

ŚRODOWISKOWY PROGRAM PROFILAKTYCZNY „SPRINT – BLIŻEJ ZDROWIA”

Niniejszy dokument został zmodyfikowany po zakończeniu realizacji projektu Erasmus+ KA1 "Szkoła bez przemocy" i wzbogacony o treści zgodne z założeniami tego projektu w czerwcu 2018 r.

1. Charakterystyka podmiotu:

- Szkoła Podstawowa nr 34 im. Mikołaja Kopernika
- 40-710 Katowice, ul. Zielonogórska 3, tel. 25 25 168
- Szkoła od kilku lat realizuje program profilaktyczny poprzez:
 - Udział w kolejnych edycjach „Elementarz II”
 - Udział w kampanii „Alkohol kradnie wolność”
 - Trzykrotne prowadzenie „Szkoły dla Rodziców”
 - Treści profilaktyczne w ramach „Ścieżki prozdrowotnej”
 - Doskonalenie nauczycieli w ramach „Grupy Wsparcia dla Nauczycieli”
 - Konferencje szkoleniowe nt. uzależnień
 - Zajęcia w klasach prowadzone przez pedagoga szkolnego (m.in. „Spójrz inaczej”)

2. Charakterystyka autorów i realizatorów

mgr Bernadeta Grobelny – koordynator programu.

Nauczyciel, socjoterapeuta. W latach 1996-1999 Instruktor Programu Profilaktycznego „Elementarz II”.

Ambasador kampanii „Alkohol kradnie wolność”.

Koordynator w Punkcie Konsultacyjnym ds. Programów Profilaktycznych przy Urzędzie Wojewódzkim w Katowicach w latach 1996-1998.

Ukończyła wiele treningów i warsztatów psychologicznych m.in. szkolenie „Pomoc psychologiczna dla dzieci alkoholików”.

Współpracuje z Klubem Profilaktycznym w Dąbrowce Małej.

Od kilku lat prowadzi „Szkołę dla Rodziców” m.in. na zlecenie Pełnomocnika Prezydenta Miasta ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych.

Latem 2000 r. była autorem i realizatorem wakacyjnego programu profilaktyki problemów alkoholowych dla dzieci i młodzieży „Radzę sobie”

mgr Kazimiera Szczygieł – nauczyciel.

Dyrektor Centrum Praktycznego Doskonalenia Psychologiczno-Pedagogicznego „Meritum”.

Ukończyła kurs doskonalący metodyki nauczania podstawowych umiejętności wychowawczych.

Realizator kampanii „Alkohol kradnie wolność”.

Od kilku lat realizuje własny program psycho-edukacyjno-profilaktyczny „Aby żyć w zgodzie i przyjaźni” podczas kolonii letnich dla dzieci z Domu Dziecka i Świetlicy Środowiskowej, organizowanych przez OO Franciszkanów.

mgr Ewa Kowalska – nauczyciel,

Realizator programu „Elementarz II” oraz kampanii „Alkohol kradnie wolność”, organizator turystyki PTTK, członek kadry PTTK.

mgr Katarzyna Głowacka – nauczyciel, instruktor gimnastyki korekcyjnej.

mgr Anna Kula – nauczyciel, trener II klasy LA,

ukończyła kurs Wewnątrzszkolnego Doskonalenia Nauczycieli.

Beata Węgrzynek – absolwentka Wydziału Bibliotekoznawstwa i Informacji Naukowo-Technicznej na Uniwersytecie Śląskim w Katowicach, pracuje na stanowisku nauczyciela-bibliotekarza w Szkole Podstawowej nr 34 w Katowicach. W październiku 1997 roku założyła szkolny ***Teatr Poszukiwań Twórczych „Wizjer”***.

Do dnia dzisiejszego napisała scenariusze i zrealizowała 12 przedstawień teatralnych.

W 1998 roku szkolny Teatr Poszukiwań Twórczych „Wizjer”, zajął **2** miejsce na **VIII Festiwalu Kultury Młodzieży Szkolnej**, organizowanym przez Młodzieżowy Dom Kultury w Katowicach.

3. OPIS PROGRAMU:

- *nazwa programu:*

Środowiskowy Program Profilaktyczny „Sprint - Bliżej zdrowia” dla dzieci

- *założenia teoretyczne przedsięwzięcia*

Autorzy niniejszego programu są zwolennikami poglądu, że profilaktyka powinna być oparta na wzmacnianiu czynników chroniących przed uzależnieniami tj. rozwijaniu umiejętności zdrowych, bezpiecznych i akceptowanych społecznie sposobów zaspokajania potrzeb rozwojowych przez dzieci. Z powodu ogromnych wymagań dydaktycznych, nauczyciele w szkole nie mają wystarczającej ilości czasu, ani możliwości realizacji tego celu. W związku z tym program „Sprint – Bliżej zdrowia” przedstawia szeroką ofertę zajęć pozalekcyjnych dla dzieci: sportowych, artystycznych, turystycznych.

Jest on skierowany zarówno do dzieci z rodzin dysfunkcyjnych, z problemem alkoholowym, jak i do dzieci z rodzin zdrowo funkcjonujących. Umożliwi to – w sposób naturalny – modelowanie pozytywnych zachowań przez rówieśników, zaspokoi potrzebę wspólnoty, akceptacji i przynależności.

Z pewnością można stwierdzić, że im bogatsza oferta skierowana do dzieci, tym większe prawdopodobieństwo, że ich energia zostanie spożytkowana w pozytywny sposób. Istnieje więc szansa, że będą one umiały dokonać w przyszłości właściwych wyborów dotyczących stylu życia i oprzeć się zagrożeniom takim jak np. uzależnienia, czy grupy destrukcyjne.

- *cele zadania:*

- promowanie zdrowego, aktywnego stylu życia
- wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za własne zdrowie i dokonywane wybory
- nabycie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych
- pomoc w odreagowaniu emocji i napięć, powstałych wskutek wzrastania w urazowym środowisku
- podniesienie atrakcyjności szkoły, jako miejsca spędzania wolnego czasu i edukacji społecznej
- zdobycie wiedzy o zagrożeniach związanych z substancjami psychoaktywnymi.

- metody pracy:

- ćwiczenia profilaktyczne w grupach tematycznych
- zajęcia w grupach: sportowej, artystycznej, turystycznej, komputerowej
- akcja „Wybieram zdrowie” przeprowadzona na terenie szkoły wieńcząca program.

- środowisko , liczebność i dobór uczestników

Program realizowany będzie w środowisku Szkoły Podstawowej 34.

Uczestnikami będą dzieci w wieku 10-12 lat:

- wytypowane przez pedagoga szkolnego, Świetlicę Środowiskową i MOPS w Katowicach-Ligocie, ze względu na niewydolność wychowawczą rodzin. Ok. 25 dzieci.
- Zaproszone przez wychowawców SP 34, ze względu na ich aktywną postawę, predyspozycje do współpracy w grupie rówieśniczej i zainteresowania idące w kierunku działań artystycznych, sportowych, turystycznych i komputerowych. Ok. 25 dzieci.

- pomoce:

Ankiety na początku i na zakończenie każdego roku realizacji programu.

- czas i miejsce realizacji:

dany rok szkolny, od października do maja.
Pomieszczenia i boisko SP 34.

- oczekiwane efekty:

- bezpieczne, zdrowe spędzanie wolnego czasu przez grupę 50 dzieci
- wzrost świadomości na temat pokojowego rozwiązywania konfliktów i efektywnej komunikacji w grupie rówieśniczej
- wzrost odpowiedzialności za własne zdrowie i wybierany styl życia wśród uczestników programu
- wzrost poczucia własnej wartości i poczucia sprawstwa u dzieci
- poszerzenie wiedzy dotyczącej negatywnej roli środków psychoaktywnych

- uaktywnienie uczniów, nauczycieli i rodziców i wypracowanie nowych form współpracy między nimi
- utworzenie w szkole lokalnego ośrodka kultury i sportu.

- *inne źródła finansowania*

- SP 34: wynajem pomieszczeń, sprzęt i obsługa techniczna, telefon, kserokopiarka
- PTTK: zabezpieczenie organizacji imprez i rajdów turystycznych, łącznie z przewodnikiem
- AZS: pomoc merytoryczna, selekcja i nabór szczególnie uzdolnionych dzieci i bezpłatne włączenie ich do klubu
- Stowarzyszenie Wspierania Inicjatyw Społecznych: materiały biurowe plastyczne
- Parafia: sprzęt nagłaśniający akcję „Wybieram zdrowie”, pomoc merytoryczna w pracy teatryku szkolnego
- Inni sponsorzy, w tym rodzice: nagrody, poczęstunek.

- *harmonogram działań (dotyczy każdego roku szkolnego w okresie realizacji programu):*

Październik – nabór uczestników, spotkanie z rodzicami dzieci objętych programem i przeprowadzenie ankiety, spotkanie wszystkich realizatorów programu.

Listopad – rozpoczęcie zajęć w grupach, ćwiczenia profilaktyczne w każdej z grup.

Grudzień – kwiecień – zajęcia w grupach tematycznych.

Maj – ćwiczenia profilaktyczne w każdej z grup, podsumowanie pracy w semestrze – akcja „Wybieram zdrowie”: mecz siatkówki drużyny dziewcząt i chłopców oraz zawody sportowe z włączeniem rodziców nauczycieli i Franciszkanów, wystawa plakatów o treści profilaktycznej.

Czerwiec – ewaluacja programu, akcja „Wybieram zdrowie” kończąca program: oplakatowanie szkoły, zawody sportowe na sali gimnastycznej, prezentacja prac komputerowych o treści profilaktycznej.

Załącznik 1

Harmonogram ćwiczeń profilaktycznych dla dzieci w ramach programu „Blżej zdrowia”

Zajęcia nakierowane są na integrację, uświadomienie dzieciom wpływu na własne życie, współdziałanie w grupie, poszerzanie umiejętności dokonywania zdrowych wyborów i zmianę destrukcyjnych przekonań normatywnych. Prowadzone będą metodami aktywnymi, z wykorzystaniem różnorodnych technik treningu psychologicznego.

Przewidziano 6 spotkań dla każdej grupy tematycznej:

Semestr zimowy:

1. Jaki mam wpływ na moje zdrowie i samopoczucie ?
2. Moje przekonania na temat środków psychoaktywnych.
3. Jak budować przyjazne kontakty międzyludzkie ?

Semestr letni:

4. Jak sobie radzić z presją rówieśników ?
5. Jak dbać o siebie, o swój rozwój, zdrowie i bezpieczeństwo ?
6. Co mogę zrobić, aby moje wakacje były zdrowe, bezpieczne i szczęśliwe?

Akcja „Wybieram zdrowie”

W ramach programu „Bliżej zdrowia” przewidziane zostały 2 dni ogólnoszkolnej akcji „Wybieram zdrowie” – jedna w semestrze letnim a druga w zimowym. Podczas każdej z nich uczestnicy Programu zapoznają uczniów naszej szkoły z treściami Programu, poprzez wystawę prac plastycznych, plakatów profilaktycznych i spektakl teatryku szkolnego. Wszyscy wychowawcy przeprowadzą w swoich klasach zajęcia profilaktyczne.

W czerwcu rozegrane zostaną zawody sportowe między dziećmi a także między dwiema drużynami dorosłych, w skład których wchodzić będą nauczyciele, rodzice i Franciszkanie. Natomiast w grudniu teatryk zaprezentuje spektakl o treściach profilaktycznych dla uczniów, rodziców i zaproszonych gości.

Załącznik 3

Mgr Ewa Kowalska - nauczyciel, realizator programu profilaktycznego "Elementarz", organizator turystyki PTTK, członek kadry PTTK.

TYTUŁ: Klub Krajoznawczo - Turystyczny

CELE:

- Upowszechnianie form aktywnego wypoczynku, kształtowanie kultury turystyki, wyrabianie sprawności fizycznej jako alternatywnego sposobu wykorzystania wolnego czasu.
- Rozbudzanie zainteresowań krajoznawczych - poznanie okolicy, miasta, regionu.
- Kształtowanie zasad współżycia w grupie.
- Poznanie walorów krajoznawczych i kulturowych naszego regionu i kraju, kształtowanie postawy szacunku dla przyrody, tradycji, dóbr materialnych i kulturowych.

METODY:

1. **Prelekcje** - cykl spotkań z ciekawym człowiekiem, m.in. z podróżnikiem.
2. **Warsztaty** - samodzielne przygotowanie wycieczki, terenoznawstwo i topografia, pionierka obozowa, udzielanie pierwszej pomocy (samarytanka), geografia turystyczna Polski, ochrona przyrody, ochrona zabytków.
3. **Wycieczki** - piesze, kolarskie, nizinne, górskie, krajoznawcze, turystyki kwalifikowanej, po najbliższej okolicy, mieście, regionie.
4. **Akcje** - Tydzień Turystyki (w szkole), Sprzątanie Gór, dokarmianie zwierząt zimą, opieka nad zabytkiem w naszej dzielnicy.
5. **Udział w imprezach innych organizacji** - rajdy i wycieczki Górnośląskiego Oddziału PTTK w Katowicach, imprezy na orientację Koła "Czartak" przy Hufcu ZHP w Katowicach, imprezy Szkoły Podstawowej nr 34 w Katowicach.

OCZEKIWANE EFEKTY:

Uczestnik zajęć:

- ⇒ świadomie wybiera formy aktywnego wypoczynku w celu zagospodarowania wolnego czasu
- ⇒ potrafi samodzielnie przygotować wycieczkę indywidualną, klasową, rodzinną z wykorzystaniem potrzebnego sprzętu, dostosowaną do możliwości i potrzeb grupy, a także warunków pogodowych
- ⇒ zna walory krajoznawcze i turystyczne okolicy, miasta i regionu

- ⇒ korzysta z zasobów przyrody i zabytków kultury, potrafi je uszanować
- ⇒ aktywnie włącza się w przedsięwzięcia środowiskowe, imprezy m.in. masowe innych organizacji, np. społecznych
- ⇒ asertywnie współdziała w grupie, potrafi docenić własną wartość i wykorzystać swoje umiejętności oraz je doskonalić

INNE ŹRÓDŁA FINANSOWANIA

- wkład własny nauczyciela prowadzącego
- podróże dzieci - rodzice lub MOPS
- obsługa przewodnicka imprez - Górnośląski Oddział PTTK w Katowicach
- wypożyczenie sprzętu turystycznego - Górnośląski Oddział PTTK w Katowicach, Szkoła Podstawowa nr 34 w Katowicach

CZAS I MIEJSCE

- spotkania warsztatowe: 1 x 2h co dwa tygodnie w Szkole Podstawowej nr 34 w Katowicach
- wycieczki i imprezy w terenie: 1 lub 2 x miesiącu (soboty i niedziele) w Ligocie, Katowicach, w woj. śląskim, na Jurze Krakowsko - Częstochowskiej, w Beskidach
w trakcie trwania roku szkolnego

Zajęcia sportowe z piłki siatkowej poszerzone o zasady udzielania pierwszej pomocy

Zajęcia zaplanowane są dla dziewczynek i chłopców w wieku 10-11 lat, po dwie godziny lekcyjne w tygodniu. Łączna liczba godzin wynosi 156.

W przypadku stwierdzenia dużych różnic w sprawności fizycznej przewidziano również zajęcia dla dzieci nie zainteresowanych uprawianiem piłki siatkowej. Będą one miały możliwość pomocy przy organizacji meczy, tzn. sporządzanie protokołów czy sędziowanie. Dzieci te wezmą udział w cyklu lekcji pierwszej pomocy oraz poznają korzystny wpływ aktywności ruchowej na zdrowie. Sprawdzianem nabytych umiejętności będzie zorganizowanie meczu międzyklasowego na swoim poziomie wiekowym.

1. Uczeń nabędzie umiejętności techniczne z minisiatkówki:
 - uczeń potrafi poruszać się po boisku
 - uczeń potrafi przyjąć postawę siatkarską
 - uczeń potrafi odbijać piłkę sposobem górnym i dolnym
 - uczeń potrafi wykonać prawidłowo zagrywkę sposobem dolnym
 - uczeń potrafi zastosować poznane elementy techniczne w mini grze 3x3 i w grze szkolnej
2. Uczeń pozna przepisy gry i będzie potrafił samodzielnie sędziować mecz siatkówki
 - uczeń zna przepisy gry i wie jak je przestrzegać
 - uczeń potrafi samodzielnie sędziować mecz siatkówki
3. Uczeń pozna zasady „fair play”
 - uczeń gra zgodnie z zasadami „fair play”
4. Uczeń będzie kształtował postawę współdziałania zespołowego i współodpowiedzialności:
 - uczeń potrafi współdziałać z partnerem w celu bezpiecznej i skutecznej realizacji zadania
 - uczeń potrafi współpracować i pomagać w organizacji zajęć
 - uczeń potrafi pomagać słabszym podczas wykonywania ćwiczeń
 - uczeń potrafi korzystać z pomocy kolegi

5.Uczeń będzie potrafił samodzielnie zorganizować i przeprowadzić mecz siatkówki

- uczeń potrafi doprowadzić do spotkania dwóch drużyn
- uczeń potrafi wyznaczyć sędziów liniowych
- uczeń samodzielnie sędziuje mecz
- uczeń sporządza protokół meczu

6.Uczeń będzie potrafił kulturalnie kibicować w czasie gry swojego zespołu a także w warunkach pozaszkolnych

- uczeń potrafi kulturalnie zachować się w czasie trwania meczu

7.Uczeń zapozna się zasadami udzielania pierwszej pomocy

- uczeń wie jak i potrafi udzielić pomocy w przypadku
 - a) zranienia
 - b) krwotoku
 - c) zwichnięcia
 - d) złamania
- uczeń potrafi wezwać pomoc (karetka pogotowia, straż pożarna , policja)

8.Uczeń pozna korzystny wpływ aktywności ruchowej na zdrowie

- uczeń rozpoznaje prawidłowe ustawienie stóp i barków
- uczeń potrafi prawidłowo stać i siedzieć
- uczeń zna poziom własnych zdolności motorycznych
- uczeń potrafi wymienić zasadnicze warunki jakie powinny panować w miejscu nauki

PSYCHOMOTORYKA

1.Kształtowanie siły przez:

- a)ćwiczenia wzmacniające mięśnie ramion i obręczy barkowej
- b)ćwiczenia wzmacniające mięśnie nóg, stóp i pasa biodrowego
- c)ćwiczenia wzmacniające mięśnie brzucha i grzbietu

2.Kształtowanie skoczności przez

- a) skoki jednonóż, obunóż, łączone, podskoki, wyskoki
- b) skoki przez przyrządy

3.Kształtowanie szybkości przez

- a) zabawy i gry kształtujące refleks
- b) wykonywanie ruchów z maksymalną szybkością

4.Kształtowanie wytrzymałości przez gry zespołowe

5.Kształtowanie zwinności przez

- a) szybkie zmiany pozycji, ułożenia ciała, kierunku poruszania się
- b) pokonywanie przeszkód różnymi sposobami np. ominięcia ,wyminięcia, obiegnięcia

Warsztaty teatralne dla dzieci

Warsztaty rozpoczną się w październiku. Grupa dzieci będzie spotykać się raz w tygodniu. Projekt obejmuje 17 spotkań uwieńczonych przygotowaniem spektaklu teatralnego o tematyce profilaktycznej.

Warsztaty będą podzielone na trzy części.

I „Poznajmy się”

Pierwsze dwa spotkania poświęcone będą nawiązaniu więzów emocjonalnych w grupie, wzajemnym poznaniu się, poznaniu zainteresowań i umiejętności poszczególnych członków grupy teatralnej, a także ustaleniu nazwy teatryku i tematu przedstawienia końcowego.

II „Teatr źródłem przekazu”

Kolejnych pięć spotkań będzie związanych z historią teatru.

1. „Nim pójdziemy do teatru”
 - a. zasady zachowania się w teatrze.
 - b. słownictwo związane z teatrem.
2. „W teatrze greckim”
 - a. poznanie pojęć : tragedia, komedia
 - b. przedstawiciele teatru greckiego
 - c. znaczenie teatru w Grecji i innych państwach starożytnych
 - d. teatr starożytny a teatr współczesny
3. „Świat przedstawiony w widowisku teatralnym”
 - a. wielość tworzyw sztuki teatru : słowo, aktor, scenografia, ruch, dźwięk
4. „Muzyka w teatrze”
 - a. poznajemy pojęcia : opera, balet, libretto, aria, koncert symfoniczny, dyrygent, partytura, batuta, uwertura, suita, akt, scena.
 - b. poznajemy związki muzyki ze słowem
 - c. znaczenie muzyki w teatrze
 - d. przedstawiamy treści muzyczne za pomocą ruchu (elementy pantomimy)
5. „Będę aktorem”
 - a. poznajemy różnicę między pracą zespołową a indywidualną.
 - b. zasadność zastosowania pracy zespołowej
 - c. oceniamy swoje umiejętności i zdolności techniczne

III. Przygotowanie przedstawienia teatralnego.

Trzecia część warsztatów teatralnych dla dzieci, poświęcona będzie napisaniu scenariusza, dobraniu muzyki, ustaleniu kostiumów, zgromadzeniu rekwizytów potrzebnych do wystawienia przedstawienia teatralnego o tematyce profilaktycznej.

Tematyka przedstawienia będzie wynikiem twórczych poszukiwań dzieci, związanych z ich świadomością siebie, pojęciem poczucia bezpieczeństwa, tolerancji, akceptacji, umiejętnością rozwiązywania konfliktów, ważnością dokonywanych przez nich wyborów.

1. Efektem programu będzie:

- a. przygotowanie dzieci do świadomego korzystania z dóbr kultury
- b. wyrobienie w uczniu potrzeby uczestnictwa w życiu kulturalnym
- c. aktywizacja i rozwijanie wyobraźni oraz twórczego myślenia dzieci
- d. wzmocnienie świadomości ich wpływu na własne życie
- e. wystawienie przedstawienia teatralnego.