

**Program profilaktyczny promujący zdrowy styl życia
SZKOŁA PODSTAWOWA w LISEWIE KOŚCIELNYM**

Początek formularza

Dół formularza

1. ZAŁOŻENIA PROGRAMU :

Cel ogólny :

Kształtowanie osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju

Cele operacyjne :

- **Dostarczenie podstawowych wiadomości o substancjach uzależniających, systemach wartości, umiejętnościach życiowych, sposobach rozwiązywania problemów i konfliktów**
- **Wyrobienie odpowiedzialności za własne zdrowie**
- **Uczenie umiejętności obrony przed naciskiem otoczenia**
- **Kształtowanie nawyku dbałości o czystość, ład, estetykę w swoim otoczeniu**
- **Wdrażanie do odpowiedzialności za ochronę środowiska**
- **Stworzenie warunków i umożliwienie uczestniczącym w programie zdobycia umiejętności efektywnej komunikacji (porozumiewania się), podejmowania decyzji oraz radzenia sobie ze stresem;**
- **Umożliwienie uczestnikom budowania pozytywnego obrazu samego siebie;**
- **Umożliwienie młodzieży uczestniczenia w podejmowaniu decyzji w społeczności;**
- **Stworzenie pozytywnych, zdrowych warunków w otoczeniu, wspierających młodzież w podejmowaniu racjonalnych decyzji odnoszących się do zdrowego życia;**
- **Zachęcenie młodzieży i dorosłych do współdziałania ze sobą, do popierania się oraz opiekowania sobą nawzajem;**
- **Pogłębianie i wzmacnianie naturalnych systemów wsparcia od dawna występujących wśród młodzieży takich jak: koleżeństwo, przyjaźń, zaufanie i uczciwość.**

2. TREŚCI PROGRAMOWE

1. Higieniczny tryb życia:

- **higiena osobista**
- **zasady racjonalnego odżywiania się (tworzenie jadłospisów, umiejętność przyrządzania zdrowych potraw w domu)**
- **planowanie i organizowanie własnych zajęć w ciągu dnia**
- **zachowanie bezpieczeństwa i higieny w swojej klasie i w swojej szkole**
- **zachowanie bezpieczeństwa podczas nauki i zabawy**
- **dbałość o zachowanie prawidłowej postawy ciała z uwzględnieniem warunków, naszej szkoły**
- **dostosowanie ubioru do warunków atmosferycznych**
- **poznanie wartości odżywczej pokarmów oraz naturalnych źródeł witamin. Zdrowa żywność (warzywa, owoce) wyhodowane w przydomowych ogródkach w miejscu zamieszkania uczniów**
- **przestrzeganie zasad higieny i estetyki w czasie spożywania posiłków w pomieszczeniu przeznaczonym na spożywanie śniadania i picia herbaty.**

2. Profilaktyka uzależnień:

- **substancje szkodliwe dla naszego organizmu, ich działanie na nasz organizm, powody, dla których ludzie sięgają po środki uzależniające**
- **podejmowanie racjonalnych decyzji związanych z alkoholem, nikotyną i innymi substancjami (sztuka odmawiania)**
- **mój pomysł na ograniczenie spożywania alkoholu przez młodzież z naszego terenu**
- **massmedia, krytyczny odbiór reklamy**
- **możliwości atrakcyjnego spędzania wolnego czasu w naszym środowisku**

3. Ekologia na co dzień:

- **dbałość o czystość, ład i estetykę otoczenia**
- **propagowanie wiedzy o stanie środowiska w naszej okolicy. Dzikie wysypiska śmieci na moim terenie**

- budzenie szacunku dla wszystkich form życia
- mój udział w przeciwdziałaniu degradacji środowiska
- wdrażanie do zachowania czystości w miejscach nauki, użyteczności publicznej i domu rodzinnym
- bezpieczne i oszczędne gospodarowanie energią elektryczną i zasobami wodnymi w moim domu i szkole

3. SPOSOBY REALIZACJI

- zajęcia lekcyjne
- wycieczki po najbliższej okolicy
- gazetka ścienna promująca zdrowy styl życia,
- dodatek do gazety szkolnej, wydawanej okazjonalnie (przepisy klasowe)
- turniej zespołów szkolnych - zawody sportowe
- konkurs plastyczny
- konkurs na wiersz ekologiczny , apele okolicznościowe
- spotkanie z przedstawicielami służby zdrowia (stomatolog, pielęgniarka)
- spotkanie z przedstawicielami organizacji działających na rzecz środowiska
- rada szkoleniowa dla nauczycieli
- opracowanie scenariusza konkursów o tematyce ekologiczno - zdrowotnej (rozдание nagród za udział w konkursach) z udziałem zaproszonych gości i sponsorów (PCK, UG)
- ankieta służąca ocenie skuteczności programu

Literatura:

1. „Jak żyć z ludźmi” MEN - ćwiczenia grupowe. Umiejętności interpersonalne - program profilaktyczny dla dzieci.
 2. M. Chomczyńska - Miliszkiewicz, D. Pamkowska - Polubić szkołę, WSiP Warszawa 1998
 3. Z. Sepkowska, F. Żurkowski - Przedsiębiorczość. Komunikacja interpersonalna. Istota przedsiębiorczości, WSiP 1997
 4. H. Hamer - Rozwój umiejętności społecznych, VEDA 1999
- Literatura:**
1. „Jak żyć z ludźmi” MEN - ćwiczenia grupowe. Umiejętności interpersonalne - program profilaktyczny dla dzieci.
 2. M. Chomczyńska - Miliszkiewicz, D. Pamkowska - Polubić szkołę, WSiP Warszawa 1998
 3. Z. Sepkowska, F. Żurkowski - Przedsiębiorczość. Komunikacja interpersonalna. Istota przedsiębiorczości, WSiP 1997

4. H. Hamer - Rozwój umiejętności społecznych, VEDA 1999 **Literatura:**

1. „Jak żyć z ludźmi” MEN - ćwiczenia grupowe. Umiejętności interpersonalne - program profilaktyczny dla dzieci.

2. M. Chomczyńska - Miliszkiewicz, D. Pamkowska - Polubić szkołę, WSiP Warszawa 1998

3. Z. Sepkowska, F. Żurkowski - Przedsiębiorczość. Komunikacja interpersonalna. Istota przedsiębiorczości, WSiP 1997

4. H. Hamer - Rozwój umiejętności społecznych, VEDA 1999 Początek formularza

Dół formularza