

**PROGRAM PROFILAKTYKI
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 52
Im. Małego POWSTAŃCA
W CZESTOCHOWIE**

LATA REALIZACJI :

2012- 2015

CZESTOCHOWA 2012

P R O F I L A K T Y K A

Jest chronieniem człowieka w rozwoju przed zagrożeniami i reagowaniem na nie.

Jej celem jest ochrona człowieka, dziecka, ucznia, wychowanka przed wszelkimi zakłóceniami rozwoju.

I. STRUKTURA PROGRAMU

1. Podstawa prawna programu (*Akty prawne, które były podstawą do opracowania programu*):

➤ **Dokumenty o charakterze międzynarodowym:**

- *Powszechna Deklaracja Praw Człowieka,*
- *Konwencja o Prawach Dziecka.*

➤ **Dokumenty krajowe:**

- *Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej,*
- *Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty;*
- *Rozporządzenie MENiS z dnia z dnia 21 maja 2001 r. z późniejszymi zmianami w sprawie ramowych statutów publicznego przedszkola oraz publicznych szkół ,*
- *Ustawa o ochronie zdrowia psychicznego z dn. 19.08.1994 r,*
- *Ustawa o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu z dn. 9.11.1995 r.*
- *Ustawa o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z dn. 26.10.1982 r.*
- *Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej i Sportu 1) z dnia 7 września 2004 r. w sprawie warunków i sposobu oceniania, klasyfikowania i promowania uczniów i słuchaczy oraz przeprowadzania sprawdzianów i egzaminów w szkołach publicznych.*
- *Rozporządzenie MEN z dn. z dnia 17 listopada 2010 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach.*

2. Cele programu (cele ogólne).

W programie zaplanowano realizację następujących celów ogólnych:

- Promowanie zdrowego trybu życia,
- Ochrona uczniów przed przemocą,
- Życie bez nałogów

3. Cele operacyjne (szczegółowe): opis wiedzy i umiejętności nabytych przez adresatów działań profilaktycznych w trakcie realizacji programu:

➤ Uczniowie

- Znąją podstawowe zasady higieny i zdrowego stylu życia,
- Znąją skutki nieprawidłowego odżywiania się,
- Znąją zasady kulturalnego spożywania posiłków,
- Znąją wady postawy i przyczyny ich powstawania
- Wiedzą jak unikać wad postaw w codziennym życiu,
- Umieją prawidłowo gospodarować czasem wolnym
- Znąją zasady bezpiecznego poruszania się po drogach
- Umieją zapobiegać stresom i fobiom szkolnym,
- Potrafią bezpiecznie nawiązywać kontakty międzyludzkie ,
- Umieją asertywnie zachować się w sytuacjach , które wymagają powiedzenia „NIE”(sztuka odmawiania),
- Posiada poczucie odpowiedzialności za swoje czyny, umiejętności przyznania się do winy,
- Posiada umiejętność rozwiązywania konfliktów,
- Potrafi radzić sobie z emocjami
- Zna alternatywne sposoby rozładowania agresji,
- Potrafi zwrócić się o pomoc ,
- Posiada świadomość negatywnego wpływu używek na młody organizm.

➤ Rodzice

Po zakończeniu programu profilaktycznego rodzice:

- Potrafią dostrzec problemy swojego dziecka,
- Posiadają wiedzę, do kogo zwrócić się o pomoc,
- Znąją zagrożenia, które grożą ich dzieciom,
- Potrafią komunikować się z dzieckiem,
- Organizują dziecku wolny czas w sposób aktywny,
- Stwarzają w domu dobry klimat, przyjazną atmosferę,
- Potrafią zanalizować problemy własnej rodziny,
- Znąją środowisko, w którym przebywa dziecko,
- Potrafią ocenić własną postawę oraz swoje relacje z dzieckiem i innymi członkami rodziny,

➤ Nauczyciele

- Znąją środowisko rodzinne swoich wychowanków,
- Reagują zawsze na przejawy niepożądanych i niewłaściwych zachowań,
- Znąją zasady skutecznego komunikowania się w relacjach uczeń – nauczyciel,
- Stwarzają w szkole dobry klimat,
- Potrafią ocenić i zmodyfikować swoje zachowanie,
- Organizują pomoc dziecku w trudnej sytuacji,
- Nie prowokują zachowań agresywnych wśród uczniów,
- Umieją rozwiązywać konflikty,
- Nie naruszają godności osobistej uczniów,
- Są autorytetem i dobrym wzorem dla uczniów w szkole i poza nią,
- Organizują czas wolny dla uczniów,
- Szanują godność osobistą ucznia.

6. Strategie i metody realizacji programu strategicznego.

➤ Uczniowie:

- Strategia informacyjna – metody:
 - Pogadanki,
 - Spotkania ze specjalistą,
 - Wycieczki integracyjne,
 - Projekcja filmów video;
- Strategia edukacyjna – metody:
 - Elementarz uczuć,
 - Dyskusja,
 - Gry i zabawy dydaktyczne.
- Strategia działań alternatywnych – metody:
 - Koła zainteresowań,
 - Zajęcia i zawody sportowe,
 - Wycieczki,
 - Dyskoteki zamknięte,
 - Rajdy
 - Dyskusje,
 - Dramy,
 - Symulacje różnych sytuacji życiowych,
 - Happeningi,
 - Zajęcia i zawody sportowe,
 - Prace w małych grupach.
- Strategia interwencyjna – metody:
 - Interwencja w środowisku domowym ucznia,
 - Interwencja w środowisku szkolnym ucznia,
 - Pomoc psychologa, pedagoga, logopedy
 - Terapia specjalistyczna indywidualna i grupowa.

➤ Rodzice

- Strategie informacyjne – metody:
 - Pogadanki,
 - Spotkania ze specjalistą,
- Strategie (programy) edukacyjne – metody:
 - Dyskusje,
 - Warsztaty,
 - Uroczystości (obrzędowość szkolna) itp.
- Strategie działań alternatywnych – metody:
 - Rajdy ,
 - Wycieczki

- Strategie interwencyjne (dotyczy grup podwyższonego i najwyższego ryzyka) – metody:

- Interwencja w środowisku domowym ucznia,
- Interwencja w środowisku szkolnym ucznia,
- Pomoc psychologiczna i pedagogiczna.

➤ Nauczyciele

- Strategie informacyjne – metody:

- Spotkania ze specjalistą,
- Prezentacje filmu video,
- Wycieczki tematyczne,
- Praca w oparciu o tekst.

- Strategie edukacyjne – metody:

- Dyskusje,
- „Burza mózgów”,
- Praca w grupach,
- Warsztaty dla nauczycieli.

- Strategie działań alternatywnych – metody:

- Rajdy,
- Wycieczki,
- Zajęcia i zawody sportowe.
- Zajęcia w świetlicy środowiskowej,
- Organizacje wypoczynku zimowego.

III. PROCEDURA EWALUACJI

1. Cele:

I Monitorowanie programu profilaktycznego w trakcie jego realizacji.

- uzyskanie informacji o przebiegu realizacji programu profilaktycznego,
- poznanie ewentualnych trudności i braków występujących w trakcie realizacji

II Ewaluacja końcowa.

- dokonanie oceny postępu w zakresie wiedzy i umiejętności nabytych przez uczestników programu profilaktycznego (ankieta dla ucznia, rodzica, nauczyciela);
- rozmowa panelowa w gronie rodziców, uczniów i nauczycieli – maj 2015 r.

3. Metody zbierania danych.

I Metody bezpośrednie:

- obserwacja,
- analiza dokumentów,
- analiza osiągnięć uczniów,
- wywiady,

II Metody pośrednie:

- ankiety,
- karty obserwacji,
- techniki socjometryczne,
- wypracowania tematyczne uczniów

4. Odpowiedzialne za przeprowadzenie ewaluacji są osoby realizujące program.

5. Sposób prezentacji wyników badań efektów pracy profilaktycznej:

- opracowanie wyników badań.
- prezentacja wyników badań na Radzie Pedagogicznej, zebraniu z rodzicami, spotkaniu Szkolnego Samorządu Uczniowskiego;
- wnioski i zalecenia po rozmowie panelowej w gronie rodziców, uczniów i nauczycieli.

III SZCZEGÓŁOWY PLAN DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH.

CEL OGÓLNY : PROFILAKTYKA ZDROWOTNA(Zdrowie fizyczne i psychiczne)

ZASIĘG	ZADANIE GŁÓWNE	ZADANIE SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	ADRESAT	ODPOWIEDZIALNI	TERMINY
UCZNIOWIE	Poprawa stanu ogólnej higieny ciała.	1. Wpajanie zasad higieny osobistej ucznia i jego otoczenia.	<ul style="list-style-type: none"> Pogadanki dotyczące roli i zasad higieny osobistej. Konkurs literacki na slogan bądź fraszkę o czystości w ramach programu „<i>Trzymaj formę</i>”. 	Wszyscy uczniowie	Higienistka szkolna , wychowawcy klas i świetlicy, n-le poloniści.	XII 2012,2013,2014
		2. Wdrażanie do dbania o własny wygląd.	<ul style="list-style-type: none"> Spotkanie z kosmetyczką dot. problemu trądziku młodzieńczego. Przegląd prasy młodzieżowej na temat dbałości o własny wygląd. 	kl. VI	Pedagog, n-l WDŻ	IV 2012,2013,2014
		3. Wskazania higieniczne dotyczące ubioru	<ul style="list-style-type: none"> Pogadanki dotyczące sposobu ubierania się w zależności od pory roku, temperatury powietrza na dworze i sytuacji. 	kl. V -VI	Bibliotekarz	XI 2012,2013,2014
				Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas, wych. świetlicy	IX/ X 2012,2013,2014

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

		<p>4. Zasady właściwej higieny intymnej w wieku dorastania.</p> <p>5. Zasady właściwej pielęgnacji skóry głowy.</p> <p>2. Rola i znaczenie profilaktyki stomatologicznej.</p>	<ul style="list-style-type: none"> Realizacja tematów podczas godziny z wychowawcą i w czasie zajęć w świetlicy szkolnej. Pogadanki z higienistką szkolną dotyczące zasad higieny intymnej, tematy do zrealizowania na zajęciach WDŻ. Okresowe kontrole czystości skóry głowy. Pogadanki w ramach godziny z wychowawcą. Pogadanki – realizacja tematów podczas godzin z wychowawcą dot. zasad utrzymania higieny jamy ustnej. 	<p>Kl. V - VI</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>Higienistka, n-I WDŻ</p> <p>Higienistka</p> <p>Wych. klas</p> <p>Wych. klas</p>	<p>XI 2012,2013,2014</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Wg kalendarza tematyki godzin wych.</p> <p>Wg kalendarza tematyki godzin wych.</p>
	Zdrowy styl odżywiania.	1. Wpajanie zasad zdrowego odżywiania.	<ul style="list-style-type: none"> Podstawowe posiłki w jadłospisie młodego człowieka. Kultura i higiena spożywania posiłków. Znaczenie warzyw i owoców dla człowieka – heppening 	Wszyscy uczniowie	<p>Wych. klas, wych. świetlicy, intendentka</p> <p>SSU</p>	<p>X 2012, 2013, 2014</p> <p>III2013, 2014,2015</p>

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

		2. Zdrowie a żywność.	<ul style="list-style-type: none"> • Skutki nieprawidłowego odżywiania się (anoreksja, bulimia). 	Kl. V-VI	Pedagog, higienistka	XII 2012, 2013, 2014
	Wyrabianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie i kondycję fizyczną.	1. Sport a zdrowie.	<ul style="list-style-type: none"> • Wykorzystanie kompleksu boisk „Orlik” – zajęcia w ramach zajęć szkolnych i środowiskowych. • Znaczenie sportu dla zdrowia człowieka – pogadanka. • Zajęcia SKS. • Rajdy, wycieczki klasowe, SKKT. • Rozgrywki w ramach Roku Sportowego. 	Wszyscy uczniowie	N-le w-fiz., wych. klas, swietl.	Zgodnie z kalendarzem imprez i uroczystości szkolnych
		2. Praca i odpoczynek.	<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie prawidłowych warunków pracy umysłowej w szkole. • Zasady dobrej organizacji dnia ucznia – pogadanka. • Zdrowy styl życia – pogadanka. 	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas	IX/ X 2012,2013,2014
	Zapobieganie chorobom zakaźnym	1. Szczepienia ochronne.	<ul style="list-style-type: none"> • Szczepienia wg kalendarza szczepień. • Pogadanki – jak nie zachorować na choroby zakaźne w ramach programu „ Trzymaj formę”. • Redagowanie gazetek ściennych. 	Ucniowie wg kalendarza szczepień Wszyscy uczniowie	Higienistka , Wychowawcy klas Opiekun i członkowie PCK	Wg kalendarza szczepień III 2013, 2014,2015 Dwa razy w semestrze

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Profilaktyka zachorowań na grypę w ramach programu „<i>Trzymaj formę</i>” 	Wszyscy uczniowie	Higienistka	III 2013, 2014, 2015
	Przestrzeganie zasad bezpiecznego poruszania się po drodze.	1. Bezpieczna droga do i ze szkoły.	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki w czasie godzin i zajęć z wychowawcą. • Spotkanie z policjantem-prelekcje w ramach programu „<i>Bezpieczna droga do i ze szkoły</i>”. • Cykliczne przypominanie na apelach tematycznych o zachowaniu szczególnej uwagi na drodze. • Zapoznanie z przepisami ruchu drogowego i zaliczenia na kartę rowerową. 	Wszyscy uczniowie Kl. I Wszyscy uczniowie Zainteresowani uczniowie	Wychowawcy Policjant Wychowawcy N-1 prowadzący szkolenia na kartę rowerową	IX/X 2012, 2013, 2014 IX / X 2012, 2013, 2014 Raz w miesiącu III-IV 2013, 2014, 2015
	Rozwijanie umiejętności psychospołecznych	1. Zapobieganie stresom i fobii szkolnej.	<ul style="list-style-type: none"> • Kontrola spełniania obowiązku szkolnego przez uczniów. • Objęcie okresem ochronnym uczniów klas I i IV. • Spotkania Zespołów ds. uczniów o specjalnych i specyficznych potrzebach edukacyjnych. 	Dzieci 5, 6-letnie, wszyscy uczniowie Uczniowie kl. I i IV Uczniowie objęci pomocą psych. – ped. Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas, pedagog Wszyscy nauczyciele uczący Zespoły n-li uczących, Zespół Wspierający Wszyscy nauczyciele	IX 2012, 2013, 2014 IX 2012, 2013, 2014 IX 2012, 2013, 2014; VI 2013, 2014, 2015; Wg potrzeb

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Stosowanie Oceniania Kształującego. • Przestrzeganie Systemu Oceniania. 	Wszyscy uczniowie	Wszyscy nauczyciele uczący	2012 - 2015 IX 2009,2010,2011
			<ul style="list-style-type: none"> • Dostosowanie metod i treści nauczania do możliwości psychofizycznych dziecka. 	Uczniowie objęci pomocą psych. – ped.	Nauczyciele uczący w danej klasie	2012 - 2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Udzielanie pomocy w eliminowaniu napięć psychicznych i ich nawarstwiania się w skutek niepowodzeń szkolnych – zajęcia wspierające rozwój emocjonalno – społeczny. 	Uczniowie objęci pomocą psych. – ped.	Pedagog	Zgodnie z planem zajęć indywidualnych
		2. Wdrażanie do prawidłowych reakcji w sytuacji zagrożenia życia.	<ul style="list-style-type: none"> • Jak radzić sobie w sytuacjach problemowych ? – podejmowanie natychmiastowej interwencji, prowadzenie indywidualnych rozmów z wychowawcami, pedagogiem. • Zajęcia adaptacyjno - integracyjne w klasach I i IV. 	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas, pedagog	Wg potrzeb
			<ul style="list-style-type: none"> • Cykliczne apele tematyczne 	Klasy I, IV	Pedagog, wychowawcy klas	IX 2012, 2013, 2014
				Wszyscy uczniowie	SSU, pedagog, wychowawcy klas	Dwa razy w miesiącu

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

NAUCZYCIELE	Umiejętność udzielania pierwszej pomocy w stanie zagrożenia życia.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Znajomość zasad udzielania pierwszej pomocy . 2. Znajomość zasad BHP. 3. Omówienie problemów zdrowotnych uczniów. 	<ul style="list-style-type: none"> • Szkolenie Rady pedagogicznej. • Szkolenie Rady Pedagogicznej. • Spotkania Zespołów ds. uczniów o specjalnych i specyficznych potrzebach edukacyjnych. 	<p>Wszyscy n-le</p> <p>N-le nowoprzyjęci.</p> <p>Uczniowie objęci pomocą psych. – ped.</p>	<p>Specjalista.</p> <p>Specjalista.</p> <p>Zespoły nauczycielskie, Zespół Wspierający, higienistka</p>	<p>2013/ 2014</p> <p>IX 2012, 2013, 2014.</p> <p>IX 2012, 2013, 2014; VI 2013, 2014, 2015</p>
RODZICE	Promowanie zdrowego odżywiania i higieny osobistej.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Wdrażanie do przestrzegania higieny osobistej dziecka i kultury osobistej. 2. Szkolenie rodziców na temat zwiększenia kontroli korzystania z Internetu. 3. Udzielanie fachowych porad dot. zdrowego odżywiania dzieci. 	<ul style="list-style-type: none"> • Wdrażanie do prawidłowych oddziaływań rodziców na dzieci podczas zebrań klasowych. • Pogadanka na temat zakupów w Internecie – portale konsumenckie. • Współpraca z dietetyczką – porady indywidualne i grupowe. 	<p>Wszyscy rodzice</p> <p>Wszyscy rodzice</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>Wychowawcy</p> <p>Wychowawcy</p> <p>Dietetyczka, pedagog</p>	<p>IX 2012, 2013, 2014</p> <p>III 2013, 2014, 2015</p> <p>XII 2012, 2013, 2014</p>

CEL OGÓLNY : OCHRONA UCZNIÓW PRZED PRZEMOCĄ

ZASIĘG	ZADANIE GŁÓWNE	ZADANIE SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	ADRESAT	ODPOWIEDZIALNI	TERMINY
UCZNIOWIE	Wzrost poczucia bezpieczeństwa uczniów	1. Zapewnienie bezpieczeństwa uczniów na terenie szkoły.	<ul style="list-style-type: none"> • Pełnienie dyżurów przez pracowników obsługi przy głównym wejściu do szkoły oraz na wyznaczonych odcinkach. 	Wszyscy uczniowie	Pracownicy obsługi	2012-2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie karty – druku zwalniania ucznia ze szkoły. 	Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas, wych. świetlicy, portier	2012-2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Monitoring zewnętrzny. 	Wszyscy uczniowie, pracownicy szkoły	Dyrektor	2012 - 2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Rejestr osób wchodzących do szkoły. 	Osoby wchodzące na teren szkoły nie będące pracownikami szkoły	Portier	2012 - 2015

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Zapewnienie bezpieczeństwa dzieci na drodze poprzez opiekę Strażnika Bezpieczeństwa. • Przypominanie zasad Regulaminu zachowania się na przerwach. • Organizowanie cyklicznych apeli tematycznych. • Zapewnienie bezpieczeństwa i opieki dzieciom podczas wyjść, wyjazdów oraz imprez i uroczystości szkolnych. • Zapewnienie bezpiecznego spędzania czasu wolnego przez dzieci podczas dni wolnych od zajęć dydaktycznych oraz podczas ferii zimowych. • Organizowanie spotkań uczniów z funkcjonariuszami policji 	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>Strażnik Bezpieczeństwa</p> <p>Wychowawcy klas</p> <p>SSU, pedagog, Dyrektor</p> <p>Wychowawcy klas, organizatorzy</p> <p>Wychowawcy świetlicy, organizatorzy i opiekunowie ferii zimowych</p> <p>SSU, policjant, pedagog</p>	<p>2012 - 2015</p> <p>IX 2012, 2013, 2014</p> <p>Dwa razy w miesiącu</p> <p>Zgodnie z kalendarzem imprez i uroczystości szkolnych oraz planów pracy wychowawczych</p> <p>Zgodnie z kalendarzem pracy szkoły</p> <p>IX, X 2012, 2013, 2014</p>
--	--	--	--	---	--	---

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<p>nt. bezpiecznego pobytu w szkole i poza szkołą (przystanki, środki lokomocji), odpowiedzialności karnej nieletnich oraz bezpieczeństwa w kontaktach interpersonalnych.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzenie próbnej ewakuacji . 	Wszyscy uczniowie	Wszyscy pracownicy szkoły	<p>VI 2013, 2014, 2015</p> <p>IX 2013, 2014, 2015</p>
	Przeciwdziałanie agresji fizycznej, słownej i psychicznej.	1. Kształtowanie umiejętności interpersonalnych i prawidłowej komunikacji.	<ul style="list-style-type: none"> • Pogadanki na godzinie z wychowawcą, zajęciach w świetlicy. • Egzekwowanie reguł kultury osobistej. • Apel tematyczny z krótką inscenizacją profilaktyczną dot. zjawiska „<i>kozła ofiarnego</i>” „<i>plotki</i>” oraz „<i>etykietowania</i>”. • Przeprowadzenie zajęć według opracowanych scenariuszy dla klas I – III oraz IV – VI dot. „<i>Reagowania w sytuacjach stresowych oraz umiejętności</i>” 	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>Wych. klas, pedagog, wych. świetlicy</p> <p>Wszyscy pracownicy szkoły</p> <p>SSU</p> <p>Wychowawcy klas</p>	<p>V 2013, 2014, 2015</p> <p>2012-2015</p> <p>II 2013, 2014, 2015</p> <p>X 2012, 2013, 2014</p>

			<p>rozwiązywania sytuacji problemowych i konfliktowych”.</p> <p>– zał. nr 3, zał. nr 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty z cyklu „ Jesteśmy klasą” – „ Znajomość i obrona własnych granic” cz. 1 • Warsztaty „Znajomość i obrona własnych granic” cz. 2 	Kl. IV - VI	Pracownicy PPP-P nr 1	IV, VI 2013, 2014, 2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Warsztaty dot. „ Radzenia sobie ze stresem” 	Kl. VI	Pracownicy C.I.Z	IV 2013, 2014, 2015
		2. Prawidłowy rozwój społeczno – emocjonalny.	<ul style="list-style-type: none"> • Zorganizowanie pomocy koleżeńskiej w nauce oraz mediacyjnej w sytuacjach konfliktowych między uczniami. 	Kl. III - VI	SSU	X – VI 2012 – 2015
			<ul style="list-style-type: none"> • Właściwe sposoby wyładowania nadmiaru emocji: – zajęcia ruchowe, sportowe, zajęcia w kołach zainteresowań, czytelnicze, redagowanie gazetki szkolnej. 	Wszyscy uczniowie	N-le wych. fiz., opiekunowie kół	2012 - 2015
		5. Zapobieganie agresji	<ul style="list-style-type: none"> • Indywidualne rozmowy z agresorami oraz ofiarami agresji. • Wycieczka do Policijnej Izby Dziecka w Częstochowie. 	Wszyscy uczniowie	Wszyscy nauczyciele	2012 - 2015
				Kl. V	Pedagog, wychowawcy klas	IV 2013, 2014, 2015

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Funkcjonowanie grupy Zuchowej i Harcerskiej przy SP nr 52 oraz realizacja zadań wg wcześniej przyjętego planu. • Funkcjonowanie „Skrzynki Zaufania”. • Test socjometryczny dla klas wg potrzeb. • Filmy edukacyjne o tematyce profilaktycznej. 	Kl. I - VI	Hufiec Częstochowa	2012 - 2015
				Wszyscy uczniowie Kl. III-VI	Pedagog	2012 - 2015
				Wszyscy uczniowie	Pedagog	Wg potrzeb
				Wszyscy uczniowie	Wychowawcy klas	Zgodnie z harmonogramem tematyki godzin i zajęć z wychowawcą
			<ul style="list-style-type: none"> • Udział w konkursach plastycznych związanych tematyką profilaktyczną. 	Wszyscy uczniowie	N-1 plastyki, techniki	VI 2013, 2014, 2015
		6. Organizacja czasu wolnego.	<ul style="list-style-type: none"> • Zachęcanie do czynnego odpoczynku w czasie przerw. • Zajęcia sportowe, ogniska, wycieczki, dyskoteki. • Organizacja czasu wolnego w świetlicy środowiskowej. 	Wszyscy uczniowie	Wszyscy nauczyciele	Zgodnie z kalendarzem imprez i uroczystości szkolnych
			<ul style="list-style-type: none"> • Przeprowadzenie w klasach 			

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

	7. Bezpieczne korzystanie z technologii informacyjnej.	<p>IV – VI lekcji o dobrym zachowaniu w Internecie (netykieta) wg opracowanych scenariuszy dla kl. I-III, IV-VI. – zał. nr 1, zał. nr 2.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tablica informacyjna dot. bezpieczeństwa w Sieci – realizacja programu „<i>Sieciaki.pl</i>”. • Spotkania uczniów klas VI z policjantem – specjalistą do spraw nieletnich – poruszanie m.in. tematyki – przestępstwa i wykroczenia w Sieci, nadużycia technologii informacyjnej. • Wykorzystanie scenariuszy zajęć i filmu w ramach kampanii „<i>Dziecko w Sieci</i>” pod hasłem: „<i>STOP CYBERPRZEMOCY</i>” 	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Klasy VI</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>Wychowawcy klas</p> <p>N-I informatyki</p> <p>Policjant</p> <p>N-I informatyki</p>	<p>V 2013, 2014, 2015</p> <p>X 2012, 2013, 2014</p> <p>VI 2013, 2014, 2015</p> <p>III 2013, 2014, 2015</p>
	8. Zapobieganie niepowodzeniom szkolnym i wagarom	<ul style="list-style-type: none"> • Stosowanie Oceniania Kształującego. • Diagnozowanie uczniów z trudnościami w czytaniu i pisaniu. • Badanie przesiewowe słuchu u dzieci klas I i II. 	<p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Kl. I, II</p>	<p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Pracownik PPP-P,</p>	<p>2012 -2015</p> <p>IX, X 2012,</p>

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Diagnoza logopedyczna. • Zorganizowanie systemu pomocy dla uczniów posiadających problemy dydaktyczno – wychowawcze oraz emocjonalno – społeczne. • Zorganizowanie pomocy koleżeńskiej w ramach „Wolontariatu” wśród uczniów. • Systematyczna kontrola frekwencji uczniów, ocen i uwag o zachowaniu. • Spotkania z kuratorem sądowym, policją, pracownikami MOPS- spotkania interdyscyplinarne na terenie szkoły. • Spotkania zespołu nauczycieli uczących w poszczególnych klasach. • Organizowanie wychowawczych Rad Pedagogicznych. 	<p>Kl. I</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Kl. III- VI</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Uczniowie z problemami</p> <p>Wszyscy uczniowie</p> <p>Wszyscy uczniowie</p>	<p>pracownik UM</p> <p>Logopeda</p> <p>Zespół ds. uczniów o spec. i spec. potrz. edu.</p> <p>SSU</p> <p>Wychowawcy klas, pedagog</p> <p>Zespół nauczycieli</p> <p>Zespół nauczycieli uczących</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>2013, 2014</p> <p>IX 2012, 2013, 2014</p> <p>IX 2012, 2013, 2014</p> <p>XI 2012, 2013, 2014</p> <p>2012-2015</p> <p>Wg potrzeb</p> <p>Raz w miesiącu</p> <p>Raz w semestrze</p>
--	--	--	--	---	--	--

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

		9. Kształtowanie postawy szukania pomocy u innych osób (np. rodzic, kolega, wychowawca, specjalista)	<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania w Zespołach ds. uczniów o specjalnych i specyficznych potrzebach edukacyjnych. • Organizowanie zajęć dodatkowych, pozalekcyjnych mających na celu optymalny rozwój dziecka. • Wykonanie tablicy informacyjnej dot. różnych instytucji niosących pomoc dziecku i rodzinie. • Pogadanki na godzinach i zajęciach z wychowawcą. 	Uczniowie objęci pomocą psych. – ped. Wszyscy uczniowie Wszyscy uczniowie Wszyscy uczniowie	Zespół nauczycieli ds.ucz.o spec. i spec. potrz. edu. Wszyscy nauczyciele Pedagog Wychowawcy klas	IX 2012, 2013, 2014 XI 2012, 2013, 2014 XI 2012, 2013, 2014
NAUCZYCIELE		1. Zapobieganie niepowodzeniom szkolnym i wagarom	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie kompetencji wychowawczych w zakresie przeciwdziałania agresji- udział w szkoleniach i konferencjach. • Organizowanie wychowawczych Rad Pedagogicznych. 	Wszyscy nauczyciele Wszyscy nauczyciele	Zespół wychowawczy Wszyscy nauczyciele	IX – VI 2012, 2013, 2014 Raz w semestrze

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

			<ul style="list-style-type: none"> • Spotkania Zespołów ds. uczniów o specjalnych i specyficznych potrzebach edukacyjnych. • Diagnozowanie zespołu klasowego w zakresie niepowodzeń szkolnych. • Stosowanie Oceniania Kształującego. • Korzystanie atrakcyjnych metod nauczania oraz nowoczesnej technologii informacyjnej na lekcjach i zajęciach pozalekcyjnych. • Uczestnictwo w spotkaniach zespołu interdyscyplinarnego w PPP-P nr 1. • Natychmiastowe reakcje nauczycieli na przejawy najmniejszych nieporozumień i konfliktów koleżeńskich. • Podejmowania prób wyjaśnienia i pogodzenia skonfliktowanych osób. • Uczestnictwo w mediacjach. 	<p>Uczniowie objęci pomocą psych. ped.</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Pedagog</p> <p>Wszyscy pracownicy szkoły</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>Zespół ds. uczniów o spec. potrz edu.</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>PPP-P nr 1</p> <p>Wszyscy pracownicy szkoły</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p> <p>Pedagog</p> <p>Wszyscy nauczyciele</p>	<p>IX, VI 2012, 2013, 2014, 2015</p> <p>Raz w miesiącu</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p> <p>2012 - 2015</p>
--	--	--	---	---	---	---

RODZICE	Zapobieganie przejawom przemocy i agresji wśród uczniów.	1. Uświadomienie przemian fizyczno-psychicznych w organizmie dziecka w okresie dojrzewania.	<ul style="list-style-type: none"> Dyskusja, pogadanka, spotkanie ze specjalistą na zebraniach z rodzicami. Indywidualne spotkania z rodzicami, omówienie sytuacji problemowej 	Kl. I- VI	Specjalista, pedagog, n-l WDŻ	Raz w roku wg harmonogramu zebrań z rodzicami. 2012 - 2015 wg potrzeb
		2. Zachęcenie rodziców do częstszej kontroli dzieci podczas korzystania z technologii informacyjnej.	<ul style="list-style-type: none"> Pogadanki na zebraniach z rodzicami. Ankietowanie rodziców. 	Wszyscy rodzice	Wychowawcy klas, nauczyciele uczyący, pedagog, Dyrektor	Raz w roku
		2. Włączenie rodziców w tworzenie Programu Profilaktyki.	<ul style="list-style-type: none"> Zaproszenie rodziców do rozmowy panelowej na temat pracy szkoły w obrębie profilaktyki. Opiniowanie Szkolnego Programu Profilaktyki. 	Osoby wybrane losowo	Pedagog	I sem. 2012, 2013,2014
				Wybrani rodzice	Zespół Wspierający	V 2015
				Przewodniczący Rady Rodziców	Dyrektor	IX 2012

CEL OGÓLNY : PROFILAKTYKA UZALEŻNIEŃ

ZASIĘG	ZADANIE GŁÓWNE	ZADANIE SZCZEGÓŁOWE	FORMY REALIZACJI	ADRESAT	ODPOWIEDZIALNI	TERMINY
	Życie bez nałogów.	1. Uświadomienie młodzieży wpływu palenia papierosów	<ul style="list-style-type: none"> Pogadanki w ramach godzin i zajęć z wychowawcą. Lektura artykułów 	Kl. V – VI	Wych.klas, n-l przyrody, pedagog	Raz w roku wg planu i tematyki zajęć.

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

UCZNIOWIE		na wyniki w nauce.	prasowych.	Kl. V – VI	Bibliotekarz	Wg tematyki i planu pracy biblioteki
		2. Zagrożenia dla zdrowia i życia, a narkotyki.	<ul style="list-style-type: none"> • Tematyka lekcji przyrody. • Prelekcja na temat uzależnień od alkoholu, narkotyków. • Tematy lekcji z przyrody, WDŻ, katechezy. 	Kl. V - VI	N-l przyrody, WDŻ pedagog	II sem. 2013, 2014, 2015
		4. Choroby XXI wieku .	<ul style="list-style-type: none"> • Zagrożenia cywilizacyjne : sekty, skażenie środowiska, bezdomność, kataklizm, uzależnienie od komputera, Internetu, telewizji – pogadanki na lekcjach (realizacja ścieżek edukacyjnych). 	Kl. V-VI	Wszyscy nauczyciele	IV 2012, 2013, 2014
		5. Realizacja ścieżki prozdrowotnej	<ul style="list-style-type: none"> • AIDS, cukrzyca, choroby nowotworowe, epidemie, odmiany grypy. • Zajęcia lekcyjne 	Kl. V - VI	Wychowawcy	Wg planów działań wychowawczych. Wg planów działań wychowawczych.
NAUCZYCIELE	Zagrożenia XXI wieku dla młodzieży.	Udział nauczycieli w prelekcji z policjantem.	Szkolenie Rady Pedagogicznej przez specjalistę .	IV - VI	Nauczyciele uczyący	Wg planów działań wychowawczych.
				Wychowawcy klas	Specjalista	Wg rozkładu materiału.
						VI 2013, 2014, 2015.

RODZICE	Zagrożenia XXI wieku dla młodzieży.	Zapoznanie rodziców ze skutkami działań ryzykownych.	<ul style="list-style-type: none">• Pogadanki na zebraniach z rodzicami.• Redagowanie gazetek ściennych.	Wszyscy Rodzice	Zespół wychowawczy	II sem 2013, 2014, 2015
---------	-------------------------------------	--	---	-----------------	--------------------	-------------------------

**OPRACOWANO POD NADZOREM DYREKTORA
PRZEZ ZESPÓŁ WYCHOWAWCZY
SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 52 IM. MAŁEGO POWSTAŃCA W CZĘSTOCHOWIE**

Rada Rodziców przy Szkole Podstawowej nr 52 IM. Małego Powstańca w Częstochowie pozytywnie opiniuje Program Profilaktyki.

.....
data

.....
pieczęć Rady Rodziców

.....
podpis przewodniczącego Rady Rodziców

Samorząd uczniowski Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie pozytywnie opiniuje Program Profilaktyki

.....
data

.....
podpis przewodniczącego Samorządu Uczniowskiego

Zał. nr 1

ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE

KLASY I - III

**Temat: PRZECIWDZIAŁANIE ZAGROŻENIOM ZWIĄZANYM
Z UŻYTKOWANIEM I WYKORZYSTANIEM INTERNETU.
BEZPIECZEŃSTWO W SIECI**

Czas zajęć: 45 min.

Przygotowanie do zajęć: Nauczyciel rysuje na tablicy komputer, pozostawiając miejsce po bokach. Będą tam wpisywane propozycje zgłaszane przez dzieci w trakcie zajęć.

CZEŚĆ WSTĘPNA

Powitanie dzieci i krótki wstęp:

Tematem dzisiejszego spotkania będzie komputer. Czego można się nauczyć mając komputer?

Prowadzący zapisuje propozycje zgłaszane przez dzieci na tablicy po lewej stronie narysowanego komputera.

Komputer ułatwia także naukę. Czego można się uczyć używając komputera?

Ćwiczenie jest przeprowadzane w ten sam sposób, co poprzednie. Propozycje dzieci zapisywane są na tablicy po prawej stronie komputera.

Mając komputer możemy również korzystać z Internetu. Co możemy robić dzięki Internetowi?

Prowadzący zapisuje propozycje dzieci na ekranie narysowanego komputera. Ważne jest, aby znalazły się tam takie pozycje, jak:

- komunikowanie się z innymi osobami,
- zdobywanie informacji,
- poznawanie nowych ludzi,
- pobieranie plików.

Jeśli dzieci ich nie zgłoszą, prowadzący powinien je na nie naprowadzić.

CZEŚĆ WŁAŚCIWA

Osoba prowadząca zajęcia odczytuje dzieciom historyjki. Po przeczytaniu każdej historii rozmawia z dziećmi w taki sposób, aby naprowadzić je na właściwe, bezpieczne sposoby reagowania w określonej sytuacji. Każdorazowo zapisuje na tablicy najważniejsze ustalenia dyskusji.

HISTORIA I

Wakacje A.P. spędziła na koloniach nad morzem, gdzie poznała Netkę. Dziewczynki bardzo się polubiły, ale mieszkają bardzo daleko od siebie. Postanowiły więc utrzymywać znajomość przez Internet. Początkowo pisały do siebie maile, ale Netka namówiła koleżankę na zainstalowanie programu Gadu Gadu – komunikatora, dzięki któremu mogły rozmawiać ze sobą dłużej i zawsze, kiedy obie były przed komputerem. Program bardzo się spodobał A.P., ale używała go tylko do rozmów z koleżanką. Któregoś dnia, kiedy czekała na Netkę w Internecie, odebrała wiadomość od kogoś o nicku „Viola18”. Wiadomość była krótka: „Cześć, obiecywałam Ci, że pokażę Ci swoją stronę, wejdź na: www.mojastrona.pl”

Prowadzący zadaje dzieciom pytania i naprowadza je na pożądane odpowiedzi:

Czy A.P. zna osobę, która do niej pisze?

(Nie)

Co powinna zrobić A.P.?

(Powinna zamknąć wiadomość i nie otwierać strony).

Co może się zdarzyć, jeśli A.P. wejdzie na stronę?

(Może się natknąć na szkodliwe treści, trafić na wirusa itp.).

HISTORIA II

Kuba często korzysta z czatów, gdzie w „pokojach” dla specjalistów komputerowych rozmawia o najnowszych programach i sprzęcie. Od kilku dni zagadywał do niego ktoś o nicku (pseudonimie) „Rysiu”. Pisał, że też interesuje się komputerem, długo rozmawiali o zabezpieczeniach („Rysiu” znał się na nich prawie tak dobrze, jak Kuba). W trakcie rozmów okazało się, że są rówieśnikami i mieszkają w jednym mieście. Lubili też te same gry, te same zespoły muzyczne, czytali te same książki. Bardzo dobrze im się rozmawiało i potrafili przegadać

kilkadziesiąt minut. Po tygodniu tej znajomości, kiedy Kuba zajrzał na czat, „Rysiu” od razu się odezwał: „Cześć, jestem chory i muszę siedzieć w domu... Może mnie odwiedzisz? Moglibyśmy w coś pograć, strasznie się nudzę, a rodzice są w pracy.”

Prowadzący zadaje dzieciom pytania:

Co Kuba wie o „Rysiu”?

(Tak naprawdę nie wie nic, bo zna go tylko z Sieci).

Co powinien zrobić Kuba?

(Odmówić, bo propozycja spotkania padła zdecydowanie za szybko, a jeśli „Rysiu” będzie nalegał – zakończyć znajomość).

Co może się zdarzyć, jeśli skorzysta z zaproszenia?

(„Rysiu” może okazać się złym człowiekiem i spróbować skrzywdzić Kubę).

Jeśli Kuba jednak zdecydowałby się spotkać z „Rysiem”, co powinien zrobić?

(Powiedzieć o spotkaniu rodzicom, pójść na nie z nimi, z inną zaufaną osobą dorosłą lub starszym rodzeństwem oraz umówić się w miejscu publicznym).

HISTORIA III

Kaja po powrocie ze szkoły sprawdziła swoją skrzynkę pocztową i znalazła w niej e-mail od Artura. Miała w klasie kolegę o takim imieniu, więc pomyślała, że to list od niego. Jednak nie został wysłany przez jej kolegę, a w środku były brzydkie, bezsensowne słowa. Kaja nie wiedziała o co chodzi, przestraszyła się i poczuła bardzo nieswojo.

Prowadzący zadaje dzieciom pytania:

Co się stanie jeśli Kaja odpowie na maila? A co jeśli, tego nie robi?

(Jeśli odpowie, raczej na pewno spotka się z reakcją – ponowną obraźliwą wiadomością. Jeśli ją zignoruje, będzie miała spokój).

Czy powinna pokazać list rodzicom?

(Tak! – oni będą wiedzieli, gdzie zgłosić tego typu incydent).

HISTORIA IV

Sebastian bardzo lubi gry komputerowe. Od dłuższego czasu czeka na nową część ulubionej gry strategicznej „Władca podziemi”. Miał już na nią zbierane pieniądze i nie mógł się jej doczekać. Do premiery brakowało jeszcze ponad dwa tygodnie, kiedy kolega z klasy powiedział mu, że już udało mu się zdobyć tę grę. Na pytanie skąd ją ma, kolega nie potrafił odpowiedzieć, mówił o wujku z firmy produkującej grę, o wersji do testowania. Sebastian zauważył, że chłopak nie mówi całej prawdy, jednak ten zaproponował, że może mu przegrać grę na płytę CD.

Prowadzący zadaje dzieciom pytania:

Co może się stać, jeśli zgodzi się na propozycję kolegi?

(Jeśli w jego domu będzie kontrola legalności oprogramowania, jego komputer może zostać zarekwirowany, a rodzice zapłacą sporą karę).

Co powinien zrobić Sebastian?

(Nie powinien się zgadzać, ponieważ gra jest prawdopodobnie piracka. Jeśli ktoś kopiuje grę i nie płaci za to, to tak, jakby ktoś przepisał Twoją pracę domową i dostał za nią piątkę, a Ty nie. To jak kradzież).

Czy kradzież w Internecie różni się czymś od kradzieży w prawdziwym świecie?

(Różni się tylko metodą działania, poza tym jest taką samą kradzieżą, ściganą przez prawo).

CZEŚĆ KOŃCOWA

Prowadzący powinien zapoznać dzieci z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa:

- **Nie będę ufać osobom poznanym w Sieci, ani spotykać się z nimi w realnym świecie!**
- **Nie będę podawać swoich danych!**
- **Powiem rodzicom jeśli ktoś lub coś w Internecie mnie zaniepokoi lub wystraszy!**
- **Zabezpieczę swój komputer np. poprzez zainstalowanie programu antywirusowego!**

Opracowały: Agata Jałowiecka – Frania, Edyta Krześ

Zał. nr 2

ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE

KLASY IV - VI

**Temat: PRZECIWDZIAŁANIE ZAGROŻENIOM ZWIĄZANYM
Z UŻYTKOWANIEM I WYKORZYSTANIEM INTERNETU.
BEZPIECZEŃSTWO W SIECI**

Czas zajęć: 45 min.

CZEŚĆ WSTĘPNA

Powitanie i krótki wstęp:

W trakcie dzisiejszych zajęć porozmawiamy o komputerach. Kto z Was używa komputera niech podniesie rękę. Do czego go używacie?

Prowadzący zapisuje propozycje dzieci na tablicy. Jeśli nie pojawi się wśród nich Internet, prowadzący powinien naprowadzić dzieci na to słowo.

Wśród propozycji pojawił się Internet. Kto z Was korzysta z niego częściej niż raz w miesiącu? A do czego go używacie?

Wśród zapisywanych propozycji powinny pojawić się aktywności z następujących kategorii:

- rozrywka (gry, zabawy);
- komunikacja (czat, e-mail, komunikatory, poznawanie ludzi, kontakt ze znajomymi);
- zdobywanie wiedzy, informacji, ściąganie plików (teksty, muzyka, filmy).

Na koniec ćwiczenia prowadzący porządkuje propozycje dzieci wg powyższych kategorii.

CZEŚĆ WŁAŚCIWA

Po przeczytaniu kolejnych etapów historii prowadzący prosi uczniów o zadecydowanie jak powinien postąpić bohater – każdy problem jest sformułowany tak, że można udzielić wyłącznie odpowiedzi TAK lub NIE. Po odczytaniu fragmentu zakończonego pytaniem, nauczyciel prosi uczniów o podniesienie ręki na „TAK” lub „NIE”. O dalszym przebiegu historii decyduje większość. Po każdym głosowaniu prowadzący powinien poprosić uczniów o uzasadnienie decyzji. Ważne jest, żeby szansę wypowiedzi miały osoby z obu stron. W

sytuacjach remisowych głosuje również nauczyciel. Prowadzący odczytuje kolejny fragment i zgodnie z decyzją uczniów przechodzi do odpowiedniego numeru.

Maciek ma się spotkać z Internetowym znajomym – Rafałem. Znają się od dawna, zaprzyjaźnili się na forum dyskusyjnym dotyczącym ich ulubionej drużyny – Realu Madryt. Znajomość z forum przeniosła się na e-maile, potem do komunikatora. Chłopcy mieli wiele wspólnych zainteresowań, o których rozmawiali już prawie pół roku. Byli w tym samym wieku, mieszkali w tym samym mieście. W końcu postanowili się spotkać, to znaczy Rafał wysunął taką propozycję, a Maciek się zgodził. Mieli razem pójść na spotkanie fanklubu Realu w ich mieście. Rafał należał do niego już od dłuższego czasu i bardzo zachęcał Maćka. Członkowie klubu dostawali fajne gadzety. Mieli się spotkać wieczorem pod budynkiem klubu. Rafał podał na wszelki wypadek swój numer telefonu. Wszystko było już zaplanowane, jednak kiedy Maciek zastanowił się nad tym jeszcze raz, nie był pewien czy zrobił dobrze. Co powinien zrobić Maciek? Pomóżcie mu zdecydować!

1. Rodzice nie wiedzieli, że Maciek ma w Sieci jakichś znajomych. Czy powinien powiedzieć rodzicom, że ma internetowego kolegę?

TAK – przejście do 2,

NIE – przejście do 3.

2. Rodzice bardzo się ucieszyli, w końcu Maciek nie ma zbyt wielu przyjaciół. Czy Maciek powinien im powiedzieć, że ma zamiar spotkać się z Rafałem?

TAK – przejście do 4,

NIE – przejście do 5.

3. Maciek stwierdził, że nie powie rodzicom o koledze z Internetu. Prawie w ogóle nie znał Rafała i rodzice mogli się gniewać, że przyjaźni się z kimś, kogo nie zna. Pomyślał jednak, że może powie o tym starszemu, pełnoletniemu bratu. Czy powinien to zrobić?

TAK – przejście do 12,

NIE – przejście do 13.

4. Tacie Maćka spodobał się pomysł zapisania się syna do fanklubu Realu Madryt, chociaż sam był wielkim fanem Manchesteru. Rodzice nie mieli nic przeciwko spotkaniu chłopców, chcieli jednak wiedzieć gdzie i o której godzinie się umówili oraz ile może potrwać spotkanie. Czy Maciek powinien im to powiedzieć?

TAK – przejście do 6,

NIE – przejście do 7.

5. Maciek stwierdził, że nie będzie mówił rodzicom o spotkaniu. Prawie w ogóle nie znał Rafała i rodzice mogli się nie zgodzić na to spotkanie. Pomyślał jednak, że może powie o tym starszemu, pełnoletniemu bratu. Czy powinien to zrobić?

TAK – przejście do 12,

NIE – przejście do 13.

6. Okazało się, że spotkanie odbywa się dosyć późno i daleko od domu Maćka. W związku z tym tata Maćka powiedział, że odwiezie tam syna. Czy chłopak powinien się zgodzić?

TAK – przejście do 8,

NIE – przejście do 9.

7. Maciek nie zdradził szczegółów spotkania rodzicom, stwierdził jednak, że może powie o tym starszemu, pełnoletniemu bratu. Czy powinien to zrobić?

TAK – przejście do 12,

NIE – przejście do 13.

8. Wszystko było już praktycznie uzgodnione, ale mama Maćka mimo wszystko niepokoiła się i stwierdziła, że najlepiej będzie jak zadzwoni i porozmawia z rodzicami Rafała – w końcu nie wiadomo, kto to jest. Czy Maciek powinien dać jej numer, żeby mogła zadzwonić?

TAK – przejście do 10,

NIE – przejście do 11.

9. Odmowa syna nie spodobała się ojcu, wydała mu się podejrzana, stwierdził więc, że Maciek nie może pójść na takie spotkanie, jeśli wstydzi się własnego ojca. Rafał też nie mógł zrozumieć, dlaczego Maciek nie chciał się zgodzić, przecież to normalne, że rodzice się o nas troszczą, to żaden wstyd, on sam miał zamiar przyjechać z tatą – w końcu nigdy się nie widzieli i nie wiadomo czy są tymi, za których się podawali. Następne spotkanie fanklubu miało być za miesiąc i chłopcy zaczęli się już do niego przygotowywać.

KONIEC

10. Maciek dał mamie telefon komórkowy do Rafała, ale było mu bardzo głupio. Zadzwoniła i poprosiła, żeby Rafał podał telefon swojej mamie. Po chwili krzyknęła zaskoczona „Tylicka?!? Basia Tylicka??”. Okazało się, że mamy Maćka i Rafała znały się jeszcze ze studiów... O chłopcach i ich spotkaniu rozmawiały tylko chwilę, w końcu klub piłkarski mało je interesował. Chłopcy spotkali się wieczorem, obaj przyjechali z mamami, które czekając na koniec spotkania fan klubu spędziły wieczór pełen wspomnień w pobliskiej kawiarni.

KONIEC

11. Mama Maćka nie mogła pozwolić na takie spotkanie, zdobyła więc numer podstępem, przeglądając archiwum rozmów syna. Zadzwoniła - w słuchawce usłyszała głos mężczyzny w średnim wieku. Spytała, czy może rozmawiać z Rafałem...Po chwili ciszy wyraźnie zmieszany mężczyzna powiedział, że „Rafał już tu nie mieszka” i odłożył słuchawkę. Mamie wydało się to bardzo podejrzane. Zabroniła Maćkowi pójść na spotkanie, a wieczorem odbyła z synem poważną rozmowę – o tym co mu groziło, o tym, kim mógł być „Rafał”. Maciek po dyskusji włączył komputer i napisał do „Rafała” – „Oszukiwałeś mnie, moi rodzice zajęli się tą sprawą”. „Rafał” już nigdy się nie odezwał.

KONIEC

12. Brat Maćka, Andrzej, bardzo się ucieszył, że ten znajduje sobie kolegów w Sieci, sam poznał w ten sposób swoją narzeczoną. Stwierdził jednak, że tak naprawdę nie wiadomo, kto jest po drugiej stronie, powinien więc udać się na to spotkanie z bratem i upewnić się, że nic mu nie grozi. Czy Maciek powinien się na to zgodzić?

TAK – przejście do 14,

NIE – przejście do 15.

13. Maciek wstydził się pójść na spotkanie z rodzicami, głupio mu było również pójść z bratem. Pomyślał jednak, że mógłby zaproponować wybranie się na spotkanie fanklubu swojemu najlepszemu koledze z klasy. Czy Maciek powinien poprosić go, żeby poszedł z nim na spotkanie?

TAK – przejście do 18,

NIE – przejście do 15.

14. Andrzej zawiózł Maćka samochodem. Przed budynkiem, w którym miało się odbyć spotkanie czekał niewysoki chłopiec w wieku Maćka. Andrzej trzymał się nieco z tyłu i nie było widać, że jest tu z Maćkiem. Kiedy mijał witających się chłopców, usłyszał „Super wreszcie Cię poznać, Maciek, może chciałbyś grać w naszej drużynie, mamy zespół grający w lidze szóstek piłkarskich. Z tego co pisałeś jesteś niezłym bramkarzem, więc mógłbyś się nam przydać”.

KONIEC

15. Nadszedł wieczór, Maciek szykował się na spotkanie. Wprawdzie o spotkaniu wiedział brat, ale mimo wszystko Maciek miał jakieś złe przeczucia. Czy powinien pójść na spotkanie?

TAK – przejście do 16,

NIE – przejście do 17.

16. Maciek stał przed budynkiem, w którym miało się odbyć spotkanie, prawie pół godziny, a Rafał wciąż się nie zjawiał. Musiał też źle zapisać numer komórki, bo telefon nie odpowiadał. Nagle z pobliskiego podwórka wyszło dwóch starszych chłopców, którzy podeszli szybkim krokiem do Maćka. „Wyskakuj z komórki” syknął jeden z nich, a pod Maćkiem ugięły się nogi. „Aaa... aaale ja nie mam”, próbował skłamać, ale sam słyszał, że nie brzmiało to wiarygodnie. Spotkanie skończyło się stratą komórki, portfela i zegarka. Nie było więc także, Maciek słyszał, że takie historie kończą się czasem o wiele gorzej. O wszystkim powiedział rodzicom, już raz ukrył coś przed nimi i nie skończyło się to najlepiej. Nie byli bardzo zdenerwowani, chociaż bez kary się nie obyło, ale wiedział że na nią zasłużył. Gorsze od kary było to, że Maciek wyraźnie odczuwał, że rodzice ufają mu trochę mniej, szczególnie uwagę zwracając na to, co robi w Sieci, z kim się tam zadaje. Maciek nie wiedział, czy „Rafał” był jednym z chłopców, którzy go napadli, ale znajomy z Sieci nigdy się już nie odezwał.

KONIEC

17. Maciek nie poszedł na spotkanie. Wysłał Rafałowi SMSa, że nie może się dziś spotkać. SMS prawdopodobnie nie doszedł, bo Maciek nie otrzymał raportu o dostarczeniu wiadomości. Godzinę po wyznaczonym terminie spotkania Rafał odezwał się na gadu gadu. Był bardzo niegrzeczny, wyzywał Maćka, używał przekleństw. Maciek stwierdził, że dobrze zrobił rezygnując z tej znajomości. Nie odpisał, zamknął okno programu i zablokował użytkownika, który przedstawiał się jako Rafał.

KONIEC

18. Maciek namówił Jurka, kolegę z klasy, żeby poszedł z nim na spotkanie. Jurek z kolei namówił swojego sąsiada, który również był fanem Realu. Poszli więc na spotkanie we trzech. Kiedy zbliżali się do wyznaczonego miejsca spotkania, Maciek wyprzedził chłopców, żeby móc samemu zapoznać się z Rafałem. Na miejscu nie było jednak nikogo, kto mógłby nim być, w pobliżu stał tylko jakiś mężczyzna w wieku rodziców Maćka, który podszedł do chłopca, kiedy tylko go zauważył. „Cześć. Maciek, prawda? Jestem wujkiem Rafała, on się czymś zatruł i niestety nie mógł się pojawić, ale poprosił żebym przyszedł za niego. Może chciałbyś go odwiedzić? Mieszkamy niedaleko...” W tym momencie do Maćka dołączyli pozostali chłopcy. Wujek Rafała trochę się zdziwił, po czym spojrział na zegarek i twierdząc, że zapomniał o jakimś ważnym spotkaniu bardzo szybko się oddalił. Po powrocie ze spotkania, które było bardzo udane, Maciek chciał się dowiedzieć, jak czuje się Rafał. Chłopak nie odpowiadał jednak na pytania, telefon, który podał nie odpowiadał. Może nie było żadnego Rafała, a ten „wujek” to oszust? Maciek stwierdził, że udanie się na spotkanie w towarzystwie kolegów było bardzo dobrym pomysłem.

KONIEC

CZEŚĆ KOŃCOWA

Nauczyciel przypomina zasady bezpiecznego korzystania z Sieci:

- **Posługuj się Nickiem (pseudonimem), niezawierającym żadnych informacji osobowych!**
- **Nie podawaj danych osobowych, takich jak imię i nazwisko, adres, numer telefonu, numer szkoły!**
- **Nie przesyłaj swoich zdjęć nieznanym!**
- **Informuj rodziców o ewentualnym spotkaniu i o każdym niepokojącym wydarzeniu w Sieci!**
- **Nie chodź samotnie na spotkania z ludźmi, których nie znasz!**

Opracowały: Agata Jałowiecka – Frania, Edyta Krześ

Zał. nr 3

ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE

KLASY I - III

Temat: Akceptujemy tego, kto jest inny.

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Powitanie dzieci.
2. Prowadzący czyta fragment bajki pt. „Potwór”:

„Potwór”

Wieś o nazwie Słodka Woda była najpogodniejszą i najspokojniejszą wsią na ziemi. Jak pisali kronikarze w swych księgach, była to wieś radosna. Wszystko układało się dobrze, ale pewnej nocy na pustych ulicach dały się słyszeć dziwne odgłosy, którym towarzyszyły posępne i chrząkliwe oddechy. Jedyne nieliczni odważyli się spojrzeć przez okno. Za okiennicami dały się słyszeć wzburzone szepty.

- To jakiś cudzoziemiec.*
- To jakiś olbrzym...*
- O matko moja, jaki on brzydki!*
- Ma okrutny wygląd.*
- To potwór! Pożre nasze dzieci!*

Nieznajomy ów wędrował zgięty pod ciężarem wielkiego wora. Miał oczy żółte, brodę najeżoną i zieloną, paznokcie długie i zakrzywione. Co pewien czas zmuszony był zatrzymać się, by wytrzeć sobie nos. Dlatego dyszał i kaszłał jak stary miech kowalski. Musiał być okropnie przeziębiony.

W końcu wsi, o dwa kroki od lasu, znajdowała się głęboka, czarna jaskinia. Potwór, nie znalazłszy nic lepszego, tam się zadomowił. W gospodzie następnego dnia zebrali się wszyscy mieszkańcy wsi, również babcie, mamusie, dzieci.

- Ja widziałam go dobrze i z bliska: jest okropny!

- Ja zajrzałam w jego oczy: przerażają!

- Wyrzuca ogień z nozdrzy!

- Słyszałam jego rzenie, jeszcze teraz drzę cała – poskarżyła się Maria Róża, najładniejsza dziewczyna w miejscowości. Wszyscy młodzieńcy westchnęli.

- To jest diabeł – powiedziała jakaś babcia.

- Gdzie tam! To wilkołak, pożeracz mężczyzn! O, biada nam! – szlochała jakaś staruszka.

- Jeżeli pożera mężczyzn, ty nie powinnaś się martwić!- zachichotał Baptysta, wsiowy śmieszek.

- Ja widziałem go z bardzo bliska – powiedział Szymon, dwunastoletni chłopiec.

- Również i ja byłam z nim – zawtórowała jego siostrzyczka Liliana.

- Oto nawet dzieci są przerażone – stwierdził Sebastian, wójt – powiedzcie dzieci, jaki był ten potwór? Był straszny, prawda!

- Nie – zaprzeczył Szymon.

- Nie przerażał – powiedziała Liliana. I dodała: - Był tylko inny!

Wszyscy powrócili do domu, wędrując szybko przez ciche ulice, bali się spotkania twarzą w twarz z potworem. Spoglądali z lękiem w kierunku lasu. Tam widoczny był otwór dużej, czarnej jaskini, w której mieszkał potwór. Właśnie w tym momencie, powiększone echem, dało się słyszeć okropne, grzmiące kichnięcie.

- To potwór! Ratunku – zakrzyknęli wszyscy i schronili się do domów. Zamknęli drzwi na potrójne zasuwę.

Mamusie otuliły szczelnie kołdrami dzieci. – Nie bójcie się, tu jesteśmy bezpieczni! Ojcowie zamykali okna i zabezpieczali drzwi. – Jeśli ośmieli się przyjść tutaj, będzie miał się z pyszna.

3. Praca plastyczna (indywidualna lub w małych grupach) – wykonanie postaci potwora (duże arkusze papieru, kredki, farby, itp.) – po skończeniu każda osoba bądź grupa prezentuje ukończone zadanie.
4. Odczytanie pozostałego fragmentu bajki:

W następnych dniach życie w Słodkiej Wodzie znów toczyło się normalnie. Tatusiowie i mamusie pracowali, dzieci były w szkole, Maria Róża siedziała przed lustrem z papilotami we włosach koloru zboża. Młodzieńcy spoglądali na nią i wzdychali. Prawie wszyscy zapomnieli o potworze, który, o dziwo, nikomu nie przeszkadzał. Jedyne od czasu do czasu słychać było straszliwy hałas. Ludzie wówczas mawiali:

- Potwór kicha. Znów się zaziębił! I powracali do swych zajęć.

Pewnego dnia ciężarówka pełna cegieł najechała zbyt szybko na dziurę w ulicy i wypadły dwie cegły. Przechodzący tam chłopiec, Tomasz, zatrzymał się i podniósł jedną. Zobaczył to Samuel, jego przyjaciel, który właśnie szedł do szkoły.

- Hej, Tomek, co chcesz zrobić z tą cegłą?

- Chcę pójść i rzucić nią w głowę potwora, który mieszka w czarnej jaskini. Nie potrzebujemy potworów w naszej wsi!

Samuel roześmiał się i powiedział: - Założę się, że nie masz tyle odwagi!

Ale Tomasz szedł wyprostowany ze swoją cegłą w ręce. Samuel podniósł drugą cegłę.

- To prawda, nie potrzebujemy tego potwora. Zaczekaj, pójde z tobą.

Tomasz zgodził się. – Dobra, ale pomysł był mój. To ja pierwszy rzucę tę cegłę!

Jakiś wieśniak, oparty o płot przy polu, zobaczył ich.

- Gdzie idziecie?

Tomasz wyjaśnił: - Idziemy rzucić te cegły na głowę potwora, który mieszka w czarnej jaskini.

- Według mnie zabraknie wam odwagi – stwierdził wieśniak. – A jak zachęcicie potwora, by wyszedł z jaskini? Zawsze przebywa wewnątrz groty i słychać jedynie jak czasem kicha.

- Zawołam: wyjdź na zewnątrz, potworze! Będzie musiał wyjść – stwierdził Tomasz.

Wieśniak poprosił wówczas: - Zczekajcie chwilę, mam i ja cegłę, która służy do przytrzymywania otwartych drzwi. Wezmę ją i pójde z wami. Nie potrzebujemy tu potworów!

Tomasz, Samuel i wieśniak szli razem z cegłami pod pachą. Przechodzili obok ogrodu pani Zucchini.

- Gdzie idziecie? – spytała, gdy ich zobaczyła.

Program Profilaktyki Szkoły Podstawowej nr 52 im. Małego Powstańca w Częstochowie

- Idziemy rzucić cegły na głowę potwora, mieszkającego w czarnej jaskini – objaśnił Tomasz.

Pani Zucchini uśmiechnęła się złośliwie.

- Zabraknie wam odwagi. Mówią, że jest okropny i owłosiony. A poza tym nie przeszkadza nikomu.

Tomasz i Samuel zaprotestowali: - Nie szkodzi, nie chcemy mieć tu potwora!

- Ucieknie jak królik przed nami, a my staniemy się bohaterami wsi – dodał wieśniak.

- Pójdę z wami – zdecydowała pani Zucchini. – Mam kilka cegieł, zawołam również moich siedmiu synów, chcę, by oni stali się bohaterami!

Gdy nadeszło siedmiu synów najstarszy zapytał:

- Nikt przecież nie chce mieszkać w czarnej jaskini, dlaczego więc nie pozostawimy jej potworowi?

Matka odpowiedziała: - Dlatego właśnie, że jest potworem, ot co. Milcz więc, weź cegłę i chodź z nami!

Z wolna utworzył się długi pochód ludzi z cegłami w rękach. Na końcu szedł nauczyciel z dziećmi ze szkoły. Wójt nakazał, żeby wszyscy mieszkańcy Słodkiej Wody wzięli cegły z pobliskiej składnicy i wyruszyli w kierunku czarnej jaskini. Mieli rzucać cegłami w potwora.

- Wypędzimy go do pobliskiej miejscowości – krzyknęła pani Zucchini. – Już dość długo trzymamy go u siebie. Niech idzie teraz przeszkadzać innym!

Wszyscy zawołali: - Hurra! Nie potrzebujemy potworów w naszej wsi! I ruszyli do jaskini.

Właśnie tego dnia potwór postanowił trochę poleniuchować. Dłużej poleżał w łóżku i skończył swą ulubioną książkę. Jadł akurat śniadanie złożone z dwóch jajek sadzonych i z soku pomarańczowego, gdy usłyszał odgłosy kroków i rozmowy zbliżających się ludzi. Pomyślał: - Wreszcie jakaś wizyta. Od tak dawna jestem sam!

Wyskoczył z łóżka, włożył czystą koszulę i krawat, umył się dobrze, również za uszami, dokładnie wyczyścił wszystkie zęby. Potem otworzył drzwi i wyszedł, pozdrawiając wszystkich z uśmiechem. Mieszkańcy Słodkiej Wody znieruchomieli. Tomasz, Samuel, wieśniak, pani Zucchini i jej siedmiu synów, sąsiedzi, wójt, nauczyciel, dzieci ze szkoły – wydawali się posągami. Potwór uśmiechnął się raz jeszcze i zaprosił ich:

- Wejdźcie, wejdźcie. Właśnie przygotowałem kawę.

Wszystkie jego zęby błyszcząły. Miał ich wiele i wszystkie były ostre. Potwór nalegał:

- Wejdźcie, proszę, tak się cieszę, że was widzę!

Ale nikt nie rozumiał języka potwora. Słyszano jedynie okropne chrząkanie i dźwięki, które wywoływały ciarki na plecach. Porzucili więc cegły i zaczęli uciekać, ile sił w nogach. W całym tym zamieszaniu mała Liliana skręciła sobie kostkę, ale nikt nie usłyszał jej okrzyku bólu. Wszyscy byli zbyt zajęci uciekaniem.

Potwór, trochę zafrasowany, spoglądał na stos cegieł i na dziewczynkę płaczącą z bólu. Pobiegł do domu po walizeczkę z lekami. W mgnieniu oka posmarował kostkę Liliany maścią, obandażował ją troskliwie i osuszył łzy dziewczynce.

Tymczasem mieszkańcy przybyli zdyszani na plac centralny. Nie mieli czasu, by odetchnąć, ktoś bowiem krzyknął:

- Potwór porwał Lilianę!

- Pożre ją! – zapiszczała pani Zucchini.

- Biegnijmy ją oswobodzić – powiedział ktoś odważny.

Wszyscy ponownie pobiegli w kierunku czarnej jaskini. Tym razem z mocnym postanowieniem oswobodzenia małej Liliany. Gdy dotarli na miejsce, zobaczyli potwora i Lilianę grających w warcaby, śmiejących się, żartujących i pijących gorącą czekoladę o wspaniałym zapachu.

- Ooch! – wykrzyknęli wszyscy razem.

- Ach! Wróciliście, to dobrze – powiedział potwór. – Nie zdążyłem wam podziękować za wspaniały dar. Jaskinia jest wilgotna i niezdrowa i dlatego ciągle jestem przeziębiony. Z cegieł przyniesionych przez was zbuduję śliczny domek. Dziękuję wam z całego serca!

Kto wie, w jaki sposób tym razem ludzie zrozumieli przemówienie potwora.

Wszyscy jednak pomogli mu zbudować mały domek na krańcu wsi.

Najszcześliwszy był Tomasz, który powiedział:

- Widzicie więc, że udało mi się wyprowadzić potwora z czarnej jaskini.

5. Uczniowie podają własny pomysł rozweselenia potwora.
6. „Szkoła śmiesznych kroków” – uczestnicy chodzą swobodnie w kręgu. Kolejno każda osoba pokazuje jakiś śmieszny, nietypowy krok, który pozostali naśladowują.
7. Rozmowa kierowana:

- ✓ Dlaczego mieszkańcy tej miejscowości nie akceptują potwora? Czy robią dobrze czy źle? Co powinni zrobić według Was?
 - ✓ Czy coś podobnego zdarza się w naszym mieście, okolicy, szkole, klasie, albo nawet w domu?
 - ✓ Co chciał zrobić Tomek? Czy miał ku temu powód?
 - ✓ Co symbolizują cegły z tej bajki? Jak możemy je nazwać? (przesady, rasizm, nietolerancja). Czy znacie znaczenie tych słów? Nauczyciel wyjaśnia pojęcia.
 - ✓ Czy znacie jakieś przykłady nietolerancji w Waszym otoczeniu?
8. Miniwykład:
- Przeciwieństwem nietolerancji jest tolerancja, czyli akceptowanie innych takimi, jakimi są. Potwór nie robi nic złego poza tym, że istnieje i że czasem kicha. Jego wina polega na tym, że jest „inny”. To już wystarcza, by uznać go za „kozła ofiarnego”, za zagrożenie dla wszystkich. Nasza bajka kończy się dobrze, ale nie zawsze pozytywny finał mają historie innych ludzi: osób o odmiennych poglądach, innej wierze, innym kolorze skóry czy choćby dzieci nieakceptowanych przez swoich rówieśników.*
9. Zachęcenie uczniów do rozmowy: *Co można zrobić, by osoby „inne” czuły się akceptowane w środowisku (szkoła, klasa, osiedle)?*
10. Wspólne wykonanie i zapisanie recepty, będącej odpowiedzią na powyższe pytanie.

CZĘŚĆ DRUGA

ROZWIJANIE EMPATII I ZROZUMIENIA ORAZ RADZENIE SOBIE ZE STRESEM

1. Każdy uczeń losuje karteczkę z imieniem i nazwiskiem koleżanki/kolegi z klasy. Wszyscy siadają w kręgu. Kolejno wczuwają się w sytuację wylosowanej osoby i mówią jak czuje się ona w klasie, używając pierwszej osoby liczby pojedynczej (np. Jola mówi: *„Jestem Tomek, w klasie czuję się dość dobrze – mam dwóch bliskich przyjaciół... Cieszy mnie, gdy mogę pomóc komuś w matematyce. Boję się języka polskiego, bo mam kłopoty z czytaniem i czasem koledzy śmieją się z tego, co mówię”*).

Omówienie. Uczniowie wypowiadają się:

- ✓ Czy trafnie odczytano ich samopoczucie w klasie?;
 - ✓ Jakie trudności mieli z wejściem w położenie koleżanki/kolegi?;
 - ✓ Co uświadomili sobie, wczuwając się w sytuację wylosowanych osób?;
 - ✓ Czego dowiedzieli się o sobie, o kolegach?
2. „Wydechamy stres” – uczestnicy udają, że zrywają jabłka. Sięgając obiema rękami do wymyślonej gałęzi wdychają głęboko przez nos powietrze. „Zrywają jabłko”, a następnie odkładają je do „skrzynki” – pochylając się stopniowo, wydychają ustami powietrze. Dzieci stoją swobodnie na środku sali. Udają, że są balonami. Wciągają przez nos bardzo dużo powietrza, naprężają mięśnie – stają się nadmuchanymi balonami. Chwilę wytrzymują, a następnie powoli wypuszczają powietrze i wiotczeją, tak jakby ktoś wypuszczał powietrze z balonu.

Pełne, głębokie oddychanie nie tylko ma istotne znaczenie dla dobrego funkcjonowania organizmu, ale przede wszystkim uspokaja i wycisza.

3. Uczniowie siadają wygodnie i zamykają oczy. Nauczyciel podaje instrukcję: *Licz powoli, starając się bezgłośnie wymawiać liczby od 10 do 1. Pamiętaj o głębokich, spokojnych oddechach. Gdy dojdiesz do 1 – powiedz sobie w duchu: „Jestem wypoczęty, spokojny, nic mnie nie denerwuje, mam dobre samopoczucie”. Policz od 1 do 5 i otwórz oczy.*
4. Uczestnicy siadają w kręgu wspólnie z nauczycielem. Każdy zastanawia się nad poszczególnymi osobami z grupy: czy ufa tej osobie, czy nie? Jeśli tak – kładzie przed sobą zapalniczkę. Następnie każdy liczy, ile zapalek położył przed sobą i podaje wynik. Uczniowie tworzą niewielkie grupy, składające się z osób o małym, średnim i wysokim stopniu zaufania do innych. Rozmawiają na temat plusów i minusów obdarzania ludzi zaufaniem. Dyskusja na temat zaufania w klasie:
- ✓ Czy darzymy siebie zaufaniem?
 - ✓ Od czego zależy nasze zaufanie do innych osób?
 - ✓ Co moglibyśmy zrobić, aby w przyszłości każdy mógł przed sobą położyć więcej zapalek?

Podkreślenie roli zaufania do nauczycieli!

ZAKOŃCZENIE

„Iskierka” – wszystkie dzieci chwytają się za ręce i przesyłają uścisk dłoni (rozpoczyna prowadzący).

Opracowały:

Edyta Krześ

Agata Jałowiecka-Frania

Zał. nr 4

ZAJĘCIA WYCHOWAWCZE

KLASY IV - VI

Temat: Radzimy sobie ze stresem i umiemy rozwiązywać konflikty.

CZĘŚĆ PIERWSZA

1. Powitanie uczniów iskierką. Wszyscy chwytają się za ręce i przesyłają uścisk dłoni (rozpoczyna prowadzący).
2. Opisz trzy sytuacje, w których czułeś się zestresowany – rundka.
3. Dokończ zdania:
 - ✓ Stres wywołuje u mnie następujące myśli...;
 - ✓ Stres wywołuje we mnie następujące uczucia...(także fizyczne).
4. Wśród podanych propozycji radzenia sobie ze stresem podaj te, które są typowe dla Ciebie (sytuacje wypisane są na tablicy lub kartonie, każdy uczeń stawia znak plus w odpowiednim miejscu):
 - ✓ Chodzę na długie spacer;
 - ✓ Maluję lub rysuję;
 - ✓ Pracuję w ogródku;

- ✓ Słucham muzyki;
- ✓ Biegam;
- ✓ Czytam książki;
- ✓ Jem;
- ✓ Uprawiam sport;
- ✓ Gram na instrumencie muzycznym;
- ✓ Hoduję w domu jakieś zwierzątko;
- ✓ Chodzę do teatru, kina;
- ✓ Uprawiam aerobic;
- ✓ Jeżdżę na rowerze;
- ✓ Inne.

5. Dzieci siadają wygodnie i zamykają oczy. Nauczyciel spokojnym głosem, robiąc odpowiednie przerwy, podaje instrukcję: *Słuchaj uważnie wszystkich dźwięków, które dobiegają zza okna. Skoncentruj się tylko na tych dźwiękach. Interesuje Cię tylko to, co jest za oknem. Skup się tylko na tych dźwiękach. A teraz nasłuchuj dźwięków, które dobiegają z korytarza, zza drzwi sali. Nic więcej Cię nie interesuje. Tylko dźwięki z korytarza. Teraz słuchasz dźwięków, które rozlegają się za ścianą. Uważnie słuchasz dźwięków, tylko one są w tej chwili ważne. A teraz koncentrujesz się na swoim ciele. Słuchasz, co mówi Twoje ciało. Słuchasz swojego oddechu. Skupiasz się na sobie. Możesz otworzyć oczy.*

Jakie dźwięki słyszałeś? Jak się czułeś podczas ćwiczenia?

6. Podziel kartkę na trzy części: „Książki”, „Filmy”, „Muzyka”. Zapisz tytuły książek, filmów lub utworów muzycznych, które wprawiają Cię w dobry nastrój czy Cię uspokajają. Uczniowie omawiają na forum swoje wybory.
7. Zastanów się, co chciałbyś umieścić na fototapecie, która znajduje się przy Twoim łóżku – jaki obraz uspokaja Cię lub odpręża. Zapisz bądź narysuj swoje wyobrażenie.

CZEŚĆ DRUGA

1. Wszyscy uczniowie piszą na kartkach anonimowo zdanie informujące o tym, co ich najbardziej złości w klasie (nie należy posługiwać się imionami i nazwiskami). Karteczki

zbierane są do specjalnego pojemnika, a następnie odczytywane. Wszyscy wspólnie zastanawiają się, co można zrobić, by usunąć przyczynę złości dotyczącą omawianych sytuacji.

2. Uczestnicy wybierają spośród siebie trzy osoby. Dwoje dzieci zaczyna kłótnię na wybrany przez nauczyciela temat (rzeczywisty, zaistniały konflikt w danej klasie). Zadanie trzeciej osoby polega na załagodzeniu kłótni poprzez podawanie konkretnych argumentów.
3. Uczniowie dzielą się na kilkusobowe grupy. Każda z nich przygotowuje i odgrywa wybrane sytuacje:
 - Kolega przypadkowo rozdarł Ci ubranie.
 - Koleżanka zaplamiła pożyczony od Ciebie zeszyt z pracą domową.
 - Nauczyciel obraził Cię (krzyczał na Ciebie) przy całej klasie.
 - Zostałeś oskarżony przez kolegów o coś, czego nie zrobiłeś.
 - Kolega wymusza od Ciebie pieniądze.
 - Koleżanki wyśmiewają się z Ciebie i nie chcą się z Tobą kolegować.
 - Bliski kolega stale Cię wykorzystuje – odpisuje domowe zadania, ciągle korzysta z Twoich rzeczy.

Pozostali uczniowie analizują zachowania bohaterów scenek, zwracając uwagę na sposoby wyrażania uczuć.

Scenki prezentowane są ponownie, a dzieci wyrażają uczucia słownie bez używania agresji.

4. Każdy uczestnik podpisuje kartkę i przekazuje ją kolegom. Uczniowie zastanawiają się, co mogą lub chcą zrobić dla poszczególnych uczniów z klasy. Na kartkach odpowiednich osób zapisują deklarację (np.: Mogę Ci pomóc w matematyce – Jola; Mogę pożyczyć Ci książkę – Jacek...). Kartki wracają do właścicieli. Uczniowie dzielą się wrażeniami:
 - ✓ Czy koledzy trafnie odgadli ich potrzeby?;
 - ✓ Co czuli, gdy otrzymali „bukiety dobrych chęci”; które propozycje pomocy sprawiły im przyjemność, które ich zaskoczyły?;
 - ✓ Czy mają zamiar skorzystać z ofert kolegów oraz dotrzymać własnych zobowiązań?
5. Wypisz sytuacje, w których czułeś się niedowartościowany, nieważny (tak, jak „Kopciuszek”) oraz te sytuacje, w których miałeś znakomite samopoczucie, czułeś się

wartościowy, akceptowany, ważny dla innych, czyli tak, jak „Królewicz”. Zastanów się, co sam mógłbyś zrobić, aby na co dzień czuć się dobrze i rzadziej przeżywać poczucie niedowartościowania. Dzieci wypowiadają się:

- ✓ Co wpływa na obniżenie, a co na poprawę ich nastoju?;
 - ✓ W jaki sposób mogą sami zadbać o swoje samopoczucie?;
 - ✓ Co mogą zrobić dla siebie, aby lepiej poczuć się w klasie?
6. Uczniowie siadają w kręgu wspólnie z nauczycielem. Każdy zastanawia się nad poszczególnymi osobami z grupy: czy ufa tej osobie, czy nie? Jeśli tak – kładzie przed sobą zapalnik. Następnie każdy liczy, ile zapalników położył przed sobą i podaje wynik. Uczniowie tworzą niewielkie grupy, składające się z osób o małym, średnim i wysokim stopniu zaufania do innych. Rozmawiają na temat plusów i minusów obdarzania ludzi zaufaniem. Dyskusja na temat zaufania w klasie:
- ✓ Czy darzymy siebie zaufaniem?
 - ✓ Od czego zależy nasze zaufanie do innych osób?
 - ✓ Co moglibyśmy zrobić, aby w przyszłości każdy mógł przed sobą położyć więcej zapalników?

Podkreślenie roli zaufania do nauczycieli!

ZAKOŃCZENIE

Rundka – siedząc w kole grupa dzieli się wrażeniami z zajęć.

Opracowały:

Edyta Krześ

Agata Jałowiecka-Frania