

SZKOLNY PROGRAM
PROFILAKTYKI
opracowany dla
Publicznej Szkoły
Podstawowej
im. dr. M. Papuzińskiego
w Ciepielowie
w roku szkolnym 2016/2017

PROFILAKTYKA

*To działania stwarzające człowiekowi okazję
aktywnego gromadzenia różnych doświadczeń, które
powodują wzrost jego zdolności do radzenia sobie
w trudnych sytuacjach życiowych.*

G. Edwards

Wybrane treści z podstawy programowej:

Podstawa programowa zakłada realizację następujących treści z kształcenia prozdrowotnego:

1. Poznanie własnego ciała.
2. Dbłość o zdrowie, higienę własną i otoczenia.
3. Podobieństwa i różnice między ludźmi, zrozumienie a tolerancja.
4. Żywność i żywienie.
5. Bezpieczeństwo, w tym poruszanie się po drogach publicznych, rozpoznawanie sygnałów alarmowych o niebezpieczeństwie.
6. Gry i zabawy ruchowe, ćwiczenia terenowe, wędrowki piesze.
7. Umiejętności ruchowe oraz ćwiczenia korygujące postawę ciała.
8. Przestrzeganie reguł w grach i zabawach sportowych.
9. Urządzenia techniczne powszechnego użytku (bezpieczne użytkowanie).

Założenia programu:

1. Promowanie zdrowia i zdrowego stylu życia.
2. Dostosowanie przekazanych treści do możliwości uczniów.
3. Wzbudzenie zainteresowania tematem poprzez stosowanie aktywizujących metod nauczania.
4. Umożliwienie każdemu uczestnikowi zajęć swobodnego wypowiedziania się na temat zdrowia.
5. Rozszerzenie oddziaływań prozdrowotnych poza szkołę, na dom i rodzinę, zachęcenie do rodzinnych dyskusji i działań na rzecz szkoły w zakresie promocji zdrowia i tworzeniu zdrowego środowiska szkolnego

Zadania szkoły:

1. Zapewnienie bezpiecznych i higienicznych warunków pracy i odpoczynku.
2. Zapewnienie warunków do harmonijnego rozwoju i kształtowania zachowań prozdrowotnych.
3. Stwarzanie warunków do rozwijania samodzielności i podejmowania odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenie.
4. Rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem, ułatwianie nabywania podstawowych umiejętności dbania o własne ciało i psychikę.
5. Poznawanie zagrożeń cywilizacyjnych oraz nabycie umiejętności właściwego zachowania się w przypadku kontaktu z przedmiotami niebezpiecznymi, toksycznymi, łatwopalnymi i wybuchowymi.

Cele ogólne:

1. Przekazywanie wiedzy na temat zasad zdrowego stylu życia.
2. Kształtowanie nawyków i zachowań prozdrowotnych.
3. Przekazanie wiedzy o zagrożeniach zdrowia i życia uczniów.
4. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
5. Zwiększenie aktywności fizycznej dzieci.
6. Kształcenie samodzielności i odpowiedzialności za siebie i najbliższe otoczenie.
7. Wzbudzanie zainteresowania dzieci, rodziców i nauczycieli wspólnym kształtowaniem zdrowego stylu życia.

Metody oddziaływania na dziecko:

Aby osiągnąć przez nas cele możemy w różny sposób oddziaływać na świadomość dziecka.

1. Planowe organizowanie działań prozdrowotnych.
Zaliczyć do nich można:
 - spotkania i pogadanki z ludźmi promującymi zdrowy i bezpieczny styl życia (pielęgniarka, pedagog, policjant i inni)
 - przygotowanie gazetek na określony temat z zakresu profilaktyki prozdrowotne
 - organizowanie konkursów (plastyczny, sprawnościowy, wiedzy z zakresu zachowań prozdrowotnych)
 - przygotowanie uczniów do konkursu
 - korzystanie ze środków audiowizualnych i różnorodnej literatury o tematyce zdrowotnej
 - organizowanie wycieczek oraz imprez rekreacyjno – sportowych

2. Ciągłe oddziaływanie na świadomość dziecka przy różnych, sprzyjających okazjach poprzez inspirowanie do podejmowanie działań, powtarzanie i stawianie im wymagań.

Zaliczyć do nich można:

a) wykreowanie w dzieciach nawyków prozdrowotnych w szkole:

- mycie rąk przed jedzeniem i po wyjściu z toalety
- mycie warzyw i owoców
- kulturalne korzystanie z urządzeń sanitarnych
- zachowanie czystości wokół siebie
- zachowanie bezpieczeństwa w czasie gier i zabaw ruchowych
- zachowanie bezpieczeństwa podczas przerw i lekcji
- kulturalne zachowanie wobec dzieci i dorosłych
- kulturalne i higieniczne spożywanie posiłków
- aktywny udział w ćwiczeniach gimnastycznych
- zmiana stroju po wysiłku fizycznym
- zachowanie zasad higienicznych w kontaktach z innymi

3. Inspirowanie do podejmowania działań prozdrowotnych przez dzieci w domu:

- higiena jamy ustnej
- toaleta poranna i wieczorna
- higiena spożywania i przygotowania posiłków
- racjonalne odżywianie
- zachowanie bezpiecznego przy obsłudze urządzeń gospodarstwa domowego
- odpowiedni ubiór w zależności od pogody i pór roku
- bezpieczeństwo zabaw w domu
- zachowanie bezpieczeństwa w kontaktach z nieznanymi
- racjonalne gospodarowanie czasem wolnym (aktywny i bierny wypoczynek)

4. Dążenie do zachowań prozdrowotnych dzieci w środowisku społeczno-przyrodniczym i w najbliższym otoczeniu

- zachowanie bezpieczeństwa w czasie zabaw na świeżym powietrzu
- zgodne zabawy z kolegami
- zachowanie czystości otoczenia
- zachowanie bezpieczeństwa na drogach
- kulturalne i bezpieczne zachowanie się w miejscach publicznych, radzenie sobie z emocjami
- zapobieganie i przeciwdziałanie nałogom: palenie papierosów, alkoholizm, narkomania
- zachowanie bezpieczeństwa w kontaktach z nieznanymi

Treści kształcenia i cele operacyjne:

I. HIGIENA OSOBISTA, PRACY I OTOCZENIA

dotyczy podstawowych zasad utrzymania własnego ciała i otoczenia w czystości

Treści	Cele operacyjne
1. Higiena osobista. 2. Zależność ubioru od form aktywności. 3. Czystość odzieży i obuwia.	HIGIENA OSOBISTA -wie, co to jest toaleta poranna i wieczorna -wie, na czym polega higiena jamy ustnej, włosów, rąk, całego ciała -rozumie konieczność używania odpowiednich przyborów do higieny osobistej -wie, co to jest skóra i jak ją pielęgnować -wie, co to jest właściwy i czysty ubiór -rozumie konieczność zmiany ubioru po wysiłku fizycznym -stosuje odpowiedni ubiór do pór roku i panującej pogody
4. Właściwe planowanie dnia. 5. Efektywny odpoczynek	HIGIENA PRACY I WYPOCZYNKU UCZNIA -wie, na czym polega planowanie pracy w ciągu dnia -wie, na czym polega odpoczynek czynny i bierny (umiejętność samooceny stanu zmęczenia organizmu, organizacji zdrowego odpoczynku) -rozumie konieczność zrelaksowania się po pracy umysłowej -rozumie, że ruch jest warunkiem zdrowia (poranna gimnastyka, spacer, zabawy ruchowe) -wie, że ważnym elementem higieny pracy ucznia jest umiejętne wykorzystanie przerw -wie, że hałas szkodzi zdrowiu
6. Funkcjonalność i estetyka otoczenia. 7. Ład i porządek w najbliższym otoczeniu.	HIGIENA OTOCZENIA – wie, co to jest funkcjonalność i estetyka otoczenia człowieka -wie, jaki wpływ ma otoczenie na jego samopoczucie i bezpieczeństwo -wie, że stan otoczenia zależny jest od działalności i zachowania człowieka -wie, że czystość otoczenia jest zależna także od niego (stan tornistra, książek, zeszytów, ubranie itp.) -rozumie, że kolorystyka i jasność pomieszczeń oraz odpowiednie oświetlenie ma wpływ na jego samopoczucie

II. BEZPIECZEŃSTWO MOJE I MOICH BLISKICH

dotyczy podstawowych zasad zachowania bezpieczeństwa w różnych sytuacjach

Treści	Cele operacyjne
1. Bezpieczeństwo poruszania się po drogach. 2. Ważne znaki drogowe. 3. Poruszanie się po drogach rowerzystów. 4. Zachowanie w środkach komunikacji.	PORUSZANIE SIĘ PO DROGACH PUBLICZNYCH -wie, jak wybrać bezpieczną drogę do szkoły -zna zasady przechodzenia przez jezdnię -zna ważne znaki drogowe w swojej miejscowości -wie, jaka jest przydatność znaczków odbłaskowych -stosuje podstawowe zasady zachowania się pieszego na drogach -wie, jak kulturalnie zachować się w środkach komunikacji -rozumie niebezpieczeństwo zabaw w pobliżu jezdni -zna zasady poruszania się po drogach rowerzystów
1. Znaki ostrzegawcze i telefony alarmowe.	REAGOWANIE W SYTUACJACH NIEBEZPIECZNYCH -wie, jakie są znaki alarmowe i ostrzegawcze w szkole -wie, jakie są znaki sygnalizujące bezpieczeństwo i niebezpieczeństwo -wie, kogo należy powiadomić o zagrożeniu lub wypadku -zna numery telefonów alarmowych (pogotowie, policja, straż pożarna, telefon Zaufania dla Dzieci i Młodzieży, Dziecięcy Telefon Zaufania Rzecznika Praw Dziecka)) -rozumie konieczność wiarygodnego przekazania wiadomości o wypadku lub zagrożeniu -wie, jak należy zachować się podczas burzy, wichury oraz innych zjawisk atmosferycznych
2. Bezpieczeństwo w szkole. 3. Sprzęt gospodarstwa domowego. 4. Zagrożenia cywilizacyjne. 5. Ostrożność w kontaktach z nieznanymi. 6. Niebezpieczne zjawiska atmosferyczne.	ROZPOZNANIE I OCENA ZAGROŻEŃ -wie, jak zachować bezpieczeństwo w szkole -rozumie na czym polega bezpieczeństwo w czasie zajęć, zabaw grupowych i zespołowych -wie, że nadmierna ilość zjadanych słodczy, chipsów, fastfoodów może źle wpłynąć na stan jego zdrowia -wie, jak zachować bezpieczeństwo w kontaktach z nieznanymi -wie, że hałas, rozwój przemysłu i motoryzacji są zagrożeniem dla ludzi -wie, jak korzystać z urządzeń gospodarstwa domowego

7. Uświadamianie zagrożeń związanych z niewybuchami z okresu II wojny światowej.	- wie, jak należy zachowywać się w przypadku znalezienia niewypałów i niewybuchów
--	---

III. DBAŁOŚĆ O ZDROWIE SWOJEGO CIAŁA

dotyczy konieczności dbania o własne ciało oraz poznanie warunków jego funkcjonowania

Treści	Cele operacyjne
1. Zdrowie i choroba 2. Substancje niebezpieczne i trujące w otoczeniu. 3. Bezpieczne używanie leków. 4. Zachowanie prawidłowej postawy ciała. 5. Zależność ubioru od pory roku i warunków atmosferycznych. 6. Budowa ciała i jego podstawowe funkcje. 7. Współpraca z Powiatowym Inspektorem Sanitarnym w Lipsku – realizacja programów prozdrowotnych „Czyste powietrze wokół nas”, „Nie pal przy mnie proszę”, „Trzymaj formę”, „Znajdź właściwe rozwiązanie” „Kleszcz mały czy duży nic dobrego nie wróży”, elementy „Krajowego Programu HIV/AIDS”.	ZDROWIE I CHOROBA - wie, co to jest zdrowie i dobre samopoczucie - wie, jakie są oznaki złego samopoczucia - wie, jak uchronić się przed chorobą - wie, w jaki sposób hartować organizm i zapobiegać przeziębieniom - wie, jak bezpiecznie używać leków - wie, jak uniknąć zachowań powodujących wady postawy - rozumie konieczność stosowania ćwiczeń sprzyjających prawidłowej postawie ciała - zna pracę niektórych narządów biorących udział w podstawowych procesach życiowych (serce, płuca, żołądek) - rozumie potrzebę zachowania szczególnej ostrożności w kontaktach z innymi w czasie choroby - rozumie konieczność porannej gimnastyki

8.Racjonalne odżywianie w różnych porach roku. 9.Wartości odżywcze pokarmów. 10.Higiena sporządzania posiłków. 11.Rola warzyw i owoców. 12. Akcja „Owoce i warzywa” oraz „Mleko”.	ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIA -wie, co powinien jeść, aby być zdrowym rozumie konieczność spożywania różnorodnych pokarmów -wie, jakie pokarmy są pochodzenia roślinnego, a jakie zwierzęcego -wie, jakie są wartości odżywcze nabiału, mięsa, produktów zbożowych -wie, jaka jest rola warzyw i owoców w codziennym jadłospisie -rozumie potrzebę zachowania higieny podczas sporządzania i spożywania posiłków -wie, jakie są sposoby przechowywania i przetwarzania warzyw i owoców -rozumie konieczność regularnego spożywania posiłków
13.Udzielanie pierwszej pomocy przedlekarskiej	PIERWSZA POMOC -wie, jak udzielić pierwszej pomocy w skaleczeniach -wie, jak zareagować w przypadku oparzeń zewnętrznych -wie, jak postępować podczas krwawienia z nosa -wie, gdzie znajduje się apteczka pierwszej pomocy

IV. ZDROWIE PSYCHICZNE

dotyczy higieny psychicznej, akceptowania siebie i dobrych kontaktów z innymi

Treści	Cele operacyjne
1.Rozpoznawanie i nazywanie uczuć. 2.Wyrażanie uczuć mimiką i zachowaniem.	ROZPOZNAWANIE I NAZYWANIE UCZUĆ I EMOCJI - zna własne uczucia i stany emocjonalne (strach, złość itp.) - rozumie stany wewnętrzne innych osób na podstawie ich mimiki i zachowania
3.Różnice między ludźmi. 4.Rozwiązywanie problemów. 5.Podejmowanie decyzji.	KONTROLOWANIE WŁASNYCH REAKCJI EMOCJONALNYCH - zna podstawowe przyczyny reakcji emocjonalnych własnych i cudzych - wie, że istnieją możliwości wpływania na własne samopoczucie - wie, że ludzie różnią się w swoich upodobaniach i doznaniach - wie, że uczucia przeżywane przez innych, mogą różnić się od ich własnych w danej sytuacji

	- wie, że ma prawo coś lub kogoś lubić albo nie -wie, jak reagować na uwagi krytyczne i pochwały -wie, do kogo zwrócić się z zaistniałym problemem
6.Moja rodzina i ja. 7.Moje relacje z rówieśnikami.	HIGIENA PSYCHICZNA -rozumie na czym polegają relacje i komunikacja w domu rodzinnym, grupie rówieśniczej, klasie itp. -wie, że rodzina i dom to wzajemne uczucia łączące mieszkających wspólnie ludzi -wie, że poczucie bezpieczeństwa jest wspólnym efektem działań rodziny, grupy, jednostki
8. Uświadomienie czym jest agresja i przemoc oraz jak sobie z nimi radzić	OGRANICZENIE ZACHOWAŃ AGRESYWNYCH - uczeń wie, czym jest agresja, - uczeń umie przeciwstawić się zachowaniom agresywnym - uczeń radzi sobie z własnymi emocjami - uczeń wie gdzie w razie potrzeby szukać pomocy
9. Wdrażanie działań na rzecz ograniczenia agresji i przemocy	- uczeń czuje się bezpiecznie - uczeń spędza przerwy bezpiecznie i aktywnie

V. AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

dotyczy znaczenia ruchu dla prawidłowego funkcjonowania organizmu i dobrego samopoczucia

Treści	Cele operacyjne
1.Bezpieczeństwo podczas zajęć ruchowych. 2.Wspólnie w grupie. 3.Samoochrona podczas ćwiczeń ruchowych. 4.Wpływ ćwiczeń ruchowych na postawę ciała. 5.Rola kibica w widowisku sportowym.	UCZESTNICTWO W GRACH I ZABAWACH ZESPOŁOWYCH -zna odpowiednie dla danego wieku gry sportowe -rozumie potrzebę wykonywania ćwiczeń zgodnie ze wskazówkami nauczyciela -zna reguły gier i zabaw oraz konieczność ich respektowania -rozumie potrzebę uczestnictwa w zespołowych grach sportowych na różnych pozycjach -rozumie wpływ ćwiczeń ruchowych na sprawność fizyczną i zdrowie człowieka - rozumie potrzebę uczestniczenia w zajęciach z gimnastyki korekcyjno - kompensacyjnej -rozumie konieczność współdziałania w grupie w celu osiągnięcia przez zespół jak najlepszego wyniku -zna zasady kulturalnego kibicowania drużynie i zespołowi
6.Wypoczynek czynny i bierny.	AKTYWNE SPĘDZANIE WOLNEGO CZASU -wybiera odpowiedni strój do pór roku i panującej

7. Właściwe wykorzystanie czasu wolnego – przystąpienie do programu „Bezpieczna+” oraz do programu „Książka moich marzeń”.	pogody - rozumie potrzebę aktywnego wypoczynku na świeżym powietrzu i jego wpływ na zdrowie psychiczne i fizyczne - zna zasady bezpiecznego wypoczynku w kontakcie ze środowiskiem przyrodniczym - rozumie potrzebę zachowania dyscypliny w czasie zajęć ruchowych
8. Zasady stopniowania wysiłku.	- zna aktywne sposoby spędzania czasu - wie, że po dłuższym czasie wytężonej pracy należy odpocząć - potrafi umiejętnie zagospodarować swój czas wolny

VI. PROFILAKTYKA ZDROWOTNA

dotyczy wpływania na zdrowy styl życia i rozumienia wartości zdrowia

Treści	Cele operacyjne
1. Przyczyny powstawania chorób. 2. Badania profilaktyczne. 3. Szczepienia ochronne. 4. Praca lekarza, stomatologa i pielęgniarki. 5. Aktywny wypoczynek. 6. Prawidłowe odżywianie.	ZAPOBIEGANIE CHOROBYM - rozumie, że przestrzeganie codziennej higieny zapobiega powstawaniu różnego rodzaju chorób - wie, że niezbędna jest konieczność przeprowadzania szczepień ochronnych i badań profilaktycznych - wie, że stan zębów zależy od właściwej higieny i systematycznej kontroli u stomatologa - wie, na czym polega praca pielęgniarki szkolnej i umie zgłosić się po poradę do jej gabinetu - rozumie potrzebę regularnego spożywania posiłków w ciągu dnia - rozpoznawanie sytuacji domowej uczniów - respektowanie zaleceń PPP - wie, że obuwie zmienne jest elementem higieny życia szkolnego - rozumie, że wietrzenie i wentylacja pomieszczeń warunkuje dobre samopoczucie i pracę - wie, że należy prawidłowo planować dzień - stosuje aktywny wypoczynek - wie, że sen jest warunkiem prawidłowego rozwoju organizmu
7. Podstawowe zagrożenia związane z uzależnieniami. 8. Trujące substancje i leki.	PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ - zdaje sobie sprawę z zagrożeń wynikających z długotrwałego korzystania z komputera i oglądania telewizji - wie, jakie skutki może spowodować nadmierna ilość

9. Dopalacze i środki psychoaktywne.	spożywanych pokarmów -zna zasady przyjmowania leków –wie, że w niektórych chorobach należy stale przyjmować leki -wie, w jaki sposób powinny być przechowywane w domu lekarstwa i substancje trujące -zna sposoby oznaczenia substancji trujących -wie, jakie substancje przyjmuje do swojego organizmu i jakie mają one wpływ na niego -wie, jakimi drogami substancje dostają się do jego organizmu - zdaje sobie sprawę ze szkodliwego działania nikotyny, alkoholu i narkotyków na organizm człowieka - zna niebezpieczeństwa związane z zażywaniem dopalaczy
9. Działania zmierzające do opóźnienia inicjacji nikotynowej i alkoholowej	- zna zgubny wpływ nikotyny na organizm człowieka (palacz czynny i bierny) - jest świadomy zagrożeń związanych ze spożywaniem alkoholu i środków psychoaktywnych

PRZEWIDYWANE OSIĄGNIĘCIA UCZNIÓW

W wyniku działań profilaktycznych uczeń potrafi:

1. Prowadzić zdrowy styl życia,
2. Radzić sobie w sytuacji przemocy, stresu i zagrożenia,
3. Zna konsekwencje zażywania narkotyków, palenia papierosów, picia alkoholu i wpływu używek na własne zdrowie,
4. Być asertywnym,
5. Nawiazywać przyjazne kontakty z rówieśnikami,
6. Uzewewnętrzniać swoje emocje w sposób akceptowany przez otoczenie.

SPOSOBY REALIZACJI

Treści Szkolnego Programu Profilaktycznego w większości realizuje się na godzinach wychowawczych i poszczególnych przedmiotach. Można je realizować podczas szkolnego festynu ,impresz szkolnych, w czasie zajęć pozalekcyjnych, na wycieczkach i zajęciach terenowych.

Nauczyciel sam decyduje o metodzie służącej do realizacji celu ,przeważnie będą to zajęcia warsztatowe, pogadanki, dyskusje, „burze mózgów”.

Formą realizacji będzie też propaganda wizualna, czyli gazetki informacyjne plakaty, ulotki informacyjne, wystawy i projekty.

Program przyjęty uchwałą Rady Rodziców nr z dn.