

# **PROGRAM PROFILAKTYKI**

**Szkoła Podstawowa im. Tadeusza Kościuszki  
w *Cygance***

CYGANKA 2008

## STRESZCZENIE

Program Profilaktyki dla klas IV - VI Szkoły Podstawowej w Cygance składa się z pięciu rozdziałów: „Wstęp”, „Profilaktyka i jej cele”, „Treści programowe”, „Ocena skuteczności programu”, oraz „Uwagi końcowe”.

„Wstęp” zawiera ogólne wiadomości dotyczące realizacji programu profilaktyki, oraz wskazówki dotyczące tego, jak przygotować nauczycieli do powyższego przedsięwzięcia. „Profilaktyka i jej cele” przedstawia definicję profilaktyki, a także jej główne założenia. W „Treściach programowych” znajdują się hasła tematyczne zaplanowane do realizacji w klasach IV - VI. Z „Oceny skuteczności programu” można się dowiedzieć w jaki sposób sprawdzić skuteczność danego programu profilaktyki. „Uwagi końcowe” zaś wskazują na to, iż najlepsze efekty z realizacji programu profilaktyki można osiągnąć przy współpracy z rodzicami.

## SPIS TREŚCI

- I. WSTĘP
- II. PROFILAKTYKA I JEJ CELE
- III. CELE PROGRAMU
- IV. ZADANIA SZKOŁY
- V. TREŚCI PROGRAMOWE DLA KLAS I - III
- VI. TREŚCI PROGRAMOWE dla kl. IV-VI WRAZ Z PROPONOWANĄ  
TEMATYKĄ ZAJĘĆ.
- VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW.
- VIII. PROPOZYCJE METOD OCENY OSIĄGNIĘĆ.
- IX. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ
- X. UWAGI DOTYCZĄCE REALIZACJI PROGRAMU
- XI. ANEKS

## **I. WSTĘP**

Rozporządzenie MENiS z dn. 26. 02. 2002r. zobowiązuje każdą placówkę szkolną do realizacji programu profilaktyki, który ma stanowić uzupełnienie programu wychowawczego. Szkoła jest najlepszym miejscem na realizację tegoż programu, gdyż to tu uczeń rozwija się w zakresie funkcjonowania w grupie, napotyka na trudności podczas realizacji zleconych zadań, kształtuje poczucie własnej tożsamości, oraz spędza znaczną część aktywnego życia. Poza tym, szkoła umożliwia łatwy kontakt z dziećmi i młodzieżą, przez co ułatwia sprawną organizację różnorodnych oddziaływań.

Program profilaktyki dla danej szkoły powinien być skonstruowany na bazie istniejących potrzeb, a także winien być dostosowany do wieku uczniów.

Najlepiej jeżeli zadania powyższego programu będą realizowane przez nauczycieli odpowiednio do tego przygotowanych. Przed przystąpieniem do realizacji programu profilaktyki wskazane jest aby każdy nauczyciel zapoznał się z podstawową literaturą z tego zakresu, a także skorzystał z pomocy pedagoga szkolnego lub pracownika poradni psychologiczno - pedagogicznej.

## **II. PROFILAKTYKA I JEJ CELE**

Według „Wychowawcy” z września 2002r. „profilaktyka to chronienie człowieka w rozwoju przed zagrożeniami i reagowanie na pojawiające się zagrożenia.”

Główne cele profilaktyki to:

1. Propagowanie zdrowego stylu życia
2. Kształtowanie umiejętności psychologicznych i społecznych
3. Proponowanie „alternatywnych” form aktywności młodego człowieka

W szkole może być jedynie realizowana profilaktyka pierwszorzędowa skierowana do grupy niskiego ryzyka. Jej zadaniem jest promowanie zdrowia, a także zapobieganie zagrożeniom poprzez wzmocnienie jednostki i osłabianie czynników ryzyka.

Wzmocnienie jednostki następuje w wyniku:

- zaspokajania podstawowych potrzeb psychicznych (np. miłość, akceptacja)

- pomyślne realizowanie celów rozwojowych
- nabycie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach

## **Klasy IV-VI**

### **III. CELE PROGRAMU**

Cele programu zostały ujęte w postaci celów ogólnych, nadających kierunek dążenia, a także w postaci celów operacyjnych, skierowanych na ucznia i jego czynność będącą wynikiem kształcenia.

#### **CELE OGÓLNE**

- Rozwijanie sprawności umysłowych oraz osobistych zainteresowań
- Rozwiązywanie problemów w sposób twórczy
- Prezentacja własnego punktu widzenia i uwzględniania poglądów innych ludzi
- Podejmowanie indywidualnych i grupowych decyzji
- Poznawanie zasad rozwoju osobowego i życia społecznego
- Skuteczne porozumiewanie się w różnych sytuacjach
- Właściwe zachowanie się w trudnych sytuacjach
- Budowanie więzi międzyludzkich
- Kształtowanie troski o własne zdrowie

#### **CELE OPERACYJNE**

##### **1. POZIOM WIADOMOŚCI**

###### **A. Zapamiętanie wiadomości - uczeń:**

- Zna swoje zalety i wady
- Zna różne rodzaje zainteresowań
- Zna kryteria wyboru tego, co wartościowe
- Zna pojęcie dojrzałej wolności
- Zna zasady bezpieczeństwa podczas pracy z komputerem

- Wie, że każdy człowiek przeżywa trudności
- Wie, że precyzyjne wyrażanie się zapobiega konfliktom i ułatwia życie
- Zna prawa i obowiązki ucznia w szkole
- Zna swoich przodków
- Zna cechy dobrego kolegi i przyjaciela
- Zna pojęcie kompromisu
- Wie, że agresja to zjawisko, któremu należy przeciwdziałać
- Wie jak zachować się wobec człowieka agresywnego
- Zna różnice w budowie fizycznej dziewcząt i chłopców
- Zna sposoby pomocy skrzywdzonemu
- Zna zasady bezpiecznego zachowania się na wycieczkach
- Wymienia różne rodzaje sportów
- Zna zasady bezpiecznego uprawiania sportów
- Wie co to jest uzależnienie
- Zna pojęcie narkotyków
- Zna zasady bezpiecznego przyjmowania leków
- Zna zasady zdrowego stylu życia
- Zna skutki palenia papierosów i picia alkoholu
- Wie gdzie szukać pomocy dla osoby uzależnionej

## **1. POZIOM WIADOMOŚCI**

### **B. Zrozumienie wiadomości - uczeń:**

- Rozróżnia uczucia negatywne i pozytywne
- Rozumie jak działa reklama
- Rozumie co kształtuje jego wolę
- Rozumie istotę pozytywnego myślenia i wiary we własne siły
- Rozumie, że umiejętność słuchania innych ułatwia kontakty międzyludzkie
- Rozumie, że krytyka może niszczyć
- Rozróżnia formy wypoczynku czynnego
- Rozumie jak wiele zawdzięcza rodzicom

- Rozumie, że nauczyciele pracują dla jego rozwoju
- Rozumie, że przyjaźń należy pielęgnować
- Zdaje sobie sprawę z niebezpieczeństwa nacisku ze strony grupy
- Rozumie, że mamy różne potrzeby psychiczne
- Rozumie, że skrzywdzonemu należy pomóc
- Wyjaśnia potrzebę uprawiania sportu
- Rozumie dlaczego narkotyki mogą być groźne
- Rozumie, że leki należy przyjmować tylko pod opieką osoby dorosłej
- Rozumie, że silna wola i dobre relacje z innymi chronią przed uzależnieniami
- Ma świadomość korzyści płynących ze zdrowego stylu życia

## **2. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI**

### **C. Stosowanie wiadomości w sytuacjach typowych – uczeń:**

- Akceptuje różne stany uczuciowe, które przeżywa
- Potrafi scharakteryzować własne zainteresowania
- Akceptuje i podziwia zainteresowania rówieśników
- Dostrzega korzyści jakie niesie kształtowanie silnej woli
- Akceptuje porażkę
- Potrafi scharakteryzować swój autorytet
- Wyodrębnia pozytywne cechy swojego autorytetu
- Ma poczucie obowiązku wobec swojej rodziny
- Potrafi zaprojektować i wykonać swoje drzewo genealogiczne
- Szanuje inność płci
- Akceptuje odmienne zachowanie płci
- Akceptuje innych ludzi i przejawia miłość do drugiego człowieka
- Docenia wartość wycieczki w rozwoju człowieka
- Bierze udział w wycieczkach klasowych i szkolnych
- Wystrzega się wszystkiego, co może prowadzić do uzależnień
- Przestrzega zasad bezpiecznego przyjmowania leków

## **2. POZIOM UMIEJĘTNOŚCI**

### **D. Stosowanie wiadomości w sytuacjach problemowych – uczeń:**

- Skutecznie walczy z wadami
- Rozwija własne zainteresowania
- Potrafi ocenić i wybrać wartościowy program telewizyjny, film, gazetę, czy utwór muzyczny
- Potrafi odmówić sobie tego co szkodzi jego osobowości i zdrowiu
- Przewycięża napotkane trudności
- Potrafi spojrzeć pozytywnie na sytuację problemową
- Odważnie wyraża opinię na dany temat
- Przestrzega praw i obowiązków ucznia w szkole
- Planuje swój wolny czas
- Wzoruje się na autorytetach
- Szanuje swoich krewnych
- Szanuje i docenia swoich nauczycieli
- Szanuje swoich kolegów i przyjaciół
- Nawiązuje i utrzymuje więzi z rówieśnikami
- Rozwiązuje konflikty z rówieśnikami i pomaga innym w ich rozwiązaniu
- Potrafi skutecznie odmówić tego, co może mu szkodzić
- Jest przyjaźnie nastawiony do innych i nie prowokuje niewłaściwych zachowań
- Przeciwdziała agresji w szkole
- Potrafi stanąć w obronie skrzywdzonego
- Dbą o własne zdrowie
- Promuje zdrowy styl życia wśród rówieśników

## **IV. ZADANIA SZKOŁY**

1. Dostarczenie uczniowi wiedzy na temat rozwoju jednostki, funkcjonowania w grupie oraz zdrowego stylu życia.
2. Przekazywanie wiedzy przy zastosowaniu różnorodnych metod pracy w zależności od tematu
3. Zapewnienie stosownych środków dydaktycznych.
4. Umożliwienie kontaktu z różnymi fachowcami np. z pedagogiem czy z psychologiem



5. Umożliwienie realizacji treści programowych w ramach różnych przedmiotów i przez różne osoby.
6. Umożliwienie uczniom rozwijania ich zainteresowań.
7. Stworzenie warunków do zorganizowania konkursów dostosowanych do programu.
8. Stworzenie warunków do organizowania wycieczek klasowych i szkolnych.

## **V. TREŚCI PROGRAMOWE DLA KLAS I - III**

Dla klas I - III po uprzedniej analizie potrzeb dobrano „Program profilaktyki Uzależnień” Andrzeja Kołodziejczyka (MEN, W - wa, 1991), podzielony w każdej klasie na trzy części. Na podstawie tego programu nauczyciele wybrali tematy do realizacji na podstawie realizowanych programów i podręczników dla klas I-III.

### ***I. Klasa I***

#### **I. I. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć**

1. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia
2. Zwracamy uwagę na uczucia innych ludzi
3. Ludzie różnią się między sobą
4. Ludzie są podobni do siebie

#### **II. Uczestnictwo w grupie**

1. Jesteś członkiem rodziny
2. Każdy w rodzinie ma swoje obowiązki
3. Razem uczymy się i razem się bawimy

#### **III. Decyzje zdrowotne**

1. Zwracamy uwagę na to, co wkładamy do ust
2. Zwracamy uwagę na substancje trujące
3. Dbamy o swoje zdrowie

### ***II. Klasa II***

#### **II. I. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć**

1. Jesteśmy niepowtarzalni
2. W wielu rzeczach jestem bardzo dobry
3. Są sytuacje, w których czuję się dobry
4. Odkrywamy uczucia swoje i innych ludzi

#### **III. II. Odpowiedzialność za uczucia i działania**

1. Możemy zmieniać swoje uczucia
2. Czasami czujemy się źle
3. Możemy zmieniać nieprzyjemne sytuacje
4. Jesteśmy klasą

#### **IV. III. Decyzje zdrowotne**

1. Poznajemy bezpieczne i niebezpieczne dla zdrowia sytuacje
2. Jak bezpiecznie używać leków

### 3. Dbamy o swoje zdrowie

## **III. Klasa III**

### **V. I. Postrzeganie siebie i porozumiewanie się z innymi ludźmi**

1. To ważne wiedzieć, co teraz czuję
2. To miło pomagać innym ludziom

### **II. Uczestnictwo w grupie**

1. Pomagamy rodzinie, a rodzina pomaga nam
2. Wszyscy tworzymy klasę
3. Jest wiele sposobów rozwiązywania problemów klasowych

### **VI. III. Decyzje zdrowotne**

1. Równowaga ciała i zdrowia
2. Dbamy o zdrowe ciało
3. Jak używać lekarstw
4. Niektóre rośliny są trujące

Powyższy program jest dostosowany do wieku uczniów, kiedy to myślenie ma charakter konkretny, a dzieci bazują na osobistych doświadczeniach. W aneksie zawiera on opis wielu ciekawych propozycji, które uatrakcyjnią zajęcia np. krąg uczuć, rysunki, piosenki, psychodramy, przedstawienia kukiełkowe, dyskusje w klasie, burza mózgów itp. Program ten może być realizowany w korelacji z plastyką.

### **Po ukończeniu klasy III uczeń powinien:**

rozumieć i nazywać uczucia

wyrażać własne uczucia

szanować i akceptować uczucia innych

mieć świadomość, że ludzie różnią się między sobą

postrzegać siebie i innych jako jednostki niepowtarzalne

postrzegać siebie jako członka rodziny

mieć poczucie odpowiedzialności i obowiązków w rodzinie

mieć poczucie własnej wartości

znać reguły, normy i zasady postępowania w szkole

unikać tego, co niebezpieczne

znać niebezpieczne substancje i wiedzieć jak z nimi postępować

znać podstawowe rośliny i grzyby trujące

wiedzieć jak bezpiecznie używać lekarstw

znać sposoby rozwiązywania problemów

wiedzieć gdzie szukać pomocy w sytuacjach problemowych

wiedzieć jak zbudowane jest nasze ciało

dbać o zdrowe ciało

## VI. TREŚCI PROGRAMOWE DLA KL. IV-VI WRAZ Z PROPONOWANĄ TEMATYKĄ ZAJĘĆ

Program profilaktyki dla klas IV - VI Szkoły Podstawowej w Cygance został opracowany w oparciu o ankiety skierowane do uczniów, rodziców, nauczycieli, a także do policji. Pod uwagę wzięto również cele określone w misji szkoły i programie wychowawczym. Powyższe zostało skonfrontowane z treściami zawartymi w fachowej literaturze.

Treści programowe profilaktyki dla klas IV - VI zostały ujęte w następujące hasła tematyczne:

- I. Ja i mój świat
- II. Ja w relacjach z innymi
- III. Dbam o swoje zdrowie

Powyższe treści będą realizowane w ramach zajęć dydaktyczno - wychowawczych szkoły.

Szczegółowy plan pracy został zamieszczony w poniższej tabeli.

HASŁO TEMATYCZNE	WIADOMOŚCI	UMIEJĘTNOŚCI, ZACHOWANIA, POSTAWY	SPOSÓB REALIZACJI
<b>VII. Ja i mój świat</b> 1. Akceptuję siebie i własne uczucia	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam swe zalety i wady</li> <li>- rozróżniam uczucia negatywne i pozytywne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- akceptuję swe cechy pozytywne rozwijam pozytywne cechy charakteru</li> <li>- skutecznie walczę z wadami</li> <li>- akceptuję różne stany uczuciowe, które przeżywam</li> </ul>	- godz. - wych.
2. Rozwijam własne zainteresowania	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam różne rodzaje zainteresowań</li> <li>- wiem co interesuje mnie najbardziej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozwijam własne zainteresowania</li> <li>- akceptuję i podziwiam zainteresowania kolegów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koła zainteresowań</li> <li>- wydawanie gazety szkolnej</li> <li>- gazetki ścienne</li> <li>- wystawka np. znaczków, starych monet</li> </ul>
3. Potrafię wybrać to, co wartościowe	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam kryteria wyboru tego, co wartościowe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię wybrać właściwy program telewizyjny, film,</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prasówki (10 min. na początku godz. - wych.)</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem jak działa reklama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- czy gazetę</li> <li>- nie zaśmiecam swego umysłu tym, co szkodzi</li> <li>- nie ulegam bezmyślnie reklamie</li> <li>- potrafię słuchać dobrej muzyki</li> <li>- wybieram to, co prowadzi do mego rozwoju</li> </ul>	
4. Jestem wolnym człowiekiem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem pojęcie dojrzałej wolności</li> <li>- znam zasady bezpieczeństwa podczas pracy przy komputerze</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- nie jestem niewolnikiem rzeczy martwych</li> <li>- potrafię odmówić sobie tego, co szkodzi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- informatyka</li> </ul>
5. Znam sposoby kształtowania silnej woli	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem co kształtuje silną wolę</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- już teraz kształtuję silną wolę</li> <li>- dostrzegam korzyści jakie to przynosi</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- religia</li> </ul>
6. Jestem świadomy, iż każdy człowiek przeżywa trudności	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że każdy człowiek przeżywa trudności</li> <li>- potrafię skutecznie przewyżczać trudności</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- świadomość, iż każdy człowiek przeżywa trudności pomaga mi przewyżczyć moje kłopoty</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz - wych.</li> </ul>
7. Rozwijam pozytywne myślenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pojmuję istotę pozytywnego myślenia i wiary we własne siły</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię pozytywnie spojrzeć na sytuację problemową</li> <li>- potrafię zaakceptować porażkę</li> <li>- ufam, że wiara we własne siły pomaga w pokonywaniu trudności życiowych i zachęca do</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wszystkie przedmioty</li> <li>- udział w konkursach (k. czytelniczy, plastyczny)</li> </ul>

		<p>podjmowania różnych przedsięwzięć życiowych</p>	
8. Potrafię jasno i precyzyjnie wyrażać się	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, iż krótkie konkretne wypowiedzi i formułowanie wniosków ułatwia precyzyjne wyrażanie się</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wierzę, że precyzyjne wyrażanie się zapobiega konfliktom i ułatwia życie</li> <li>- umiejętnie i z odwagą wyrażam opinię na dany temat</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- nauczyciele wszystkich przedmiotów</li> </ul>
9. Potrafię słuchać i nie krytykuję	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że umiejętność słuchania ułatwia kontakty międzyludzkie</li> <li>- zdaję sobie sprawę, że krytyka może niszczyć</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię słuchać innych</li> <li>- nie krytykuję, a raczej wyrażam własną opinię</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz - wych.</li> </ul>
10. Znam prawa i obowiązki ucznia oraz statut szkoły	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam prawa i obowiązki ucznia w mojej szkole</li> <li>- respektuję prawa i obowiązki ucznia w mojej szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem, iż przestrzeganie praw i obowiązków pomaga w utrzymaniu dyscypliny i porządku w szkole</li> <li>rozumiem, iż dzięki temu jestem bardziej bezpieczny w szkole</li> <li>- potrafię zachęcić moich kolegów do przestrzegania praw i obowiązków w szkole</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz. - wych.</li> </ul>
11. Potrafię owocnie korzystać z wolnego czasu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że mogę wypoczywać również czynnie np. uprawianie sportu, korzystanie z zaj. pozalekcyjnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię umiejętnie gospodarować wolnym czasem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- koła zainteresowań</li> <li>- czytelnia anglojęzyczna</li> <li>- wieczorki poetyckie</li> </ul>

12. Mam autorytet, który naśladowuję	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mam świadomość, że mój autorytet jest wzorem, który warto naśladować</li> <li>- potrafię wyodrębnić jego pozytywne cechy charakteru</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wzoruję się na swym autorytecie</li> <li>- rozumiem dlaczego dana osoba zasługuje na miano autorytetu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- konkurs</li> </ul>
<b>VIII. Ja w relacjach z innymi</b>			
1. Dbam o dobre relacje z rodzicami	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mam świadomość, że to rodzicom najbardziej na mnie zależy</li> <li>- rozumiem jak wiele im zawdzięczam</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- mam poczucie obowiązku wobec mojej rodziny</li> <li>- pamiętam o ważnych uroczystościach rodzinnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- historia</li> <li>- zapraszanie rodziców i dziadków na uroczystości szk.</li> </ul>
2. Pielęgnuję swe korzenie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam swych przodków</li> <li>- rozumiem dlaczego należy utrzymywać więzy i tradycje rodzinne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię zbudować drzewo genealogiczne</li> <li>- szanuję swych krewnych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wykonanie drzewa genealogicznego (konkurs)</li> </ul>
3. Buduję dobre relacje z nauczycielami	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem, że to na nich mogę liczyć w trudnych sytuacjach w szkole</li> <li>- mam świadomość, że pracują dla mojego rozwoju</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szanuję i doceniam swoich nauczycieli, co przejawiam swoją postawą</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz.- wych.</li> <li>- gazetki z okazji Dnia Edukacji Narodowej</li> </ul>
4. Jestem dobrym kolegą i przyjacielem	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam cechy dobrego kolegi i prawdziwego przyjaciela</li> <li>- wiem jak pielęgnować przyjaźnie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię nawiązywać i utrzymywać więzy z rówieśnikami</li> <li>- szanuję swoich kolegów i przyjaciół</li> <li>- pomagam kolegom i przyjaciołom w trudnościach</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- przyroda</li> <li>- j. polski</li> </ul>
5. Rozwiązuję konflikty z	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam pojęcie kompromisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- umiejętnie rozwiązuję</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> </ul>

rówieśnikami przez kompromis	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem jak rozwiązać konflikt drogą kompromisu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>konflikty z rówieśnikami</li> <li>- pomagam innym w rozwiązywaniu konfliktów</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- j. polski</li> </ul>
6. Potrafię odmówić tego, co mi szkodzi, gdy grupa naciska	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zdaję sobie sprawę z niebezpieczeństwa nacisku ze strony grupy</li> <li>- wiem jak skutecznie odmówić</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię skutecznie odmówić</li> <li>- nie ulegam złym wpływom ze strony grupy</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- j. polski</li> </ul>
7. Wiem jak walczyć z agresją	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że agresja to zjawisko niekorzystne, któremu należy przeciwdziałać</li> <li>- wiem jak postępować z człowiekiem agresywnym</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- przeciwdziałam agresji w szkole</li> <li>- jestem przyjaźnie nastawiony do innych i nie prowokuję</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz. -wych.</li> </ul>
8. Wiem, że chłopcy i dziewczęta różnią się nie tylko fizycznie	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam różnice w budowie fizycznej między chłopcami i dziewczętami</li> <li>- mamy różne potrzeby psychiczne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- szanuję inność płci</li> <li>- potrafię zrozumieć odmienne zachowania płci przeciwnej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- przyroda</li> </ul>
9. Mimo różnic jesteśmy do siebie podobni	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że każdy człowiek w głębi duszy ma podobne pragnienia (miłość, akceptacja, potrzeba zrozumienia)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- staram się akceptować i rozumieć innych ludzi</li> <li>- przejawiam miłość do drugiego człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- religia</li> </ul>
10. Jestem wrażliwy na krzywdę drugiego człowieka	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem i wiem, że skrzywdzonemu należy pomóc</li> <li>- znam sposoby pomocy skrzywdzonemu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- potrafię stanąć w obronie słabszego</li> <li>- współczuję skrzywdzonym i potrafię pomóc</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>- j. polski</li> </ul>
11. Biorę udział w wycieczkach klasowych i	<ul style="list-style-type: none"> <li>- doceniam wartość wycieczek w rozwoju człowieka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomagam w organizowaniu wycieczek</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- organizowanie wycieczek klasowych i</li> </ul>

szkolnych	<p>zgodnie z hasłem „podróże kształcą”</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– wie jak bezpiecznie zachowywać się na wycieczkach</li> </ul>	<p>klasowych</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– chętnie biorę udział w wycieczkach szkolnych</li> <li>– rozumiem, iż przez wycieczki zbliżam się do rówieśników, poznaję ich upodobania i zachowania w odmiennych warunkach</li> </ul>	szkolnych
<p><b>IX. Dbam o swoje Zdrowie</b></p> <p>1. Uprawiam sport</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– Znam różne rodzaje sportów</li> <li>– Znam zasady bezpiecznego uprawiania sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– chętnie uprawiam sport</li> <li>– rozumiem potrzebę uprawiania sportu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wych. - fiz.</li> <li>– zawody sportowe</li> <li>– gazetki</li> <li>– wystawki czasopism</li> </ul>
<p>2. Wiem co to jest uzależnienie i jaki ma ono wpływ na życie jednostki</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– znam pojęcie uzależnienia</li> <li>– wiem, że uzależnienie prowadzi do wyniszczenia jednostki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wystrzegam się wszystkiego, co może prowadzić do uzależnienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– wychowanie do życia w rodzinie</li> <li>– informatyka</li> </ul>
<p>3. Co to są narkotyki i dlaczego mogą być groźne?</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– znam pojęcie narkotyków</li> <li>– znam skutki brania narkotyków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– rozumiem, że narkotyki niszczą jednostkę i społeczeństwo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– godz. - wych.</li> </ul>
<p>4. Leki i bezpieczne ich używanie</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– znam zasady bezpiecznego używania leków</li> <li>– wiem, że leki należy przyjmować pod kontrolą osoby dorosłej</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– używam leków wtedy, kiedy to konieczne</li> <li>– przestrzegam zasad bezpiecznego przyjmowania leków</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>– technika</li> <li>– godz. - wych.</li> </ul>



5. Znam skutki palenia papierosów i picia alkoholu	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem do jakich skutków może doprowadzić palenie papierosów i picie alkoholu</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem dlaczego nie należy palić papierosów i pić alkoholu</li> <li>- zniechęcam innych do palenia i picia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- godz. - wych.</li> <li>- matematyka</li> </ul>
6. Jak pomóc osobie uzależnionej	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem gdzie szukać pomocy dla osoby uzależnionej</li> <li>- znam rolę psychologa i poradni dla uzależnionych</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem, że uzależnienie to choroba związana z emocjami</li> <li>- rozumiem, że silna osobowość i dobre relacje z innymi chronią przed uzależnieniem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- prelekcja zaproszonego gościa</li> </ul>
7. Moja propozycja alternatywy dla używek	<ul style="list-style-type: none"> <li>- wiem, że człowiek zaangażowany w różne bezpieczne formy aktywności rzadko popada w uzależnienia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozumiem istotę angażowania się w bezpieczne formy aktywności</li> <li>- przez nie wzbogacam swą osobowość</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- gazetki</li> <li>- koła zainteresowań</li> </ul>
8. Promuję zdrowy styl życia wśród rówieśników	<ul style="list-style-type: none"> <li>- znam zasady zdrowego stylu życia</li> <li>- mam świadomość korzyści płynących ze zdrowego stylu życia</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- dbam o własne zdrowie</li> <li>- promuję zdrowy styl życia wśród rówieśników</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- technika</li> <li>- samorząd uczniowski</li> </ul>

Powyższe treści programowe skierowane są na dostarczenie uczniom jak najwięcej informacji na temat własnego rozwoju, satysfakcjonującego funkcjonowania w grupie oraz zachowania zdrowia. Uczniowie bowiem, na tym etapie rozwoju oczekują szczególnie rzetelnych informacji, a także wsparcia w funkcjonowaniu w grupie, gdyż w tym okresie nasilają się wpływy rówieśnicze.

## VII. PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

### Po ukończeniu klasy VI uczeń powinien:

- akceptować siebie i swoje uczucia
- posiadać zainteresowania i rozwijać je
- dokonywać właściwych wyborów
- być świadomym trudności jaki mogą przeżywać ludzie
- wiedzieć jak radzić sobie z trudnościami
- potrafić rozwijać w sobie cechy pozytywne i skutecznie walczyć z wadami
- potrafić rozmawiać z innymi
- znać prawa i obowiązki ucznia
- dobrze organizować sobie wolny czas
- posiadać autorytet, który naśladuje
- pomagać innym
- mieć dobre relacje z innymi ludźmi
- umiejętnie rozwiązywać konflikty z innymi ludźmi
- doceniać wagę przyjaźni
- mieć świadomość różnic psychofizycznych między chłopcami, a dziewczętami
- być wrażliwy na krzywdę drugiego człowieka
- rozróżniać środki szczególnie szkodliwe dla młodego organizmu np. alkohol, papierosy, narkotyki
- znać skutki ich używania
- mieć świadomość, iż niektóre działania społeczne sprzyjają ich używaniu np. reklama, presja grupy, czasem niekorzystny wzorzec w rodzinie
- wiedzieć co to jest uzależnienie i jaki ma ono wpływ na życie jednostki oraz społeczeństwa
- wiedzieć jak pomóc osobie uzależnionej

## VIII . PROPOZYCJE METOD OCENY SKUTECZNOŚCI PROGRAMU

Jedną z form oceny programów profilaktyki jest lista wskaźników skuteczności, polegająca na udzieleniu odpowiedzi na postawione pytania. W przypadku Programu Profilaktyki dla Szkoły Podstawowej w Cygance będą to pytania zawarte w ankietach dla uczniów i nauczycieli. Najlepsze efekty pracy można uzyskać dokonując corocznej ewaluacji programu z wykorzystaniem zaproponowanych ankiet. Wnioski z ewaluacji pozwolą na skuteczniejsze zaplanowanie realizacji treści programowych w kolejnych latach, a tym samym przyczynią się do zwiększenia przewidywanych osiągnięć uczniów.

Opracowane ankiety ewaluacyjne załączam w Aneksie do Programu Profilaktyki dla klas IV-VI. Szkoły Podstawowej w Cygance.

## IX. PRZYKŁADOWE SCENARIUSZE ZAJĘĆ

Scenariusz lekcji **godziny wychowawczej w klasie VI.**

Temat: **Jestem wrażliwy na krzywdę drugiego człowieka.**

Cel ogólny: *Właściwe zachowanie się w trudnych sytuacjach.*

Cele operacyjne:

Poziom wiadomości A - uczeń:

- Wie, że agresja to zjawisko, któremu należy przeciwdziałać
- Wie jak zachować się wobec ofiary przemocy

Poziom wiadomości B - uczeń:

- Rozpoznaje uczucia i nazywa je

Poziom umiejętności C - uczeń:

- Potrafi wybrać sposób niesienia pomocy skrzywdzonemu

Poziom umiejętności D - uczeń:

- Potrafi stanąć w obronie skrzywdzonemu i pomóc mu
- Potrafi przeciwdziałać agresji

Metody pracy:

- słowna
- drama

Formy pracy:

- całościowa w grupie
- indywidualna

Środki dydaktyczne:

- list Jacka dla każdego ucznia
- arkusze szarego papieru, papier A4, pisaki

- karteczki samoprzylepne z napisami: nauczyciel, pedagog, psycholog, policjant, rodzic, uczeń kl. VI

Przebieg lekcji:

Część wstępna

1. Podanie tematu lekcji i jej celów
2. Pomniki - ćwiczenie relaksujące. U. stają w 2 szeregach naprzeciw siebie, odwracają się do siebie tyłem. Na hasło nauczyciela U. odwracają się do siebie i prezentują uczucia podane przez N. Nauczyciel klaszcze i podaje kolejne uczucia: ból, strach, smutek, radość, przyjaźń.

Część główna:

3. U. siadają w kręgu i losują karteczki z rolami osób, które będą odgrywać (nauczyciel, pedagog, psycholog, rodzic, uczeń kl. VI). N. zaś pełni rolę redaktora młodzieżowej gazety, do której dotarł list chłopca, który został pobity i nie wie co robić. To właśnie ten list był inspiracją do dzisiejszego spotkania. (należy wcześniej przygotować list)
4. N. wręcza list wszystkim i głośno odczytuje jego treść.
5. N. zwraca się do ekspertów i prosi aby nazwali uczucia Jacka, które ujawniły się w jego liście.
6. U. zapisują nazwy uczuć na kartkach.
7. Każdy U. odczytuje swoje uczucia, a ich nazwy zostają zapisane na arkuszu szarego papieru
  - Strach
  - Gniew
  - Chęć zemsty
  - Bezradność
  - Ośmieszenie
  - Poczucie krzywdy
  - Apatia
8. Wspólne sformułowanie poniższego wniosku i zapisanie go na drugim arkuszu papieru:  
**Są to uczucia negatywne i bardzo źle wpływają na psychikę człowieka.**
9. Ćwiczenie dramatyczne: eksperci na polecenie N. naradzają się jak pomóc Jackowi, żeby poradził sobie z tymi negatywnymi uczuciami. U. odgrywający role: nauczyciela, psychologa, policjanta, rodzica i rówieśnika Jacka przedstawiają swoje ustalenia, a wnioski zapisują na arkuszu szarego papieru.

Oczekiwane wnioski:

- **Dziecko musi wiedzieć, że może liczyć na pomoc dorosłych**
- **Bicie innych jest karalne, więc trzeba to zgłosić na policję, która na pewno się tym zajmie**
- **Rówieśnicy powinni zawiadomić dorosłych**
- **Psycholog powinien przeprowadzić rozmowę z chłopcem, aby wyeliminować negatywne uczucia i chęć zemsty**
- **Nie bądźmy obojętni na agresję, bo ona może dotknąć i nas.**

Część końcowa:

10. N. dziękuje U za wspólną pracę
11. N. zainteresowanym U. proponuje, by narysowali plakat będący protestem przeciw przemocy

## **X. UWAGI DOTYCZĄCE REALIZACJI PROGRAMU**

Program profilaktyki szkolnej powinien być realizowany przy ścisłej współpracy z rodzicami, którzy są podstawą w wychowaniu dzieci. Rodzice poprzez np. zebrania mogą być informowani o założeniach i korzyściach płynących z realizacji programu profilaktyki, a także w miarę możliwości angażowani w życie szkoły, by wspierać działania profilaktyczne.

## **LITERATURA DLA NAUCZYCIELA**

1. Cz. Cekiera: Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Lublin, 1993
2. Z. B. Gaś: Uzależnienie, skuteczność programów profilaktycznych. Warszawa, 1994
3. B. Kamińska - Buśko: Zapobieganie uzależnieniom uczniów. Warszawa, 1997
4. E. Kosińska: Mądre i skuteczne zasady konstruowania szkolnego programu profilaktyki. Kraków, 2002
5. Miesięcznik >>Wychowawca<<, nr 9/2002

## **BIBLIOGRAFIA**

1. Cz. Cekiera: Psychoprofilaktyka uzależnień oraz terapia i resocjalizacja osób uzależnionych. Lublin, 1993
2. Z. B. Gaś: Uzależnienie, skuteczność programów profilaktycznych. Warszawa, 1994
3. B. Kamińska - Buśko: Zapobieganie uzależnieniom uczniów. Warszawa, 1997
4. E. Kosińska: Mądre i skuteczne zasady konstruowania szkolnego programu profilaktyki. Kraków, 2002
5. Miesięcznik >>Wychowawca<<, nr 9/2002

## **XI. ANEKS**

Program został zatwierdzony do realizacji przez Radę Pedagogiczną  
na spotkaniu dnia .....