobami zachowania się na wypadek burzy, pożaru, powodzi, ataku terrorystycznego.*

#### Tematyka zajęć:

*Bezpiecznie poruszamy się po drogach pieszo i rowerem. Karta rowerowa.*

1. *Bezpieczeństwo w domu i poza nim.*
2. *Bawię się bezpiecznie.*
3. *Jak korzystać z urządzeń elektrycznych i elektronicznych?*
4. *Jak się zachować w obliczu zagrożeń (burza, pożar, powódź, atak terrorystyczny)?*

## Zdrowy styl życia

### Cele:

- *rozwijanie aktywności ruchowej,*
- *bezpieczne i umiejętne korzystanie ze środków chemicznych i farmakologicznych,*
- *wskazywanie właściwych i dających zadowolenie możliwości spędzania wolnego czasu,*
- *propagowanie aktywności sportowej, zachęcanie do udziału w czynnym uprawianiu sportu na zajęciach SKS, w kołach i klubach sportowych, udziału w konkursach i zawodach sportowych*
- *planowanie i organizacja wycieczek.*

## Tematyka zajęć:

Co mogę sam zrobić, aby być silnym i zdrowym? Podejmuję właściwe decyzje w sprawie zdrowia. Sposoby dbania o własne zdrowie.

1. *Rozpoznajemy substancje trujące. Zasad bezpiecznego przyjmowania leków.*
2. *Czas wolny; jak go racjonalnie wykorzystać?*
3. *Jak być dobrym sportowcem i kulturalnym kibicem? Zasady fair play.*
4. *Jak zaplanować wycieczkę klasową czy rodzinną?*

### 1. Profilaktyka uzależnień

#### Cele:

- *przybliżenie uczniom podstawowych informacji na temat środków uzależniających i zagrożeń z nimi związanych*
- *wzmocnienie przekonania, że życie bez środków uzależniających jest ciekawsze, bardziej wartościowe,*
- *dostarczanie uczniom wiedzy na temat zagrożeń związanych z pornografią, uzależnieniem od gier komputerowych, hazardu i Internetu,*
- *zapoznanie z przyczynami i skutkami używania środków psychoaktywnych i innych nałogów*
- *kształcenie umiejętności świadomego dokonywania wyboru,*
- *rozpoznawanie powodów, dla których ludzie sięgają po środki uzależniające,*
- *kształcenie umiejętności otwartego wyrażania swoich uczuć, myśli i opinii w taki sposób, aby jednocześnie respektować uczucia i poglądy innych osób (zachowanie asertywne), nabywanie umiejętności odmawiania.*

## Tematyka zajęć:

1. *Palenie papierosów jest niebezpieczne dla zdrowia. Wiem, kiedy odmówić. Jak uciec przed papierosem? Co, zrobić, aby w przyszłości nie palić? Dlaczego ludzie palą papierosy?*
2. *Alkohol – mity i rzeczywistość. Używanie i nadużywanie. Wpływ alkoholu na organizm człowieka. Skutki picia alkoholu (biologiczne, psychiczne, społeczne, natychmiastowe i długotrwałe). Gdzie i do kogo mają zwrócić się o pomoc dzieci alkoholików.*
3. *Co wiemy o narkotykach i dopalaczach? Ich wpływ na organizm człowieka.*
4. *Pornografia niszczy miłość, upokarza człowieka, rujnuje życie.*
5. *Uzależnienia komputerowe. Hazard.*
6. *Asertywność – co to takiego?*

## Formy realizacji programu profilaktycznego

1. *Prowadzenie systematycznej diagnozy zespołów klasowych pod kątem czynników ryzyka i czynników chroniących od patologii.*
2. *Pogadanki i warsztaty na godzinach do dyspozycji wychowawcy, lekcjach informatyki, religii, przyrody i biologii, edukacji dla bezpieczeństwa, przygotowania do życia w rodzinie, plastyki, języku polskim oraz na zajęciach edukacji wczesnoszkolnej.*
3. *Spotkania z rodzicami – prelekcje na wybrane tematy psychologa/ pedagoga, policjanta lub innych specjalistów z instytucji współpracujących ze szkołą.*
4. *Indywidualne rozmowy z rodzicami i uczniami.*
5. *Projekcja filmów o tematyce profilaktycznej, spektakle teatralne, spoty, kampanie społeczne, pikniki edukacyjne, happeningi, debaty, treningi umiejętności.*
6. *Organizowanie konkursów plastycznych, literackich o tematyce profilaktycznej.*
7. *Zawody i turnieje sportowe.*
8. *Prowadzenie programów profilaktycznych proponowanych przez poradnię psychologiczno – pedagogiczną, policję, sanepid oraz higienistkę szkolną. Pozyskiwanie środków na realizację rekomendowanych programów profilaktycznych w ramach Krajowego Programu Przeciwdziałania Narkomanii.*
9. *Systematyczne szkolenia Rady Pedagogicznej podnoszące kompetencje nauczycieli w dziedzinie profilaktyki, interaktywne wykłady i warsztaty.*
10. *Objęcie szczególną opieką psychologiczno-pedagogiczną uczniów z grupy podwyższonego ryzyka oraz uczniów, u których rozpoznano wczesne objawy występowania zachowań ryzykownych.*

## **Spodziewane efekty**

1. Poszerzenie, ugruntowanie i uaktualnienie wiedzy na temat prawidłowości w rozwoju człowieka i jego możliwych zaburzeń oraz *przemocy, uzależnień i przeciwdziałania im.*
2. *Ukształtowanie hierarchii systemu wartości, która chroni przed złem.*
3. *Nabycie umiejętności życiowych, w szczególności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania i wyrażania swoich uczuć, nawiązywania prawidłowych relacji społecznych oraz poszanowania odrębności i godności innych osób.*
4. *Zminimalizowanie zjawiska agresji i przemocy w szkole.*
5. *Podniesienie kompetencji wychowawczych i profilaktycznych rodziców i kadry pedagogicznej*

## **Ewaluacja**

*Ewaluacja będzie dokonywana poprzez ankiety, analizę dokumentacji szkolnej, obserwacje zachowań uczniów.*