

Dorota Walkowiak
Szkoła Podstawowa nr3 w Ostrzeszowie

Program profilaktyki w klasach I-III dostosowany do programu nauczania „Poznaję świat i wyrażam siebie” wydawnictwa „Didasko”

Blok programowy: JA I MOJE CIAŁO. ZDROWIE I ROZWÓJ. HIGIENA OSOBISTA. ŻYWNOŚĆ I ŻYWIENIE.

Zanim wyjdę z domu do szkoły.
W szkolnej łazience.
Gdy wracam ze szkoły do domu.
Jak się ubrać?
Dbam o czystość. Moje przybory do utrzymania czystości. Higiena a moje zdrowie.
Kiedy męczy mnie katar.
Mój aktywny wypoczynek. Organizacja czynnego wypoczynku. Na spacerze. Sport to zdrowie.
Mój rozkład dnia.
Gdy boli mnie ząb?
Wartości odżywcze owoców i warzyw. Owoce i warzywa przez cały rok.

Blok programowy: BEZPIECZEŃSTWO. ZASADY PORUSZANIA SIĘ PO DRÓGACH PUBLICZNYCH.

Niebezpieczeństwo zabaw w pobliżu jezdni.
Na drodze w różnych porach roku.
W autobusie, tramwaju.
Moja droga do szkoły.
Gdy chcę przejść na drugą stronę.
Niebezpieczne miejsca.
Wycieczka piesza.
Znaki drogowe.

Blok programowy: BEZPIECZEŃSTWO. ROZPOZNAWANIE SYGNAŁÓW ALARMOWYCH. SZUKANIE POMOCY W SYTUACJACH ZAGROŻENIA I URAZU.

Sytuacje niebezpieczne w domu: * Wizyta nieznajomego. * Korzystanie z urządzeń domowych.
* Dobre i złe tajemnice.
Sytuacje niebezpieczne poza domem: * Niebezpieczne miejsca zabaw. * Zabawy na śniegu i lodzie. * Kiedy korzystać z pomocy dorosłych?
* Spotkanie z nieznajomym. * Kiedy muszę powiedzieć „nie”
* Spotkania ze zwierzętami- czy zawsze bezpieczne ?
Niebezpieczne miejsca w okolicy: * Uwaga, grozi zawaleniem! * Nie tylko grzyby trują.
* Czy zawsze dotyk innych osób jest: konieczny, przyjemny, bezpieczny? * Apteczka pierwszej pomocy.
Sygnały alarmowe.

Blok programowy : BEZPIECZEŃSTWO. SUBSTANCJE SZKODLIWE I NIEBEZPIECZNE W OTOCZENIU DZIECKA.

Różnorodne substancje w naszym otoczeniu. Uwaga trucizna. Kiedy trzeba mówić „nie” (narkotyki, alkohol, papierosy) ? Substancje toksyczne.

Ja i moje ciało. Zdrowie i rozwój. Higiena osobista. Żywność i żywienie.

Wprowadzenie dzieci w zagadnienia bezpieczeństwa i profilaktyki winno bazować na rozwijaniu postrzegania przez nie swojego ciała i zdrowia jako wartości, ponieważ wtedy dziecko będzie wykorzystywać swoją wiedzę i wyobraźnię do ochrony swojego zdrowia i życia.

- CELE: - tworzenie świadomego stosunku do własnego organizmu,
- poszerzenie wiedzy na temat zdrowotności,
- rozwijanie elementarnych umiejętności niezbędnych z punktu widzenia zdrowia i bezpieczeństwa,
- ukształtowanie postaw dbałości o własny organizm.
- ZADANIA: - prowadzenie przez dzieci obserwacji i doświadczeń,
- uświadomienie zależności między określonymi zachowaniami i zdrowiem,
- ćwiczenia rozwijające samoświadomość,
- określanie systemu wartości, w którym zdrowie i bezpieczeństwo własne pełnią istotną rolę.

Obszary tematyczne realizowane w klasie I :

- Nazywanie części ciała. (*Co mam w środku?*)
- Moje zmysły. (*Jak poznaję świat?*)
- Higiena osobista. (*Rośnij zdrowo*)
- Czynniki wpływające na prawidłowy rozwój organizmu. (*Bez tego nie mogę żyć*)
- Mleko i jego produkty.
- Prawidłowe odżywianie. (*Co jem?*)
- Różnorodność pokarmów.
- Znaczenie snu w życiu człowieka.
- Wpływ sportu na zdrowie i samopoczucie. (*Moja ścieżka zdrowia.*)
- Choroba – sposoby jej unikania.
- Specjalizacje lekarskie – praca lekarzy i pielęgniarek.
- Apteka – zakaz samodzielnego stosowania lekarstw przez dzieci.

Obszary tematyczne realizowane w klasie II :

- Higiena jamy ustnej.
- Z wizytą u dentysty.
- Zęby stałe i mleczne.
- W jaki sposób dbamy o zęby ?

Obszary tematyczne realizowane w klasie III :

- Sytuacje niebezpieczne zagrażające zdrowiu i życiu. (*Jak mogę sobie zaszkodzić? Na drodze mojego życia. Długie życie. Jak przeżyć?*)

Podobieństwa i różnice między ludźmi. Zrozumienie i tolerancja.

Wzmacnianie u dzieci poczucia tożsamości i własnej wartości.

Wysoka, adekwatna samoocena i trafne postrzeganie swoich kompetencji stanowią podstawę dobrego funkcjonowania w grupie i umiejętności rozwiązywania sytuacji trudnych w sposób racjonalny, nie zagrażający własnemu zdrowiu.

- CELE: - stymulowanie poczucia własnej odrębności i wartości u dzieci,
- rozwijanie umiejętności rozpoznawania stanów emocjonalnych,
- kształtowanie postawy tolerancji i akceptacji wobec odmienności innych ludzi,
- przeciwdziałanie konfliktom w grupie,
- zdrowe sposoby rozwiązywania sytuacji trudnych.

Zagadnienia realizowane :

Kl. I

- Akceptacja samego siebie.
- Sposoby pomagania innym w sytuacjach trudnych.
- Samoocena i ocena postępowania innych.
- Zachowanie emocjonalne w sytuacjach niepowodzeń, sposoby ich przezwyciężania.
- Sytuacje, w których należy powiedzieć „nie”

Kl. II

- A ja rosę i rosę.
- Moi szkolni koledzy. Wypowiedzi na temat miłej atmosfery w klasie i koleżeńskiej postawy.
- Mam odwagę przyznać się do winy.
- Jaki jestem?
- Poznać i zrozumieć innych.
- Mój dom. Moja rodzina.
- Moja klasa to też moja rodzina.

Kl. III

- Moja klasa. Normy postępowania w klasie.
- Jaki jestem? – postanowienia na nadchodzący rok szkolny.
- Czy potrzebna nam jest tolerancja wobec samych siebie i innych ludzi?
- Jaki jesteś?- wywiad
- Jak traktować ludzi kalekich?
- Potrzeba miłości i akceptacji drugiego człowieka.
- Optymiści, pesymiści.
- Czy jesteśmy zgraną klasą?- ocena klasowych postaw.

Proponowane zajęcia :

Wizytówki.

Historia mojego życia.

Moja dłoń.

Moja książka.

Co potrafię.

Co czuję.

Bezludna wyspa.

Jaki jestem?

Ja i ty – to my

Dla kogo jestem ważny?

Podoba mi się w tobie...

Na innej planecie

Umiejętności ucznia po pierwszym etapie edukacji :

- Ocenia postawy i postępowanie własne i innych w sytuacjach typowych dla ucznia zgodnie z przyjętymi normami i systemem wartości uniwersalnych.
- Właściwie reaguje na sygnały alarmowe oraz przejawy niebezpieczeństw, szukając lub udzielając pomocy w sytuacjach zagrożenia.
- Dostrzega różnorodność substancji chemicznych biorąc pod uwagę bezpieczeństwo swoje i innych.
- Wykazuje troskę o zdrowie, higienę ciała, porządek i czystość otoczenia.
- Przestrzega przepisów ruchu drogowego, zasad bezpieczeństwa w domu, w szkole, na drodze, uzasadnia swoje postępowanie.
- Dostrzega niebezpieczeństwa związane z :
 - Zatruciami pokarmowymi
 - Grzybami
 - Środkami chemicznymi
 - Lekami
 - Narkotykami
 - Alkoholem
 - Papierosami
 - Używaniem ognia
- Przestrzega zasad bezpieczeństwa w czasie kąpieli, zabaw, w tym na śniegu i lodzie.
- Dbą o czystość ciała, zęby, higienę osobistą oraz porządek.

Bezpieczna droga. Zasady poruszania się po drogach.

- CELE: - promowanie rozwagi i ostrożności na drogach,
- rozwijanie pozytywnej postawy wobec własnego bezpieczeństwa jako alternatywnej wobec niepotrzebnej brawury,
- utrwalanie umiejętności bezpiecznego zachowania się,
- pogłębianie rozumienia zasad bezpieczeństwa,
- wdrażanie do szybkiego działania w sytuacjach zagrożenia.

(realizowane zagadnienia)

Klasa I :

- Zakazy i nakazy na drodze – znaki drogowe.
- Bezpieczna droga do szkoły.
- Unikanie zagrożeń. Sposoby postępowania w sytuacjach trudnych. Przygody dobre i złe.
- Niebezpieczeństwo zabaw na śniegu i lodzie.

Klasa II :

- Znaki drogowe. Zagrożenia i zasady bezpieczeństwa ruchu drogowego.
- Bezpieczne i niebezpieczne zimowe zabawy. Zasady bezpiecznego zachowania się na drodze, lodzie.
- Zachowanie zasad bezpieczeństwa w pobliżu torów kolejowych.
- Telefony alarmowe.

Proponowane zajęcia:

- *Historyjki: Wózek z lodami. Kaseta video. Sklep ze słodyczami. Wróc sam do domu. Krawężnik. Mała dziewczynka. Rowerowy wyścig. Z górki na pazurki. Niewidomy. Wrotki.*
- *Bezpieczna droga do szkoły*
- *Mówiące sylwetki.*
- *Test „ Czy jesteś mistrzem poruszania się po drogach?”*
- *Quiz „ Co byś zrobił?”*

Sytuacje, w których należy powiedzieć „nie”

- CELE: - wytworzenie w umyśle dziecka pojęcia „obcego”
- uświadomienie, że osoba zagrażająca może być na pozór miła, przyjaźnie wyglądająca,
 - sytuacje, które mogą być dla dziecka zagrażające,
 - ukształtowanie nawyku stanowczego odpowiadania „nie” w sytuacjach budzących w dziecku niepokój,
 - uświadomienie, że zawsze w sytuacjach zagrożenia przez obcego dziecko powinno szukać pomocy w zbiorowości ludzi,
 - ukształtowanie umiejętności chronienia informacji o sobie przed postronnymi ludźmi

Proponowane zajęcia:

- Obcy.
- Zapamiętaj.
- Powiedz „nie”.
- Bądź ostrożny.
- Dobre kłamstwa
- Obcy nie tylko w bajkach.
- Nie daj się skusić.
- Sprawdź, kto puka.
- Obcy może też telefonować.
- Nie powiem ci, jak mam na imię.