

## SZKOLNY PROGRAM WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNY

### IDEA PROGRAMU:

Szkolny program wychowawczo-profilaktyczny ma na celu wpływanie na prawidłowy rozwój uczniów poprzez kształtowanie odpowiednich postaw i uwrażliwianie na rozmaite problemy współczesnego świata. Uwzględnia formy i metody wdrażania założonych celów oraz tematykę podejmowanych działań. Działania te mają: zapewnić uczniom prawidłowy rozwój fizyczny, psychiczny i moralny; zapewnić poczucie bezpieczeństwa; promować zdrowy styl życia i szacunek do przyrody. Celem działań uwzględnionych w programie wychowawczo-profilaktycznym jest również ukształtowanie postaw patriotycznych, szacunku dla innych osób oraz poszanowania prawdy i piękna.

### **Poniższy program oddziałuje w następujących obszarach:**

1. Umiejętność komunikacji interpersonalnej i funkcjonowania w społeczności szkolnej.
2. Kształtowanie pozytywnych postaw wobec potrzeb osób niepełnosprawnych, chorych, starszych oraz poszanowanie innych poglądów, przekonań i pochodzenia.
3. Budowanie świadomości i przynależności narodowej.
4. Rozwijanie kompetencji czytelniczych oraz upowszechnianie czytelnictwa u dzieci i młodzieży szkolnej.
5. Prawidłowe relacje rodzinne.
6. Higiena osobista i porządek w otoczeniu.
7. Zdrowy styl życia.
8. Bezpieczeństwo w sferze fizycznej i psychicznej, pierwsza pomoc w nagłych wypadkach.
9. Życie bez uzależnień.
10. Aktywność ruchowa, wypoczynek, przezwyciężanie trudności w nauce i motywowanie do pracy.
11. Ochrona środowiska.

### **Program kierowany jest do:**

- - uczniów,
- - rodziców i opiekunów,
- - wychowawców i nauczycieli,
- - pozostałych pracowników szkoły.

### **Program przewidziany jest do realizacji w klasach 1 – 8 szkoły podstawowej w ramach:**

- - lekcji wychowawczych i przedmiotowych oraz jako rozszerzenie realizowanych programów,
- - zajęć pozalekcyjnych i świetlicowych,
- - wyjazdów na wycieczki i „zielone lekcje”.

### **Realizacja głównych założeń programu przebiega trójtorowo, niezależnymi od siebie ścieżkami:**

#### A. Stałe formy działania, czyli:

- - zebrania, dni otwarte, rozmowy indywidualne,
- - regularna praca zespołów wychowawczych,

- - współpraca z instytucjami (Policja, Straż Miejska, domy kultury, PPP),
- - pomoc materialna, psychologiczna i zdrowotna,
- - praca pedagoga,
- - praca biblioteki szkolnej,
- - praca świetlicy szkolnej,
- - praca kół zainteresowań,
- - kultywowania tradycji szkoły: festyn szkoły, Złot Szkół Sienkiewiczowskich, międzynarodowa współpraca szkół, spotkanie wigilijne i wielkanocne, wspólne kolędowanie, Dzień Matki, Dzień Chłopca, Dzień Kobiet, Dzień Babci i Dziadka, andrzejki,
- - imprezy dla społeczności lokalnej,
- - imprezy patriotyczne,
- - wyjścia do miejsc pamięci narodowej,
- - wycieczki, „zielone lekcje”, wyjścia do teatru, kina, muzeum itp.,
- - akcje charytatywne,
- - projekcje filmów,
- - zajęcia integrujące zespół klasowy,
- - konkursy o tematyce wychowawczo-profilaktycznej (klasowe, szkolne, międzyszkolne),
- - semestralne konkursy czystości dla klas młodszych,
- - całoroczna zbiórka surowców wtórnych,
- - prowadzenie gimnastyki śródlekcyjnej i ćwiczeń relaksacyjnych,
- - kursy na kartę rowerową.

B. Programy wychowawczo-profilaktyczne realizowane przez nauczycieli i specjalistów spoza szkoły:

- warsztaty dla uczniów i rodziców prowadzone przez instytucje zewnętrzne,
- współpraca z Policją i Strażą Miejską,
- przepisy ruchu drogowego – dla klas 4,
- realizacja autorskich programów profilaktycznych i wychowawczych (np. program profilaktyczny – dopełniający dla uczniów klas I – III „Unikanie zagrożeń – bezpieczny Kraków” M. Mleczko; „Żyj bezpiecznie – unikaj zagrożeń” H. Styrna, B. Polak; „Spójrz inaczej” A. Kołodziejczyk, E. Czerniewska, T. Kołodziejczyk; „Bajki naszego dzieciństwa” D. Kmita, D. Figa; biblioterapia),
- realizacja zewnętrznych projektów wychowawczych i profilaktycznych („Mleko w szkole”, „Owoce i warzywa w szkole”, „Śniadanie daje moc”, „Seniorzy i My”, „Projekt rowerowy STARS”, warsztaty z pierwszej pomocy, „Twoja krew – moje życie”).

C. Tematy do realizacji indywidualnej w poszczególnych klasach (szczegółowo opracowane w punkcie „struktura programu”).

**Celem strategicznym** programu jest tworzenie warunków wspomagających wszechstronny rozwój każdego ucznia, z uwzględnieniem jego zdolności i możliwości, w świadomym i samodzielnym zdobywaniu wiedzy w atmosferze przyjaźni i bezpieczeństwa na podstawie fundamentalnych zasad moralnych (prawdomówności, odpowiedzialności i szacunku dla drugiego człowieka) z uwzględnieniem poczucia tożsamości narodowej.

**Cele szczegółowe programu:**

1. Rozbudzanie zainteresowania dziecka własnym zdrowiem i rozwojem psychofizycznym.
2. Znajomość praw dziecka wynikających z Konwencji.
3. Nauka dbałości o piękno języka, którym się komunikujemy, rozwijanie kompetencji czytelniczych.
4. Kształtowanie postawy empatycznej i odpowiedzialnej za siebie i innych.
5. Doskonalenie umiejętności współdziałania w grupie społecznej.
6. Ćwiczenie postawy asertywnej - pomocnej w zrównoważonym wyrażaniu ocen i sądów.
7. Kształtowanie nawyków życzliwości, pomocy koleżeńskiej i pozytywnych postaw wobec potrzeb osób niepełnosprawnych, chorych i starszych oraz innej narodowości.
8. Wyrabianie nawyków potrzeby ruchu dla prawidłowego rozwoju organizmu i zwiększenie sprawności dzieci.
9. Poprawa sposobu odżywiania się, poprzez wskazanie właściwych wzorców żywieniowych i okazanie bezpośredniego wpływu żywienia na stan zdrowia człowieka.
10. Zmniejszenie częstotliwości wypadków i urazów powstałych zarówno w szkole jak i otoczeniu domowym.
11. Kształtowanie umiejętności niesienia doraźnej pomocy w nagłym zagrożeniu życia, poznanie podstawowych zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej.
12. Nabywanie umiejętności organizowania własnej pracy, wypoczynku i czasu wolnego oraz pokonywanie trudności w nauce.
13. Dostarczenie informacji o zagrożeniach wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych oraz wskazanie możliwości unikania niebezpieczeństw i radzenia sobie z nimi.
14. Uświadamianie zagrożeń płynących z sieci, nauka odpowiedniego korzystania z mediów społecznościowych.
15. Kształcenie nawyku bezpiecznego zachowania na drogach, jezdniach i placach zabaw.
16. Rozwijanie świadomości ekologicznej w życiu człowieka.
17. Wspieranie funkcjonowania ucznia w rodzinie.
18. Umiejętność radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi i destrukcyjnymi działaniami.
19. Uświadomienie nienaruszalności cielesnej każdego człowieka.
20. Budowanie świadomości przynależności narodowej.

**W efekcie realizacji programu uczniowie powinni:**

1. Znać wpływ czynników środowiska na życie i zdrowie człowieka.
2. Zdobyć wiedzę na temat higieny osobistej człowieka oraz znać możliwości poprawienia stanu ogólnego zdrowia.
3. Wiedzieć jak bezpiecznie korzystać z urządzeń elektronicznych w domu i szkole.
4. Umieć bezpiecznie zachować się w drodze do szkoły.
5. Umieć zachować się w kontakcie z obcą osobą i wiedzieć w jaki sposób można przeciwstawić się skutecznie atakom przemocy.
6. Wiedzieć w jaki sposób można pomóc sobie i innym w różnych sytuacjach życiowych.
7. Znać ogólne zasady pomocy przedmedycznej.
8. Wiedzieć jaki jest związek między żywieniem a zdrowiem.
9. Posiadać podstawowe wiadomości o działaniu środków psychoaktywnych.
10. Znać jaki jest wpływ używek na zdrowie człowieka.
11. Wiedzieć co to jest cyberprzemoc i jakie są zagrożenia z nią związane.
12. Znać mechanizm reklamy i jego wpływ na podejmowanie decyzji.

13. Wiedzieć jakie jest znaczenie ruchu dla dobrego samopoczucia człowieka.
14. Znać główne zasady pracy umysłowej.
15. Poznać własne emocje i możliwości ich kontrolowania.
16. Poznać swoje pozytywne strony.
17. Rozróżnić postawy: asertywną, agresywną i uległą.
18. Wiedzieć jaką rolę odgrywa aktywność fizyczna w zapobieganiu chorobom i podnoszeniu poziomu zdrowia.
19. Wiedzieć jak prawidłowo zaplanować dzień i samodzielnie w sposób interesujący zorganizować sobie wolny czas.
20. Znać proste techniki relaksacyjne.
21. Znać instytucje zajmujące się udzielaniem pomocy dzieciom i młodzieży oraz wspierające ich rozwój psychiczny.
22. Umieć odpowiednio zachować się wobec osób starszych, chorych i niepełnosprawnych.
23. Umieć zachęcić innych do segregowania śmieci i do zbiórki surowców wtórnych.
24. Przejawiać gotowość do aktywnego uczestnictwa w konkretnych działaniach na rzecz ochrony środowiska.
25. W sposób właściwy korzystać z urządzeń sanitarnych na terenie szkoły.
26. Korzystać z dorobku kultury polskiej, szczególnie uwzględniając dziedzictwo kulturowe Krakowa.
27. Mieć potrzebę pogłębiania wiedzy i rozwijania swoich zainteresowań.
28. Świadomie planować, oceniać i organizować własne uczenie się.
29. Rozumieć, że każdy człowiek jest niepowtarzalną indywidualnością, ma prawo do życia, rozwoju i własnego światopoglądu.
30. Umieć rozwiązywać konflikty bez użycia przemocy.
31. Poprawnie zachować się w różnych sytuacjach.

### **Metody:**

elementy dyskusji, mini wykłady z elementami dyskusji, pogadanki, dyskusje panelowe, psychodramy, debaty za i przeciw, odgrywanie scenek, wywiady, praca z filmem, ćwiczenia projektowo-plastyczne, zajęcia w terenie, inscenizacje, zajęcia warsztatowe, projekty, prezentacje multimedialne, wolontariat.

### **Struktura programu**

W strukturze programu przewiduje się następujące linie tematyczne:

- I. Dbamy o czystość osobistą i otoczenia.
- II. Styl życia a zdrowie ludzi.
- III. Dbamy o bezpieczeństwo swoje i otoczenia.
- IV. Żyjemy bez uzależnień.
- V. Dbamy o dobrą kondycję psychiczną, fizyczną i rozwój własnej osobowości.
- VI. Chroniąc środowisko chronimy siebie.
- VII. Przygotowujemy się do życia w rodzinie.
- VIII. Szanujemy i pomagamy osobom niepełnosprawnym, starszym i chorym, o innych poglądach i pochodzeniu.
- IX. Poznajemy siebie i doskonalimy pozytywne postawy.
- X. Jesteśmy świadomi naszej przynależności narodowej.

PROPONOWANY ROZKŁAD TEMATÓW DLA POSZCZEGÓLNYCH POZIOMÓW EDUKACYJNYCH W  
POSZCZEGÓLNYCH BLOKACH TEMATYCZNYCH

I

Dbamy o czystość swoją i otoczenia.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Jak powinniśmy dbać o czystość naszego ciała, co nam w tym pomaga?	Jak dbać o higienę osobistą w wieku dojrzewania?
Jak dbać o higienę jamy ustnej?	Higiena na co dzień - jak dobrać odpowiednie środki kosmetyczne?
Dlaczego nasze ręce powinny być zawsze czyste?	W jakim celu powinniśmy poddawać się szczepieniom ochronnym?
Jak dbamy o czystość w naszej najbliższej okolicy?	Jak mogę pomóc w utrzymaniu czystości w moim najbliższym otoczeniu?
Jak zachować czystość w klasach, na korytarzach i w ubikacjach?	Makijaż – dodaje urody czy szpeci?
W jaki sposób korzystać z urządzeń sanitarnych w naszej szkole?	Ubiór stosowny do różnych okazji.
Jak powinniśmy ubierać się do szkoły i dlaczego powinniśmy zmieniać obuwie?	

II

Styl życia, a zdrowie ludzi.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Czynniki potrzebne człowiekowi do życia.	Co to jest racjonalne odżywianie się?
Sposoby dbania o swoje zdrowie.	Dlaczego odpowiednia atmosfera w czasie spożywania posiłków jest ważna dla zachowania zdrowia?
Co powinniśmy jeść aby zachować zdrowie?	Konsekwencje złego odżywiania się - otyłość, bulimia, anoreksja.
Bezpieczne przechowywanie żywności.	Jakość żywienia, terminy ważności - konsumenckie ABC.
Dlaczego powinniśmy jeść mało słodczy?	Podejmuję odpowiedzialne decyzje dotyczące zdrowia.
Jak należy zachować się podczas spożywania posiłku?	
Ubieramy się stosownie do warunków atmosferycznych.	

III

Dbamy o bezpieczeństwo własne i otoczenia.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Kto w moim mieście, domu i w szkole troszczy się o moje bezpieczeństwo?	Co to są zachowania ryzykowne i jak ich unikać?

Jak i do kogo zwrócić się o pomoc?	Jak powinniśmy się zachowywać aby nie stwarzać zagrożenia dla innych i siebie?
Jak powinniśmy zachować się w czasie pożaru?	Po co nam w życiu zasady, przepisy, regulaminy?
Nasze bezpieczeństwo w drodze do szkoły.	Jak mogę pomóc sobie i innym w sytuacji nieszczęśliwego wypadku?
Co musimy zrobić w razie krwawienia z nosa lub skaleczenia palca?	Bezpieczne ferie, wakacje.
Poznajemy podstawowe środki odkażające i opatrunkowe.	Sposoby zachowania w przypadku przemocy.
Jakie powinno być bezpieczne zachowanie na terenie budynku szkolnego podczas przerw, jakie zachowanie może być niebezpieczne dla nas i naszego otoczenia?	Instytucje niosące wsparcie - gdzie można zwrócić się o pomoc?
Uczymy się bezpiecznego korzystania z różnych urządzeń elektrycznych w naszym otoczeniu.	"Nieznajomość prawa szkodzi" – obowiązki nieletnich wobec prawa, odpowiedzialność karna nieletnich.
Dlaczego nie powinniśmy brać prezentów od nikogo obcego?	Uczymy się odmawiać.
Rozwaga w zawieraniu znajomości na ulicy.	Moje ciało należy do mnie.
Kiedy mówić „nie” – sytuacje w których lepiej odmówić.	
Poznajemy przepisy ruchu drogowego.	
Moje ciało należy do mnie.	

#### IV

Żyjemy bez uzależnień.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Jakie substancje przyjmowane do mojego organizmu są bezpieczne dla mojego zdrowia?	Wpływ używek i środków psychoaktywnych na organizm, psychikę człowieka i jego zachowanie.
Jak używać lekarstw, Kto i kiedy może podać mi lekarstwo?	Uzależnienia wpływają na całą rodzinę.
Poznajemy pracę pielęgniarki.	Kto wpływa na to, że sięgamy po używki?
Szkodliwe składniki powietrza (problem biernego palenia).	Jak dym papierosowy wpływa na zdrowie palacza i osoby przebywającej w jego otoczeniu?
Jakie substancje są dla mnie szkodliwe i jak mogą się dostać do mojego organizmu? (Podstawowe wiadomości o szkodliwości narkotyków i dopalaczy).	Jak bezpiecznie spędzać czas z rówieśnikami?
Co to jest cyberprzemoc i jakie niesie zagrożenia?	Kto i dlaczego sięga najczęściej po środki uzależniające?
Rola urządzeń elektronicznych w naszym życiu.	Rola urządzeń elektronicznych w naszym życiu.
	Co to jest cyberprzemoc i jakie niesie zagrożenia?

#### V

Dbamy o dobrą kondycję psychiczną, fizyczną i rozwój własnej osobowości.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Dlaczego każdemu potrzebny jest ruch i pobyt na świeżym powietrzu?	Jak aktywność fizyczna kształtuje sylwetkę i budowę ciała?
Jak spędzać czas wolny od zajęć szkolnych przykłady zabaw i gier fizycznych, indywidualnych i zbiorowych.	Jak budować dobre relacje z innymi?
Dlaczego należy utrzymać prawidłową postawę siedząc w ławce, oglądając TV, czytając, bawiąc się.	Jak rozpoznać prawdziwą przyjaźń?
Różne sposoby wyrażania uczuć.	Doceniam innych, a inni doceniają mnie.
Wszyscy tworzymy klasę, doskonalimy umiejętność współdziałania w grupie.	Jesteśmy podobni i różni w swoich upodobaniach.
Jak rozpoznajemy uczucia innych, a jak oni nasze?	Jak radzić sobie w sytuacjach konfliktowych?
Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?	Jak radzić sobie z trudnymi emocjami?
	Jak unikać destrukcyjnych zachowań?
	Gdzie szukać pomocy w sytuacjach, które nas przerastają?
	Jak uporać się ze stresem i porażką?

## VI

Chroniąc środowisko chronimy siebie

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Jak możemy przyczynić się do ochrony środowiska?	Jak ja mogę przyczynić się do ochrony środowiska naturalnego?
Jak zachować się obcując z przyrodą?	Nie chcemy przyzwycząić się do hałasu!
Przyczyny powstawania pożarów i sposoby zapobiegania im.	W jakich konkretnych działaniach na rzecz ochrony środowiska mogę aktywnie uczestniczyć?
Co to jest hałas i jak on wpływa na nasze zdrowie?	Jak chronić siebie wobec problemów cywilizacyjnych?
Dlaczego powinniśmy chronić krajobrazy, niektóre zwierzęta i rośliny?	
Dlaczego powinniśmy segregować śmieci w domu? W jaki sposób wykorzystuje się surowce wtórne?	

## VII

Przygotowujemy się do życia w rodzinie.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Po co ludzie zakładają rodziny?	Tradycje rodzinne i ich przekazywanie.
Rodzina z której pochodzę.	Moje miejsce i rola w rodzinie.
Każdy w rodzinie ma swoje obowiązki.	Jak wygląda moja więź z rodzicami? Obowiązki rodziców wobec dzieci i odwrotnie.

Dzieci tak jak dorośli mają swoje prawa.	Konflikty rodzinne.
W rodzinie wzajemnie sobie pomagamy.	„Konwencja o prawach dziecka”.
Tradycje w mojej rodzinie – święta i uroczystości rodzinne.	Rodziny są różne.
Czym różnią się chłopcy od dziewczynek?	
Co to znaczy, że każdy ma prawo do swojego ciała?	

### VIII

Szanujemy i pomagamy osobom niepełnosprawnym, starszym i chorym.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Jakich ludzi uważamy za niepełnosprawnych?	Problemy osób niepełnosprawnych, chorych i starszych.
Zwracamy uwagę na uczucia i problemy innych.	Osoby niepełnosprawne, chore i starsze – jak mogę im pomóc?
Czy w moim miejscu zamieszkania są osoby, którym mogę pomóc?	Każdy może stać się niepełnosprawnym, chorym.
Sposoby niesienia pomocy osobom potrzebującym.	Nasze zachowanie wobec niepełnosprawnych, chorych, starszych.
Jak pomagam moim dziadkom?	Różne oblicza starości.
Jak mogę sprawić radość osobom z Domu Pogodnej Jesieni?	

### IX

Poznajemy siebie i doskonalimy pozytywne postawy.

Klasy 1-3	Klasy 4-8
Co lubię robić, a czego nie? Co potrafię robić, a czego nie?	Wpływ otoczenia, grupy rówieśniczej, rodziny, mediów.
Poznaję własne emocje.	Moje mocne strony - każdego można za coś pochwalić.
Poznanie swoich mocnych stron drogą do sukcesu!	Czasami podejmujemy ryzykowne decyzje.
Każdy z nas jest inny -uczymy się tolerancji.	Jak zmieniać złe nawyki.
Co sprawia mi przyjemność, a co przykrość w kontaktach z innymi?	Co warto czytać?
Odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych.	Odpowiedzialne korzystanie z mediów społecznościowych.
Książka moim przyjacielem.	„Nie czytaj! Książki gryzą.”
	Uczę się dla siebie.
	Kto jest dla mnie autorytetem?
	Techniki skutecznego uczenia się.

### X

Jesteśmy świadomi przynależności narodowej.



Klasy 1-3	Klasy 4-8
Właściwa postawa podczas śpiewania hymnu państwowego.	Właściwa postawa podczas śpiewania hymnu państwowego.
Znam i szanuję symbole narodowe.	Znam i szanuję symbole narodowe.
Czym jest patriotyzm?	Jakie mam obowiązki wobec ojczyzny?
Wielcy Polacy.	Bohaterowie narodowi – co to znaczy być bohaterem?
Święta narodowe.	Znam miejsca ważne dla pamięci narodowej.