

**PROGRAM PROFILAKTYKI**

**realizowany w roku szkolnym 2009/2010**

**W ZESPOLE SZKÓŁ POWIATOWYCH**

**im. ks. Adama Bargielskiego**

**W MYSZYŃCU**

## **Cel ogólny:**

- kształtowanie osobowości ucznia i wspieranie jego rozwoju w wymiarze intelektualnym, psychicznym, zdrowotnym, estetycznym, moralnym i duchowym.

## **Cele szczegółowe:**

- dostarczenie podstawowych wiadomości o substancjach uzależniających i wykazanie społecznych, ekonomicznych, moralnych i zdrowotnych skutków zażywania tych substancji;
- promowanie zdrowego stylu życia bez zażywania alkoholu i innych substancji uzależniających;
- uczenie umiejętności odpowiednich zachowań przed naciskiem otoczenia;
- wykształcenie umiejętności radzenia sobie z zagrożeniami;
- wyrabianie odpowiedzialności za własne zdrowie i innych;
- kształtowanie nawyku higieny osobistej i otoczenia, w tym zwrócenie uwagi na zagrożenie i sposoby zapobiegania szerzeniu zakażeń wirusem nowej grypy A/H1N1;
- przygotowanie młodych ludzi do zmieniającego się środowiska społecznego;
- wykorzystanie posiadanej wiedzy do prowadzenia racjonalnego trybu życia sprzyjającemu zachowaniu zdrowia;
- rozwijanie umiejętności rozwiązywania problemów związanych z podejmowaniem decyzji dotyczących wyboru drogi życiowej, w tym pełnienia ról małżeńskich i rodzicielskich;
- pogłębianie problematyki przyjaźni, miłości ludzkiej płciowości, prokreacji i funkcji rodziny;

- przyjęcie pozytywnej postawy wobec życia ludzkiego, rodziny, dziecka, osób niepełnosprawnych, osób starszych, zdrowia własnego i Innych;
- wyrabianie odpowiedzialności za ochronę środowiska przyrodniczego;
- udzielanie pomocy młodzieży z rodzin w trudnej sytuacji życiowej i zagrożonych patologią;
- umiejętność niesienia pomocy w nagłych wypadkach.
- wzmacnianie poczucia wartości uczniów;
- trenowanie u uczniów wyrażania własnych emocji;
- zapobieganie przemocy w szkole;
- dostarczenie informacji o placówkach, w których można uzyskać pomoc.

## **Zadania:**

1. Walka z patologią społeczną.
2. Stała współpraca z rodzicami w celu przekazania im wiedzy na temat zagrożeń a także zapoznanie ich z działaniami szkoły wynikającymi z planu.
3. Stwarzanie sytuacji do rozwijania różnorodnych zainteresowań.
4. Pomoc w rozwiązywaniu sytuacji kryzysowych.
5. Tworzenie klimatu sprzyjającego powstawaniu emocjonalnych więzi w środowisku szkolnym i rówieśniczym.
6. Wskazywanie indywidualnej drogi rozwoju osobowości i postaw sprzyjających dokonaniu korzystnych wyborów życiowych.

7. Rozwijanie umiejętności rozpoznawania, wyrażania uczuć, poczucia własnej wartości oraz sposobu życia akceptującego obowiązujące prawa.
8. Dostarczanie fachowej wiedzy na temat agresji, przemocy i sposobu zapobiegania tym zjawiskom.
9. Dostarczanie fachowej wiedzy na temat zdrowego stylu życia, higieny ciała i umysłu.
10. Dostarczanie fachowej wiedzy na temat chorób zakaźnych, wirusowych, cywilizacyjnych i społecznych.
11. Pomoc w kształtowaniu prawidłowych relacji we własnej rodzinie.
12. Wspieranie rodziny w przygotowaniu młodego człowieka do pełnienia ról małżeńskich i rodzicielskich oraz samodzielności i odpowiedzialności.
13. Rozwijanie umiejętności rozumienia siebie i funkcjonowania w zespole.
14. Współpraca z przedstawicielami różnych instytucji i organizacji specjalizujących się w rozwiązywaniu problemów młodzieży i rodziny (m.in. pracownik socjalny OPS, kurator sądowy, pracownik poradni psychologiczno-pedagogicznej, lekarz pediatra, policjant, pielęgniarka szkolna).
15. Podniesienie frekwencji uczniów szkole – zapobieganie wagarowaniu.
16. Na bazie szkolnego programu wychowawczego i programu profilaktyki wychowawcy klas wspólnie z rodzicami, uczniami opracowują klasowe programy wychowawczo-profilaktyczne.
17. Wdrażanie procedur zapobiegania ostrym sytuacjom kryzysowym.

# I. Zdrowy styl życia

Zadania	Forma realizacji	Termin	Odpowiedzialni	Uwagi
<b>Profilaktyka w zakresie zdrowia psychicznego uczniów</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- zajęcia integracyjne dla klas pierwszych;</li> <li>- zajęcia na temat zachowań asertywnych;</li> <li>- zajęcia na temat konfliktów i sposobów ich rozwiązania;</li> <li>- monitorowanie stanu psychicznego uczniów:               <ul style="list-style-type: none"> <li>• reagowanie na symptomy stresu,</li> <li>• objawy depresji,</li> <li>• rozpoznawanie złego stanu psychicznego (czynniki ryzyka samobójczego)</li> </ul> </li> </ul>	IX - VI	Wychowawcy  Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna w Myszyńcu   Wychowawcy i nauczyciele  Poradnia PP w Myszyńcu	

<p><b>Racjonalne żywnie warunkiem zdrowia i prawidłowego rozwoju dziecka</b></p>	<p>- pogadanki na temat zasad prawidłowego odżywiania się (plakaty, pokazy zdrowego odżywiania, pogadanki, apele, zebrania z rodzicami, tworzenie jadłospisów, umiejętność przyrządzania zdrowych potraw w domu, zjawiska anoreksji i bulimii);</p> <p>- obchody Światowego Dnia Zdrowia (konkurs plastyczny, gazetki, pogadanki);</p> <p>- poznanie wartości odżywczej pokarmów oraz naturalnych źródeł witamin. „Zdrowa” żywność (warzywa, owoce) wyhodowane w przydomowych ogródkach w miejscu zamieszkania uczniów;</p> <p>- w sklepiku szkolnym młodzież może zakupić bułkę, napoje;</p> <p>- przestrzeganie zasad higieny i estetyki w czasie spożywania drugiego śniadania;</p>	<p>7 IV</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawca Nauczyciel biologii</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele biologii i przedmiotów zawodowych</p> <p>Opiekun sklepiku</p> <p>Wychowawcy, dyżurujący nauczyciele</p>	
<p><b>Promocja zdrowego stylu życia</b></p>	<p>- realizacja ścieżki prozdrowotnej</p>	<p>Cały rok</p>	<p>Wychowawcy Nauczyciele w-f Nauczyciele biologii</p>	

	<p>- realizacja programu profilaktycznego-badanie piersi (profilaktyka nowotworów)</p> <p>- promowanie honorowego krwiodawstwa</p> <p>- zapobieganie chorobom zakaźnym</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• szczepienie uczniów;</li> <li>• omawianie zagadnień na lekcjach biologii, godzin wychowawczych;</li> <li>• gazetki tematyczne;</li> <li>• pogadanki – uświadomienie zagrożeń chorobowych;</li> <li>• pogadanki na temat wirusa nowej grypy A/H1N1.</li> </ul>	<p>IV – V</p> <p>Cały rok</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Wg planu wychowawczego</p>	<p>Wychowawcy klas II</p> <p>Wychowawcy Samorząd Ucz.</p> <p>Przychodnia „Medyk” oraz „Rodzina”</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p>	
--	---	---	---	--

<b>Wychowanie do życia w rodzinie</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie zagadnień dotyczących płciowości w kontekście wartości życia ludzkiego, miłości, odpowiedzialności, małżeństwa, rodziny;</li> <li>- przekazanie wiedzy o rozwoju człowieka w wymiarze biologicznym, psychicznym, społecznym i duchowym;</li> </ul>	Wg harmonogramu zajęć	Wychowawcy, nauczyciele biologii(LO), geografii(LP), religii	
<b>Zapobieganie AIDS i innym chorobom przenoszonym drogą płciową</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie zagadnień na lekcjach biologii i godzinach wychowawczych;</li> <li>- wykonanie gazetki tematycznej;</li> <li>-spotkanie z lekarzem i pielęgniarką;</li> </ul>	Wg harmonogramu zajęć	Wychowawcy  Pielęgniarka	
<b>Upowszechnianie higieny osobistej</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- rozmowy indywidualne i grupowe z uczniami w wieku dojrzewania;</li> </ul>	Wg planu	Lekarz, pielęgniarka Wychowawcy Nauczyciele w-f	
<b>Profilaktyka w dziedzinie uzależnień: nikotyna, alkohol, narkotyki</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- omówienie zagadnień na lekcjach godzin wychowawczych (pogadanki, prace plastyczne spotkanie z pielęgniarką, lekarzem);</li> <li>- wykonywanie gazetek tematycznych;</li> <li>- współdziałanie z samorządem lokalnym i Komisja Antyalkoholową w sprawie zakazu sprzedaży</li> </ul>	Wg planu  Cały rok	Wychowawcy  Dyrektor	



	<p>alkoholu i nikotyny osobom nieletnim;</p> <p>- podnoszenie wiedzy w zakresie profilaktyki uzależnień: narkomania, alkoholizm i nikotynizm;</p> <p>- współpraca z rodzicami w zakresie profilaktyki uzależnień;</p> <p>- zabezpieczenie szkoły przed osobami zagrażającymi bezpieczeństwu w szkole – współpraca z policją;</p>	<p>„ - „</p> <p>XI – XII</p> <p>Luty</p>	<p>Katecheci</p> <p>Wychowawcy</p>	
--	--	--	------------------------------------	--

<p><b>Zapobieganie samobójstwom</b></p>	<p>- rozpoznawanie uczniów z zaburzeniami i zaproponowanie im pomocy psychologicznej;</p> <p>- nawiązanie bliższych kontaktów z młodzieżą – rozmowy z nimi oraz udzielanie im pomocy;</p> <p>- zmniejszenie negatywnych emocji u uczniów;</p> <p>- rozpoznawanie niewerbalnych sygnałów ostrzegających o</p>	<p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p> <p>Cały rok</p>	<p>Dyrektor, Wychowawcy PPP w Myszyńcu</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy, nauczyciele, pozostali</p>	
---	--	---	--	--

	<p>samobójstwie;</p> <p>- opracowanie listy teleadresowej lokalnych organizacji, placówek zajmujących się udzielaniem pomocy młodzieży.</p>	Cały rok	<p>pracownicy szkoły</p> <p>Koordinator</p>	
--	---	----------	---	--

<p><b>Racjonalne spędzanie czasu wolnego</b></p>	<p>- organizowanie zajęć sportowych i turystycznych (wycieczki rowerowe i piesze, dzień sportu, biwaki, pielgrzymki autokarowe i piesze);</p> <p>- zachęcenie do systematycznej aktywności ruchowej;</p> <p>- zachęcenie uczniów do angażowania w życie szkoły (gazetki informacyjnej, koła zainteresowań);</p> <p>- planowanie i organizowanie własnych zajęć w ciągu dnia (odpowiedni wybór programów telewizyjnych, ograniczenie czasu spędzonego przed telewizorem</p>	IX - VI	<p>Nauczyciele w-f</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Katecheci</p> <p>Nauczyciele w-f</p> <p>Nauczyciele w-f</p> <p>Wychowawcy</p>	
--	--	---------	---	--

	<p>i komputerem);</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- pogadanki na temat wad postawy i sposobów ich likwidowania;</li> <li>- udział uczniów w imprezach szkolnych i kulturalnych;</li> <li>- zaangażowanie uczniów w lokalny wolontariat;</li> <li>- udział w kółkach zainteresowań;</li> </ul>		<p>Pielęgniarka Nauczyciele w-f Samorząd szkolny</p> <p>Katecheci</p> <p>Opiekunowie kół</p>	
<p><b>Wpływ środowiska przyrodniczego na zdrowie człowieka</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- lekcje biologii, geografii, godzin wychowawczych (rodzaje zanieczyszczeń powietrza, wody i gleby i ich wpływ na żywe organizmy);</li> <li>- obchody „Dnia Ziemi” – apel, konkurs plastyczny;</li> </ul>	<p>Wg planów pracy nauczycieli i wychowawców</p> <p>IX, IV</p> <p>22.IV</p>	<p>Nauczyciele przedmiotów</p> <p>Wychowawcy</p>	

## II. Bezpieczeństwo

<b>Bezpieczeństwo w szkole i poza szkołą</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- pogadanki na temat bezpiecznego wypoczynku w czasie ferii i wakacji: (kąpiele, zabawy na zamrzniętych stawach, zbierania grzybów, jagód, zachowanie przy znalezieniu niewypału);</li><li>- bezpieczeństwo w czasie prac polowych (sprzęt mechaniczny, opryski) – pogadanki;</li><li>- rozmowy na temat bezpieczeństwa w szkole i poza szkołą;</li><li>- pogadanki na temat zagrożeń w czasie pokoju;</li><li>- bezpieczeństwo podczas przerw ;</li><li>– dyżury nauczycieli;</li><li>- pogadanki z rodzicami na temat zapewnienia bezpieczeństwa dziecku podczas drogi do szkoły, domu.</li></ul>	<p style="text-align: center;">IX – VI</p>         <p style="text-align: center;">Cały rok</p>         <p style="text-align: center;">Cały rok</p>	<p style="text-align: center;">Wychowawcy</p>         <p style="text-align: center;">Wychowawcy</p>         <p style="text-align: center;">Wychowawcy Nauczyciel PO</p>         <p style="text-align: center;">Wychowawcy</p>         <p style="text-align: center;">Wychowawcy</p>	
<b>Przeciwdziałanie przemocy w szkole</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- opieka nad uczniami nadpobudliwymi, skłonny do zachowań agresywnych pochodzących</li></ul>	<p style="text-align: center;">W miarę potrzeb</p>	<p style="text-align: center;">Wychowawcy Poradnia pedagogiczno -</p>	

	ze środowisk zagrożonych patologią społeczną; - poszukiwanie form pomocy ofiarom i sprawcom przemocy;		psychologiczna	
--	--	--	----------------	--

### III. Wychowanie prorodzinne

<b>Podnoszenie wartości rodziny jako podstawowej komórki społecznej</b>	- pogadanki na temat roli dziecka w rodzinie; - kultywowanie tradycji rodzinnych i religijnych; - współpraca z rodziną w celu umacniania więzi uczuciowych pomiędzy dziećmi i rodzicami;	Wg planu pracy, Kalendarza imprez	Nauczyciele realizujący Wychowawcy Katecheci  Ksiądz	
<b>Popularyzowanie wiedzy dotyczącej planowania rodziny</b>	- klasy licealne, technikum i zawodowe; - omówienie zagadnienia na lekcjach biologii, godzinach wychowawczych i lekcjach religii; - pogadanki na temat prawidłowo	Wg harmonogramu	Ksiądz  Katecheci  Wychowawcy	

	funkcjonującej rodziny, odpowiedzialności rodzicielskiej od poczęcia dziecka;			
--	---	--	--	--

<b>IV. Problemy w nauce</b>				
<b>Pomoc w nauce</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- pomoc koleżeńska;</li> <li>- pomoc nauczycieli różnych przedmiotów;</li> <li>- kierowanie do poradni Psych.– Ped. w Myszyńcu oraz przestrzeganie wskazówek zawartych w przedstawionych opiniach;</li> <li>-zorganizowanie spotkań dla rodziców z pedagogiem i psychologiem z poradni P-P;</li> <li>- ustalenie wspólnie z rodzicami procedur działania w zakresie profilaktyki występujących zjawisk patologicznych</li> <li>a) przestrzeganie zasad zawartych w katalogu wyróżnień i nagród ze szczególnym uwzględnieniem</li> </ul>	IX – VI		Wychowawcy
		Wg potrzeb		Nauczyciele przedmiotów
				Dyrektor

	<p>uczniów, wymagających specjalistycznej pomocy</p> <p>b) zachęcać do udziału w konkursach przedmiotowych w celu wzrostu motywacji do nauki oraz pogłębiania wiedzy</p> <p>c) wyeksponowanie osiągnięć uczniów, którzy uzyskują wysokie wyniki w nauce w poszczególnych klasach</p>			<p>Nauczyciele poszczególnych przedmiotów</p> <p>Samorząd Uczniowski</p>	
<p><b>Podniesienie frekwencji uczniów w szkole – zapobieganie wagarowaniu</b></p>	<p>- opracowanie sposobów motywowania uczniów do uczestnictwa w zajęciach, zaniechania wagarów;</p> <p>- systematyczna kontrola frekwencji uczniów:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• wyeksponowanie frekwencji w poszczególnych klasach (gazetki)</li> </ul>	<p>Praca ciągła</p>		<p>Wychowawcy klas</p> <p>Nauczyciel informatyki p. Anna Chelstowska</p>	

# Oczekiwane efekty

1. Uczniowie, nauczyciele i rodzice zdobędą wiedzę na temat uzależnień i współuzależnienia.
2. Uczniowie nauczą się rozpoznawać, nazywać i wyrażać uczucia a w szczególności radzić sobie z przeżywaniem uczucia złości w szkole, w domu i w innych miejscach i w różnych sytuacjach.
3. Nauczą się planować i zagospodarować wolny czas.
4. Nauczą się żyć w świadomości własnych praw i akceptować prawa innych ludzi.
5. Zdobędą należną wiedzę, czym jest agresja, przemoc, depresja, chroniczny stres, zaburzenia emocjonalne, że to zjawiska narastające w społeczności młodzieżowej, w jaki sposób można im zapobiegać.
6. Będą kontrolować własne zachowania.
7. Zdobędą wiadomości na temat wartości środowiska przyrodniczego dla zdrowia człowieka, będą o nie dbać.
8. Nabędą umiejętności społecznego funkcjonowania w szkole, w rodzinie oraz w grupie rówieśniczej.
9. Zdobędą wiedzę na temat prawidłowego odżywiania się, zdrowego stylu życia.
10. Zdobędą wiedzę na temat pierwszej pomocy przed lekarskiej.
11. Będą umieli dbać o higienę ciała i umysłu.
12. Będą świadomie dążyć do wewnętrznego scalania, integracji sfery psychicznej, duchowej i biologicznej.
13. Zdobędą wiedzę do poszanowania godności życia ludzkiego i dojrzałego funkcjonowania w życiu rodzinnym.
14. Poznają podstawowe zasady postępowania w sferze ludzkiej płciowości i płodności.
15. Uczniowie zdobędą wiedzę na temat podejmowania odpowiedzialnych decyzji dotyczących drogi życiowej.



16. Uczniowie z rodzin w trudnej sytuacji życiowej znajdą pomoc u wychowawców i przedstawicieli instytucji współpracujących ze szkołą.
17. Wzmocnią poczucie własnej wartości.
18. Uczniowie zdobędą informację o placówkach, w których można uzyskać pomoc.

Zatwierdzono Uchwałą Rady Rodziców w dniu 23 września 2009 r.

Przyjęto na posiedzeniu Rady Pedagogicznej w ZSP 7 września 2009 r.