

## "Nie pal przy mnie, proszę"

### Program edukacji antytytoniowej dla uczniów klas I-III szkół podstawowych

(realizacja w klasach I KSP, w II semestrze 2016/2017)



Założenia ogólne programu:

- .. program przeznaczony jest dla uczniów klas I-III szkoły podstawowej,
- .. stanowi drugie ogniwo w cyklu programów profilaktyki antytytoniowej adresowanych do dzieci i młodzieży, a inicjowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną we współpracy z resortem edukacji i realizowanych w szerokim partnerstwie lokalnym
- .. podstawowe zajęcia programowe umożliwią przeprowadzenie pięciu zajęć warsztatowych w ciągu roku szkolnego, w tym dwóch dwugodzinnych i trzech jednogodzinnych,
- .. program proponuje realizację zajęć metodami aktywizującymi dostosowanymi do wieku dzieci,
- .. w programie zawarte zostały uporządkowane treści dotyczące zdrowia (dostosowane do poziomu percepcji dzieci)
- .. program ma charakter profilaktyczny, ale przede wszystkim ma na celu wykształcenie u dzieci świadomej umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, w których inne osoby palą przy nich papierosy.

Cele szczegółowe

- .. Uporządkowanie i poszerzenie informacji na temat zdrowia
- .. Kształtowanie u dzieci postaw odpowiedzialności za własne zdrowie
- .. Uświadomienie dzieciom, że palenie jest szkodliwe dla zdrowia
- .. Uważliwienie dzieci na szkodliwe oddziaływanie dymu papierosowego związane z biernym paleniem
- .. Wykształcenie u dzieci umiejętności radzenia sobie w sytuacjach, gdy inni ludzie przy nich palą.

Program składa się z pięciu zajęć warsztatowych o następujących tytułach:

1. CO TO JEST ZDROWIE?
2. OD CZEGO ZALEŻY NASZE ZDROWIE?
3. CO I DLACZEGO SZKODZI ZDROWIU?
4. CO ROBIĆ, GDY MOJE ŻYCIE JEST ZAGROŻONE?
5. NIE PAL PRZY MNIE PROSZĘ!

## **PROGRAM PROFILAKTYCZNO - WYCHOWAWCZY „SPÓJRZ INACZEJ”**

KLASA IIa i IIb KSP – I semestr 2016/2017

KLASA I i III KSP– II semestr 2016/2017

Program „**Spójrz Inaczej**” stanowi profilaktykę dotyczącą całego procesu powstawania negatywnych zachowań u dzieci. **Uczy je rozumienia siebie i innych, rozpoznawania i zaspokajania własnych potrzeb, wyrażania emocji w konstruktywny sposób, lepszego radzenia sobie z różnymi problemami, umiejętności dobrego współzycia z innymi oraz znajdowania w sobie oparcia w trudnych sytuacjach.**

Zajęcia z dziećmi prowadzone są metodami aktywnymi. Odbywają się jeden raz w tygodniu na wydzielonej godzinie i obejmują pięć działów tematycznych, ważnych dla profilaktyki uzależnień:

1. Przeżywanie i wyrażanie uczuć i emocji
2. Funkcjonowanie w grupie
3. Budowanie poczucia własnej wartości
4. Rozwiązywanie problemów i konfliktów
5. Troskę o zdrowie i problemy uzależnień

## Wykaz tytułów zajęć w klasach I - III:

### **Klasa I**

1. Poznajemy się

#### **I. Podobieństwa i różnice między ludźmi**

2. Jak można mnie rozpoznać?

3. Czym się różnimy?

4. W czym jesteśmy do siebie podobni?

5. Jesteśmy do siebie podobni. Co mamy wspólnego a czym się różnimy od siebie?

6. Jak podejmujemy decyzje?

#### **II. Razem uczymy się i razem bawimy**

7. Jesteśmy klasą

8. Poznajemy normy, reguły, zasady

9. To są moi przyjaciele

#### **III. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć. Nasze uczucia**

10. Rozpoznajemy i nazywamy uczucia

11. Wyrażamy uczucia mimiką

12. Wyrażamy uczucia w zachowaniu

13. Zwracamy uwagę na uczucia innych ludzi

14. Uczymy się rozumieć uczucia innych ludzi

15. Przeżywanie

#### **IV. Uczestnictwo w grupie Jesteś członkiem rodziny**

16. Moja rodzina

17. Omawianie książeczki o rodzinie

18. Każdy w rodzinie ma swoje obowiązki

#### **V. Dbanie o zdrowie**

19. Co mogę zrobić, aby być silnym i zdrowym?

20. Zwracamy uwagę na to, co wkładamy do ust.

21. Rozpoznajemy substancje trujące.

22. Jak się zachować, żeby być zdrowym?



## **Klasa II**

### **I. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć. Postrzeganie siebie**

1. Jesteśmy podobni
2. To właśnie JA
3. „Książeczka o mnie”
4. Omówienie „Książeczki o mnie”
5. Moje sukcesy
6. Czuję się ważny, ludzie mnie doceniają

### **II. Nasze uczucia**

7. Przeżywamy różne uczucia
8. Mogę wpływać na to, co czuję
9. Kiedy czujemy się smutni, niepewni, samotni
10. Czasami się kłócimy
11. Dokuczanie
12. Skarżenie
13. Gdy inni namawiają mnie
14. Mój „dobry dzień”
15. Mój „zły dzień”
16. Czasem czujemy się odrzuceni

### **III. Uczestnictwo w grupie**

17. W rodzinie wzajemnie sobie pomagamy
18. Rodzina, z której pochodzę
19. Jesteśmy klasą

### **IV. Dbanie o zdrowie**

20. Dbamy o swoje zdrowie
21. Dobre i złe samopoczucie
22. Jestem chory
23. Sposoby dbania o swoje zdrowie



## **Klasa III**

### **I. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć**

1. Co mi się zdarzyło miłego?
2. Są rzeczy, które robię bardzo dobrze
3. Co się ze mną dzieje, gdy przeżywam różne uczucia - „Książeczka uczuć”
4. Omówienie „Książeczki uczuć”
5. TAK, potrafię
6. Mogę wpływać na swoje samopoczucie
7. Czasami jesteśmy zazdrośni
8. Bicie i dokuczanie
9. Popołniamy błędy

### **II. Uczestnictwo w grupie**

10. Jak to jest, gdy się kogoś lub coś traci?
11. Moja rodzina
12. Wszyscy tworzymy klasę
13. Układanie klasowego puzzla
14. Jak pomagamy innym?
15. Inne osoby mogą mi pomóc
16. Co podoba mi się u moich przyjaciół? Co lubią we mnie moi przyjaciele?
17. Omówienie „Książeczki o przyjaciółach”

### **III. Rozwiązywanie problemów**

18. Jak podejmujemy decyzje?
19. Jak odmawiać, gdy się jest namawianym?
20. Rozwiązywanie problemów

### **IV. Dbanie o zdrowie**

21. Poznajemy równowagę swojego ciała.
22. Poznajemy ruch swojego ciała
23. Gdyby moje ciało mogło mówić
24. Dbamy o swoje ciało
25. Jak używać lekarstw?

