

" W wychowaniu chodzi właśnie o to, ażeby człowiek stawał się coraz bardziej człowiekiem - o to, ażeby bardziej był, a nie tylko, co ma, co posiada; umiał bardziej być nie tylko z drugim, ale i dla drugich."

Jan Paweł II

*„Przede wszystkim należy nauczyć dziecko patrzeć,
rozumować i kochać, potem dopiero uczy się je czytać;
należy nauczyć młodzieńca chcieć i móc działać,
a nie tylko wiele wiedzieć i umieć.
Należy wychowywać ludzi, a nie uczonych.”*

Janusz Korczak „Pisma wybrane”(1978)

PROGRAM PROFILAKTYCZNY

Zespołu Szkolno-Gimnazjalnego

im. Wincentego z Kielczy

w Kielczy

Kielcza 2011 - 2016

Spis treści

Wstęp, podstawa prawna3
1. Diagnoza zagrożeń5
2. Cele i zadania szkolnej profilaktyki7
3. Realizacja celów szkolnej profilaktyki8
4. Zestaw tematów zajęć profilaktycznych w klasach realizowanych przez wychowawców10
5. Dzień promocji zdrowia11

WSTĘP

Program profilaktyki stanowi załącznik do Programu Wychowawczego

Wychowanie i profilaktyka w szkole

Szkoła wspierając rozwój dzieci, ma za zadanie ochronę zdrowia i stworzenie warunków do zdobycia wiedzy i umiejętności służących przeciwdziałaniu wszystkiemu, co zagraża zdrowiu i bezpieczeństwu.

Profilaktykę rozumie się jako proces wspierający zdrowie psychiczne i fizyczne poprzez pomoc i towarzyszenie uczniowi w zdobywaniu wiedzy o zagrożeniach dla zdrowia oraz w nabywaniu umiejętności przeciwdziałania tym zagrożeniom. Tak rozumiany termin „profilaktyka” ukazuje, iż nasza szkoła podejmuje szereg takich działań.

Program opracował zespół nauczycieli w składzie:

Barbara Brolik
Sylwia Olkuśnik
Teresa Płaczek
Bożena Gwóźdź

Szkolny program profilaktyki w prawie oświatowym

Obowiązek do włączenia w wychowanie programów profilaktycznych dają szkołom następujące akty prawne:

1. W rozporządzeniu MENiS z dnia 26 lutego 2002 r w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród dzieci i młodzieży zagrożonych uzależnieniem § 7 brzmi: „W szkole realizuje się program profilaktyki harmonijnie łączący wychowanie, nauczanie i rozwijanie umiejętności psychospołecznych oraz wspieranie wszechstronnego rozwoju dzieci i młodzieży, wykorzystując w szczególności: przedmioty, ścieżki edukacyjne, godziny dla wychowawców, godziny do dyspozycji dyrektora, zajęcia pozalekcyjne i świetlicowe.”
2. Rozporządzenie MENiS z dnia 31 stycznia 2002 r w sprawie ramowych statutowych publicznych szkół zgodnie, z którym SPP opracowany przy współpracy rady pedagogicznej, rodziców i uczniów ma stanowić spójną całość wraz z zestawem programów i programem wychowawczym szkoły.

3. Rozporządzenie MENiS z dnia 31 stycznia 2003 w sprawie szczegółowych form działalności wychowawczej i zapobiegawczej wśród młodzieży uzależnionymi.

Dokumenty wewnętrzne:

1. Statut Szkoły
2. Program Wychowawczy

Inne przepisy:

1. Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej, Art.72.
2. Konwencja o Prawach Dziecka, Art.33.
3. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawie nieletnich (tj. Dz. U. z 2002 r. Nr 11, poz. 109).
4. Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. Nr 111, poz. 535)
5. Ustawa o przeciwdziałaniu przemocy w rodzinie z dnia 29 lipca 2005r.
6. Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (Dz. U. Nr 35, poz. 230 z późn. zm.).
7. Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (Dz. U. z 2003 r. Nr 24, poz. 198).
8. Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 1996 r. nr 10, poz. 55).

1. Diagnoza zagrożeń

Dane w celu dokonania diagnozy zebrano na podstawie zapisków z obserwacji i kontaktu nauczycieli z uczniami i rodzicami, ankiet zebranych od rodziców i uczniów („Ja i moja szkoła”, „Mój wolny czas”), rozmów pedagoga z pracownikami socjalnymi i kuratorem sądowym, wyników klasyfikacji i mierzenia jakości pracy szkoły.

Problemy dzieci i młodzieży widoczne na terenie szkoły – zgłaszane przez uczniów

- problemy z nauką, stres szkolny, niesprawiedliwe traktowanie przez nauczycieli,
- naruszanie prywatności przez kolegów z klasy: grzebanie w torbach, pożyczanie bez zapytania,
- agresja fizyczna, wulgaryzmy,
- odchudzanie się niektórych dziewcząt,
- izolowanie w klasie, wyśmiewanie,
- niszczenie rowerów,

Problemy edukacyjne i wychowawcze rejestrowane przez pedagoga, nauczycieli i innych pracowników szkoły

- małe zainteresowanie niektórych rodziców (szczególnie z rodzin patologicznych) przygotowaniem się dzieci do zajęć szkolnych, frekwencją i wynikami edukacyjnymi,
- nie odrabianie zadań domowych przez uczniów, odpisywanie na przerwach,
- agresja na przerwach: bicie się, zaczepianie, skarżenie,
- niszczenie mienia szkolnego,
- wulgaryzmy,
- przemoc psychiczna wśród uczniów,
- mała aktywność uczniów na lekcjach,
- niebezpieczne zachowania uczniów w drodze do szkoły – jazda na rowerze dzieci klas młodszych,
- oglądanie nieodpowiednich programów w telewizji oraz bezmyślne i szkodliwe korzystanie z komputera

Problemy zgłaszane przez rodziców












- zbyt łatwy dostęp w sklepach do używek: papierosy, napoje alkoholowe,
- zbyt długie oglądanie telewizji, szkodliwe korzystanie z komputera
- agresja i wandalizm ze strony starszych uczniów wobec młodszych w szkole i poza nią: bicie, niszczenie odzieży, rowerów, wulgaryzmy,
- wyśmiewanie i wulgaryzmy chłopców wobec dziewcząt,
- słabe zaangażowanie się uczniów w pomoc koleżeńską dzieciom często chorującym,

Problemy sygnalizowane przez pracowników socjalnych i kuratorów sądowych

- szerzący się alkoholizm wśród rodziców i młodzieży w środowisku lokalnym, rosnąca liczba rodzin wymagająca z tego powodu dozoru kuratorskiego,
- zwiększające się bezrobocie wśród rodziców [również z wyboru], a co za tym idzie, pogłębiające się ubóstwo niektórych rodzin,
- nasilające się zjawisko wyjazdów za granicę w poszukiwaniu pracy przez rodziców przyczyniające się do zaniedbywania problemów edukacyjnych, wychowawczych i emocjonalnych dzieci.

Wnioski





Powyżej zarejestrowane problemy można podzielić na kilka grup zachowań problemowych, zwiększających prawdopodobieństwo pojawienia się niekorzystnych psychologicznych, społecznych i zdrowotnych konsekwencji, a więc zaburzających prawidłowy rozwój:

-  1. Problemy edukacyjne: nie przygotowywanie się do zajęć, brak zadań domowych, stres związany z nauką,
-  2. Problemy z nauką,
-  3. Brak umiejętności wyboru odpowiednich czasopism, gier komputerowych, filmów i programów TV,
-  4. Nieumiejętne wykorzystanie czasu wolnego,
-  5. Zachowania agresywne,
-  6. Niekorzystne stosunki koleżeńskie w klasach,
-  7. Wulgaryzmy, brak kultury osobistej, brak szacunku dla cudzej własności,
-  8. Palenie papierosów,
-  9. Moda na odchudzanie,
-  10. Alkoholizm w środowisku lokalnym oraz obecność dopalaczy i narkotyków w pow. strzeleckim,
-  11. Utrudniony kontakt z niektórymi rodzicami.

2.

Cele i zadania szkolnej profilaktyki

Cele działań profilaktycznych odpowiadające zapotrzebowaniu uczniów i rodziców przedstawionemu w diagnozie zagrożeń

-  Motywowanie do nauki.
Pomoc uczniom mającym trudności w nauce.
Rozbudzanie zainteresowań.
Wypracowanie efektywnych sposobów radzenia sobie ze stresem.
-  Pomoc w organizacji zdrowego i bezpiecznego spędzania wolnego czasu.
Przygotowanie do świadomego i odpowiedzialnego korzystania ze środków masowej komunikacji: telewizji, Internetu, prasy.
-  Wychowanie do wartości i podejmowania odpowiednich decyzji.
Nauka konstruktywnego rozwiązywania problemów, zachowań asertywnych.
Kształcenie umiejętności komunikacyjnych.
Rozwijanie umiejętności prawidłowego obcowania z innymi ludźmi: relacje z rówieśnikami, rodzicami, nauczycielami i osobami dorosłymi.
Rozwijanie szacunku dla dobra wspólnego i postaw prospołecznych.
-  Wykształcenie umiejętności i zachowań umożliwiających zdrowy styl życia.

Zapobieganie uzależnieniom od papierosów i alkoholu poprzez dostarczenie wiedzy na temat ich skutków.

Ukazywanie alternatywnych sposobów spędzania wolnego czasu.



Wspomaganie rodziców w ich działaniach wychowawczych, lepszym rozumieniu dziecka.

Ukazywanie wartości rodziny w życiu osobistym człowieka.

Współpraca z rodzicami w zakresie profilaktyki uzależnień.

Analiza programu wychowawczego pod kątem realizacji celów działań profilaktycznych

Realizując program wychowawczy szkoły i opracowany na jego podstawie własny plan pracy dydaktyczno - wychowawczej na przedmiocie nauczania i plan pracy wychowawczej w swojej klasie każdy nauczyciel (wychowawca) podejmuje szereg działań profilaktycznych zmierzających do przeciwstawiania się patologii i zachowaniom ryzykownym oraz promujących zdrowy styl życia.

Głównym zadaniem SPP jest osłabianie czynników ryzyka (palenie tytoniu, zachowania agresywne, itp.) i wzmacnianie czynników chroniących. Tym, co najbardziej chroni przed uzależnieniem jest więź z osobą, zainteresowania, przestrzeganie norm, uporządkowany system wartości. Dlatego w pracy profilaktycznej główny nacisk należy postawić na uczenie ważnych umiejętności psychologicznych i społecznych, np.: radzenie sobie ze stresem, nawiązywanie i podtrzymywanie dobrych kontaktów z ludźmi, opieranie się naciskom otoczenia, rozwiązywanie konfliktów. Służyć temu powinny dodatkowe zajęcia z wychowawcami i pedagogiem. Szkoła winna również rozszerzyć ofertę zajęć pozalekcyjnych, by uczniowie mogli rozwijać zainteresowania i efektywnie wykorzystywać czas wolny. Jest to szczególnie ważne w przypadku uczniów pochodzących z rodzin patologicznych.

Diagnoza zagrożeń nie wykazała problemu stosowania narkotyków, dlatego szkodliwe byłoby uwzględnianie w SPP pogadank skoncentrowanych na informacjach o środkach uzależniających, ich działaniu i skutkach. Nie zwalnia to jednak szkoły od konieczności rzetelnego informowania o tym zagrożeniu rodziców i wspierania ich w sytuacjach kryzysowych.

Zadaniem szkoły jest nawiązanie współpracy ze specjalistami potrafiącymi udzielić pomocy w sytuacji rozpoznania u ucznia zachowań świadczących o przynależności do grupy podwyższonego ryzyka.

3.

Realizacja celów szkolnej profilaktyki

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	UWAGI ODPOWIEDZIALNI
PROFILAKTYKA DYDAKTYCZNO - WYCHOWAWCZA	<ul style="list-style-type: none"> • respektowanie wewnątrzszkolnego systemu oceniania i innych regulaminów oraz stała motywacja uczniów do nauki, • opracowanie planu pomocy pedagogiczno-psychologicznej na dany rok szkolny, • organizacja pomocy uczniom mającym problemy w nauce poprzez zespoły wyrównawcze, zespoły korekcyjno – kompensacyjne i inne • indywidualizacja w procesie nauczania poprzez różnicowanie wymagań i zadań w pracy na lekcji, sprawdzianie i pracy domowej, • konkursy wew. i zew. 	<p>nauczyciele</p> <p>zespoły nauczycielskie</p> <p>realizować zgodnie z planem pomocy psychologicznej – pedagogicznej przyjętym na dany rok szkolny</p> <p>nauczyciele</p>
ZAGOSPODAROWANIE WOLNEGO CZASU UCZNIÓW	<ul style="list-style-type: none"> • współpraca z działającym przy szkole ogniskiem środowiskowym oraz z Komisją Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Zawadzkiem • praca wychowawcy świetlicowego • wdrażanie uczniów do poznawania kraju, poznawanie własnego regionu pod względem: historycznym, geograficznym, przyrodniczym i etnograficznym, poznawanie walorów przyrodniczych rezerwatów i parków krajobrazowych woj. opolskiego, wdrażanie do działań na rzecz ochrony środowiska naturalnego, rozwijanie nawyku aktywnego wypoczynku, • zajęcia pozalekcyjne, koła zainteresowań, • imprezy szkolne, 	<p>koordynator działania w ognisku</p> <p>wychowawca świetlicowy nauczyciele i opiekun SKKT -PTTK</p> <p>opiekunowie kół zgodnie z planem pracy opiekun SU</p>
KSZTAŁTOWANIE WŁAŚCIWYCH POSTAW SPOŁECZNYCH	<ul style="list-style-type: none"> • wdrażanie do pełnienia różnych ról społecznych-aktywna praca samorządu • praca wychowawcy z zespołem klasowym, wprowadzająca zadania z zakresu integracji, budowania pozytywnych relacji i zwiększanie poczucia bezpieczeństwa i przynależności do grupy • realizacja tematów związanych z doskonaleniem umiejętności komunikowania się, radzenia sobie z własną emocjonalnością, funkcjonowaniem w grupie społecznej, itp., • udział w imprezach o charakterze ekologicznym (Dzień Ziemi, wycieczki i rajdy, zbiórka surowców wtórnych) • działalność wolontariatu 	<p>opiekun SU i</p> <p>wychowawcy</p> <p>wychowawcy, pedagog</p> <p>wychowawcy</p> <p>opiekun</p>

<p>DBANIE O ZDROWIE I ROZWÓJ FIZYCZNY</p>	<ul style="list-style-type: none"> • realizacja na godzinach z wychowawcą tematów związanych z profilaktyką uzależnień od tytoniu, alkoholu • praca wychowawcy świetlicowego • regularne przypominanie zasad bezpieczeństwa, przepisów BHP • szkolenia przed egzaminami na karty rowerowe • organizowanie pogadanek z policją dla uczniów klas młodszych • realizacja programu „Trzymaj formę” we współpracy z sanepidem • konkursy prozdrowotne • realizacja scenariuszy przedstawień dot. zagrożeń płynących z komputera • szkolny dzień profilaktyki • prowadzenie gazetki ściennej promującej zdrowy styl życia • organizacja i udział w szkolnych imprezach sportowych • prowadzenie zajęć sportowych w ramach ogniska środowiskowego • realizacja programu europejskiego: „Owoce w szkole” dla kl.I-III, akcja „Szlanką mleka lub herbaty „ dla wszystkich chętnych • dyżury nauczycielskie i uczniowskie podczas przerw, dbanie o ład w salach 	<p>wychowawca, pedagog</p> <p>wychowawca świetlicowy nauczyciele</p> <p>nauczyciel z uprawnieniami pedagog</p> <p>nauczyciele, pedagog</p> <p>nauczyciele, pedagog nauczyciele</p> <p>nauczyciele, pedagog</p> <p>pedagog nauczyciele wych. fiz.</p> <p>nauczyciele ogniska</p> <p>wychowawca świetlicy</p> <p>nauczyciele i uczniowie</p>
<p>PEDAGOGIZACJA RODZICÓW</p>	<ul style="list-style-type: none"> • prowadzenie spotkań, pogadanek z rodzicami mających na celu informowanie o zagrożeniach patologiami oraz możliwościach przeciwdziałania im. • prowadzenie regularnych spotkań z rodzicami mających na celu poinformowanie o wynikach edukacyjnych i zachowaniu dziecka • warsztaty wew. i zew. wspierające rodziców w pracy wychowawczej 	<p>wychowawca, pedagog, dyrektor</p> <p>wychowawcy</p> <p>pedagog, dyrektor</p>
<p>REAGOWANIE NA WSZELKIE SYMPTOMY SYTUACJI KRYZYSOWYCH.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • stała opieka sprawowana nad uczniami na zajęciach lekcyjnych, w czasie dyżurów i wyjazdów polegająca na reagowaniu na sytuacje zagrażające uczniowi i gotowości niesienia pomocy • nawiązanie współpracy z osobami i instytucjami udzielającymi wsparcia w sytuacjach kryzysowych. • Udzielanie wsparcia w sytuacjach kryzysowych 	<p>nauczyciel dyżurujący, organizator wyjazdu</p> <p>zgodnie z procedurami</p> <p>nauczyciele, pedagog, dyrektor</p>
<p>DOSKONALENIE NAUCZYCIELI</p>	<ul style="list-style-type: none"> • szkolenia w ramach WDN • szkolenia zewnętrzne 	<p>pedagog dyrektor</p>

4.

Zestaw tematów zajęć profilaktycznych w klasach realizowanych przez wychowawców

Tematy zajęć promujących zdrowie i profilaktykę uzależnień do obowiązkowej realizacji w ramach godzin z wychowawcą:

KLASA	TEMAT ZAJĘĆ	CEL ZAJĘĆ
I	Jak postrzegam siebie. Próba dokonania samooceny. Ustalenie zasad pracy w grupie.	Wzmocnienie poczucia własnej wartości i tożsamości. Uświadomienie dzieciom, do kogo mogą się zwracać z prośbą o pomoc.
II	Emocje, ich uświadamianie, sposoby radzenia sobie w trudnych sytuacjach.	Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami.
III	Promocja zdrowia w sposobie wykorzystania wolnego czasu	Przekazanie podstawowych wiadomości o sposobach wykorzystania wolnego czasu. Ukazanie skutków nieracjonalnego gospodarowania czasem.
IV	Uczę się bezpiecznych zachowań.	Przekazanie podstawowych wiadomości o bezpiecznych zachowaniach. Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego pożywienia i czystego powietrza.
V	Telewizja – oglądać czy zrezygnować?	Ukazanie jak ważne w życiu człowieka jest dokonanie wyboru właściwego autorytetu, sposobu spędzania wolnego czasu i doboru programów telewizyjnych.
VI	Jak zachowywać się na czacie?	Uczenie sposobów gospodarowania czasem i stawiania sobie sensownych, możliwych do osiągnięcia celów oraz racjonalnego korzystania z Internetu.
I	Podejmujemy samodzielne decyzje	Ukazanie jak ważne w życiu człowieka jest dokonanie wyboru właściwego autorytetu. Uczenie rozpoznawania odczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami.
II	Postawy, jakie przyjmujemy w kontaktach z innymi ludźmi. Znaczenie postawy asertywne.	Przekazanie wiadomości o zachowaniach asertywnych, uświadomienie mechanizmów nacisków grupowych wraz z nauczeniem się sposobów odmowy. Ukazanie konieczności kształtowania charakteru i siły woli, by móc o sobie

		powiedzieć, że jest się człowiekiem wolnym (również od uzależnień).
III	Twórcze myślenie i wyrażanie siebie.	Ukazywanie wartości i godności każdego człowieka. Wskazanie na twórcze podejście do rozwiązania problemu.

Scenariusze w/w zajęć znajdują się w szkolnym katalogu zajęć profilaktycznych w gabinecie pedagoga

5. Dzień promocji zdrowia

(organizowany co 3 lata)

Cele:

- integracja w zespołach uczniowskich,
- pobudzenie kreatywności i możliwości twórczych dzieci i młodzieży,
- kształtowanie umiejętności otwartego wyrażania swoich myśli i poglądów przez uczniów,
- kształtowanie u uczniów świadomego dokonywania wyboru,
- propagowanie zdrowego stylu życia, w wybranych aspektach tego zagadnienia,
- promowanie wartości rodziny oraz pobudzanie do samodzielnych przemyśleń o własnym domu,
- uczulenie grona pedagogicznego na zagrożenia uzależnieniami dzieci i młodzieży w wieku szkolnym.

Program dnia

1. 8³⁰ – 9¹⁵ - Godzina z wychowawcą poświęcona kształtowaniu umiejętności świadomego dokonywania wyboru, promocji zdrowia (scenariusze).
2. 9¹⁵ – 9²⁵ - Przerwa.

3. 9²⁵ – 10²⁵ - Godzina z wychowawcą poświęcona przygotowaniu się klasy do prezentacji. Tematy prezentacji do uzgodnienia.

Tematy przykładowe:

- Plakaty: Jak spędzam wolny czas z rodziną?
- Plakaty: Moja rodzina.
- Praca pisemna lub plastyczna: Mieć taki dom to moje marzenie.
- Hasła przeciw uzależnieniom (od np.: używek, jedzenia, telewizora, komputera...).
- Lista (plakat) ciekawych pomysłów na wykorzystanie i zagospodarowanie czasu wolnego w sposób twórczy.
- Inscenizacja fraszki o Doktorze Hiszpanie, scenki uczące asertywności.
- Hasła antynikotynowe.
- Hasła antyalkoholowe.

Liczy się;

pomysł, oryginalność, estetyka wykonania, współpraca całego zespołu klasowego.

4. 10²⁵ – 10³⁵ – Przerwa.

5. 10³⁵ – 11⁰⁰ - Prezentacja prac przez klasy I – III.

6. 11⁰⁰ – 11²⁰ – Przerwa obiadowa.

7. 11²⁰ – 11³⁵ – Przedstawienie (wykład lub wystawa na temat uzależnień i ich skutków).

8. 11³⁵ – 12³⁰ - Prezentacja prac przez klasy starsze.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS I – III

Hanna Jakóbowska, *Promocja zdrowia i profilaktyki uzależnień*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2001

Temat:

Co jest zdrowe, a co szkodzi naszemu zdrowiu?

Cele:

- Uświadomienie uczniom podziału produktów na zdrowe i niekorzystne dla naszego zdrowia.
- Uświadomienie uczniom, że ten sam produkt może mieć różny wpływ na nasze zdrowie.

Pomoce:

trzy pudełka (z napisami: nr 1 - odpadki - szkodliwe, nr 2 - do wykorzystania, nr 3 - korzystne dla zdrowia psychicznego i fizycznego), karteczki z nazwami różnych produktów lub czynności,

ser	mięso	owoce	kawa
wódka	jogurt	kefir	mleko
leki	masło	olej	lody
piłka	rower	piwo	wino

ryż	papierosy	czekolada	łyżwy
komputer	cukierki	ciasta	video
ocena niedostateczna	woda mineralna	zadymiony pokój	pastą do zębów
soki 100%	muzyka	chipsy	mydło
coca cola	petardy	frytki	książka
witaminy	turystyka	łaka	obiad
hamburger	jajka	zabawki	telewizor
batony	śniadanie	bójka	modlitwa
rodzina	koledzy	awantura	surówka

Tok zajęć:

1. Pogadanka na temat: Po czym poznajemy zdrowego człowieka? Prowadzący tak kieruje rozmową, aby w opisie dzieci znalazły się różne aspekty pojęcia zdrowia (fizyczne, psychiczne). Najtrafniejsze określenia warto zapisać na tablicy.
2. Ćwiczenie:
Dzieci siedzą w kręgu. W centralnym miejscu ustawione są pudełka. Każde dziecko losuje kilka karteczek z nazwami produktów lub czynności. Dzieci głośno decydują, w którym pudełku umieściły by wylosowane produkty. Każda decyzja musi być uzasadniona. Pozostałe dzieci także wyrażają swoją opinię. Wśród produktów i czynności znajdują się także te, które w racjonalnych ilościach nie szkodzą zdrowiu. Te należy szczególnie starannie omówić, np.: słodycze, telewizor, leki.
3. Podsumowanie na podstawie analizy zawartości pudełka nr 3. Dzieci wysuwają wnioski o tym w jaki sposób można zadbać o własne zdrowie (odżywianie, ruch na świeżym powietrzu, sport, higiena ciała, unikanie zagrożeń dla zdrowia). Prowadzący mówi też o tym jak ważnym jest nasze podejście do obowiązków, do nauki, przez co możemy czuć się mądrzejsi, lepsi, mieć wyższą samoocenę.

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS IV – VI

Hanna Jakóbowska, *Promocja zdrowia i profilaktyki uzależnień*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2001

Temat:

Jak rozumiem pojęcie zdrowia?

Cele:

- Propagowanie zdrowego stylu życia, racjonalnego i korzystnego, z punktu widzenia zdrowia, sposobu spędzania wolnego czasu.
- Uświadomienie uczniom, w jaki sposób spędzają czas wolny.
- Pobudzenie do refleksji nad odpowiedzialnością za własne zdrowie.

Pomoce:

karta pytań porównawczych, kartki z rysunkiem kwiatka
Co jest zdrowsze? (Kiedy czujesz się lepiej?)

Tok zajęć:

1. Prowadzący zajęcia krótko mówi czego one będą dotyczyć.
2. Ćwiczenie 1:
Prowadzący zadaje całej grupie pytania porównawcze, dotyczące różnych sytuacji, w których uczniowie mogą się, na co dzień znaleźć. Uczniowie uzasadniają swoje odpowiedzi, mówią też jak się czują w danych sytuacjach.
3. Ćwiczenie 2:
Uczniowie otrzymują kartki z rysunkiem kwiatka. Na każdym płatkku należy wpisać czynności, jakie uczeń wykonuje w czasie wolnym, z podaniem czasu, jaki tym czynnościom poświęca. Następnie wpisują znak „+” w tych płatkach, gdzie ich zdaniem znajduje się czynność korzystna dla ich zdrowia, przy zajęciach, które uważają za niekorzystne, stawiają znak „-”. Kilku uczniów omawia swoje kwiatki.
4. Ćwiczenie 3:
Ćwiczenie to uczniowie wykonują w formie „burzy mózgów”. Prowadzący dzieli klasę na grupy, których zadaniem jest sformułowanie odpowiedzi na następujące pytania:
 - Co to znaczy być zdrowym?
 - Co należy robić by zachować zdrowie psychiczne i fizyczne?
5. W podsumowaniu grupy prezentują kolejno efekty swojej pracy.

Dwugodzinna wycieczka rowerowa czy dwie godziny spędzone przed telewizorem?

Gdy zjesz paczkę cukierków czy gdy zjesz owoce, które lubisz?

Jeśli pokłóciłeś się z kolegą, to zaciśniesz zęby i nikomu o tym nie powiesz czy gdy zwierzysz się komuś?

Siedzenie z dorosłymi kilka godzin w zadymionym pokoju czy gra z kolegami na wolnym powietrzu?

Wypicie butelki coca-coli czy szklanki soku owocowego?

Gdy bez trudu odnajdujesz to, czego potrzebujesz w swoim pokoju czy gdy kilka dni tego poszukujesz?

Gdy wokół twojego domu jest ładnie zielono i czysto czy gdy na trawnikach leżą śmieci i brzydko pachnie?

Gdy zjesz w szkole drugie śniadanie czy gdy na przerwie wypalisz papierosa?

SCENARIUSZ ZAJĘĆ DLA KLAS GIMNAZJALNYCH

Hanna Jakóbowska, *Promocja zdrowia i profilaktyki uzależnień*, Wydawnictwo Szkolne PWN, Warszawa 2001

Temat:

Co rozumiem pod pojęciem zdrowego stylu życia?

Cele:

- Uświadomienie uczniom wieloaspektowości pojęcia zdrowia.
- Uświadomienie możliwości wpływania na stan swego zdrowia.
- Kształcenia pojęcia „zdrowy styl życia” i jego wpływu na jakość życia i zdrowia.

Pomoce:

arkusze papieru pakowego, kolorowe karteczki, przybory do malowania, rysowania i klejenia,

Tok zajęć:

1. Wstępem do zajęć powinna być rozmowa z uczniami na temat samego pojęcia zdrowia, z uwzględnieniem trzech jego aspektów: fizycznego, psychiczno – emocjonalnego i duchowego.
2. Wybrany uczeń rysuje na papierze pakowym sylwetkę człowieka.
3. Uczniowie zostają podzieleni na grupy. Zadaniem grupy będzie określenie i wypisanie cech człowieka zdrowego. W tych samych zespołach uczniowie tworzą definicję zdrowia. Prace poszczególnych grup zostają przyklejone na papierze pakowym wokół sylwetki człowieka.
4. Każdy uczeń indywidualnie zapisuje na małych kolorowych karteczkach sposoby spędzania wolnego czasu korzystne z punktu widzenia naszego zdrowia. Karteczki doklejane są wokół sylwetki człowieka.
5. Uczniowie dobierają się w grupy. Zadaniem grupy praca plastyczna - stworzenie „wyspy radości”. Mogą malować, wycinać, zapisywać. Wszystkie techniki są dozwolone. Na wyspie powinno znajdować się wszystko, co jest potrzebne do osiągnięcia pełni szczęścia: rzeczy, wartości, uczucia.
6. W podsumowaniu uczniowie wypowiadają się na następujące tematy:
 - Jak daleko jesteście od swojej wyspy?
 - Jak moglibyśmy osiągnąć taką szczęśliwą wyspę?
 - Czy to, że jesteśmy zgorzkniali, dalecy od własnej wyspy ma wpływ na nasze zdrowie?
 - Co to jest więc „zdrowy styl życia”.

Uwagi:

Ćwiczenia są dość czasochłonne, dlatego prowadzący, jeśli widzi taką potrzebę może zrezygnować z ćwiczeń lub wymienić je na inne np.: zmiana sposobu myślenia.