

**PROGRAM PROFILAKTYCZNY
NIEPUBLICZNEJ SZKOŁY PODSTAWOWEJ NR 48
AKTYWNOŚCI TWÓRCZEJ W ZIELONCE**

ROK SZKOLNY 2017 / 2018

1. Założenia ogólne

Szkolny Program Profilaktyki obejmuje działania z zakresu profilaktyki pierwszorzędowej, to znaczy promocję zdrowia oraz zapobieganie pojawieniu się problemów związanych z agresją i używaniem substancji psychoaktywnych. Jest skierowany głównie do uczniów klas I-VII, ale działaniami profilaktycznymi chcemy objąć również środowisko nauczycieli i rodziców. Program profilaktyki wspiera program wychowawczy szkoły w dziedzinie kształtowania postaw osobowych oraz promowania zdrowego stylu życia z uwzględnieniem zagrożeń wewnętrznych (osobowościowych) i zewnętrznych (środowiskowych). W programie staramy się wzmacniać rolę czynników chroniących takich jak: pozytywna samoocena, zainteresowanie nauką szkolną, poszanowanie prawa, norm, wartości i autorytetów, przynależność do pozytywnych grup, więź emocjonalną z rodziną.

W programie zastosowano trzy strategie:

1. **Edukacyjną** – kształtowanie umiejętności psychologicznych i społecznych (np. komunikowania się, współpracy w grupie, radzenia sobie z emocjami, rozwiązywania problemów, asertywności).
2. **Informacyjną** – przekazywanie informacji na temat skutków podejmowania zachowań ryzykownych.
3. **Alternatywną** – angażowanie dzieci w działalność pozytywną, będącą alternatywą dla zachowań ryzykownych (np. kółka zainteresowań, zajęcia pozalekcyjne, wolontariat)

Działania profilaktyczne mają zapobiegać niepożądanym zjawiskom w rozwoju jednostki i skupiać się na przeciwdziałaniu złu. Muszą być planowe i uwzględniać wczesną profilaktykę. Terenem realizacji wczesnych działań profilaktycznych jest głównie szkoła. Realizatorami praktyki są wszyscy nauczyciele wspierani przez specjalistów w porozumieniu ze środowiskiem rodzinnym ucznia.

Najważniejsze działanie szkoły w zakresie wczesnej profilaktyki to:

- Stwarzanie przyjaznego klimatu (dobra komunikacja, poszanowanie praw człowieka, godności i wartości jednostki, podmiotowość, udzielanie emocjonalnego wsparcia dzieciom szczególnie w trudnych sytuacjach),
- Zapewnienie bezpieczeństwa w szkole i na terenie placówki w czasie lekcji oraz po zakończonych zajęciach,
- Budowanie dobrych relacji z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników w realizacji działań wychowawczych i profilaktycznych prowadzonych przez nauczycieli,
- Pomoc uczniom ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi (w tym szczególnie ze specyficznymi trudnościami w uczeniu),
- wczesne rozpoznanie uczniów zagrożonych niedostosowaniem społecznym,
- Kierowanie uczniów zagrożonych (w porozumieniu z rodzicami) do poradni psychologiczno-pedagogicznej lub innej instytucji udzielającej specjalistycznej pomocy, organizowanie w miarę potrzeb profilaktyki drugo i trzeciorzędowej,

- Udzielanie uczniom i rodzicom informacji o specjalistycznej pomocy poza szkołą;
- Szkolenie się kadry pedagogicznej w zakresie profilaktyki zagrożeń oraz umiejętności wychowawczych.

2. Diagnoza problemu.

Program profilaktyki został opracowany w oparciu o diagnozę środowiska szkolnego i pozaszkolnego. Celem badań diagnostycznych było określenie rzeczywistych problemów występujących na terenie szkoły i w jej rejonie. Na podstawie przeprowadzonych analiz zdefiniowano problemy wymagające działań profilaktycznych:

- ✓ Agresja (słowna i fizyczna) i przemoc rówieśnicza,
- ✓ Nieumiejętność rozwiązywania konfliktów przez uczniów,
- ✓ Zaburzenia w komunikacji (w relacji uczeń-uczeń, uczeń-osoba dorosła),
- ✓ Zwiększająca się liczba dzieci ze specjalnymi potrzebami edukacyjnymi,
- ✓ Niska kultura języka,
- ✓ Brak motywacji do nauki,
- ✓ Brak ścisłej współpracy z rodziną dziecka sprawiającego trudności.

3. Zadania i cele programu.

W oparciu o diagnozę problemów występujących w naszej szkole sformułowane zostały główne cele programu profilaktyki oraz sposoby ich realizacji. Oczekiwania wszystkich grup respondentów związane są z zapewnieniem dzieciom poczucia bezpieczeństwa oraz z podjęciem działań zapobiegających agresji. W celu zrealizowania tych oczekiwań, jako zadanie priorytetowe, określono przeciwdziałanie agresji uczniowskiej.

Sformułowano główne cele programu:

1. Integrowanie zespołów klasowych.

2. Kształtowanie poczucia bezpieczeństwa.
3. Zapobieganie agresji i uzależnieniom.
4. Promowanie zdrowego stylu życia.

Realizacja programu przewidziana jest na dwa etapy kształcenia: klasach I-III oraz w klasach IV-VII. Pierwsza grupa to uczniowie klas I-III. W tym okresie życia dzieci po raz pierwszy doświadczają intensywnego oddziaływania świata zewnętrznego i prowokowane są do samodzielnego przeciwstawiania się różnym trudnościom. Ich myślenie ma jeszcze charakter konkretno-wyobraźniowy, dzieci bazują na osobistym doświadczeniu. Profilaktyka musi również opierać się na ich osobistym doświadczeniu, a jej głównym celem powinno być kształtowanie potrzeby dbania o własne zdrowie, prowadzenie higienicznego trybu życia, poznanie siebie i kolegów. Na tym etapie edukacji duży nacisk będziemy kłaść na integrowanie zespołów klasowych. Występuje również konieczność nauczania zasad zachowania się w różnych miejscach i sytuacjach, np. w muzeum, teatrze i w sytuacji konfliktu z kolegą. Skoncentrujemy się na zagadnieniach z zakresu bezpieczeństwa, zdrowia oraz substancji i sytuacji zagrażających zdrowiu i rozwojowi.

Druga grupa to uczniowie klas IV-VII. Na tym etapie rozwoju szczególnie nasilają się wpływy rówieśnicze. Rozpoczyna się eksperymentowanie z tytoniem i alkoholem, a czasem również z innymi środkami odurzającymi. Dzieci w tym wieku potrzebują pełniejszej informacji oraz silniejszej motywacji do unikania środków uzależniających.

4. Realizacja programu.

Realizatorami działań profilaktycznych będą wszyscy pracownicy szkoły. Współpracować będziemy również z osobami reprezentującymi środowisko lokalne. Będą to: rodzice, policjanci, strażnicy miejscy, etc.

Cele programu będą realizowane poprzez:

- ✓ Systematyczne prowadzenie zajęć w szkole i poza nią w formie: pogadanek, warsztatów, gier i zabaw, konkursów, wystaw, gazetek szkolnych, imprez klasowych i szkolnych, wycieczek i in.
- ✓ Organizowanie spotkań dla uczniów i rodziców ze specjalistami (np. pedagogiem szkolnym, psychologiem, pielęgniarką, psychologiem z PPP, funkcjonariuszem Policji, funkcjonariuszem Straży Miejskiej i in.)

Aktywne włączanie rodziców do działań na rzecz realizacji programu (np. przy organizacji imprez klasowych, wycieczek itd.):

- Organizowanie ciekawej oferty spędzania czasu wolnego na terenie szkoły (np. kółka zainteresowań, wolontariat, zajęcia sportowe, zajęcia świetlicowe, zajęcia wyrównawcze itd.)
- Intensywne doskonalenie i doształcanie nauczycieli i wychowawców z zakresu profilaktyki zachowań agresywnych, umiejętności wychowawczych itd. Systematyczne zebrania Zespołu Wychowawczego oraz klasowych zespołów wychowawczych.
- Prowadzenie w miarę możliwości i potrzeb szkoleń dla rodziców z zakresu umiejętności wychowawczych oraz profilaktyki.
- Pracę pedagoga i psychologa szkolnego z wybranymi uczniami sprawiającymi problemy wychowawcze oraz podejmującymi zachowania ryzykowne.
- Współpracę z poradniami psychologicznymi, świetlicami socjoterapeutycznymi i innymi instytucjami w celu szybkiej diagnozy występujących problemów i podjęcia odpowiednich działań (profilaktyka drugorzędowa)

5. Przewidywane efekty oddziaływań.

6.

- Zmniejszenie liczby zachowań agresywnych.
- Nabycie umiejętności samodzielnego rozwiązywania konfliktów przez uczniów.
- Poprawa w relacjach uczeń-uczeń, uczeń-osoba dorosła.
- Podniesienie poziomu poczucia bezpieczeństwa w szkole.
- Wzrost kompetencji nauczycieli i rodziców zakresie radzenia sobie w trudnych sytuacjach wychowawczych.

6. Ewaluacja.

Monitorowanie realizowanych zadań *Szkolnego Programu Profilaktyki* odbywa się na bieżąco. Program podlegać będzie ewaluacji. Sformułowane wnioski posłużą do przeprowadzania zmian i korekt w *Programie*. Ewaluacja programu zostanie przeprowadzona na podstawie:

1. Analizy dokumentacji szkolnej i klasowej.
2. Obserwacji zachowania uczniów dokonywanej przez wychowawców, innych nauczycieli i pracowników szkoły.
3. Informacji z rozmów z rodzicami i uczniami.

KLASY I - III

CEL GŁÓWNY	CELE SZCZEGÓŁOWE	TREŚCI	SPOSOBY REALIZACJI
INTEGRACJA ZESPOŁÓW KLASOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • Bliższe poznanie się dzieci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy swoje imiona i nazwiska 	Zabawy w zapamiętywanie imion, Zajęcia integracyjne, Zabawy z chustą Klanzy, Prezentacja, Opowiadanie nt. zainteresowań
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy swoje zainteresowania i hobby 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie umiejętności współpracy w grupie • Wzmocnienie poczucia własnej wartości • Akceptowanie odmienności innych ludzi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jesteśmy do siebie podobni, cechy wspólne, punkty styczności 	Zabawy integracyjne (wyszukiwanie cel wspólnych i różnic), Zajęcia dramatyczne. Pogadanki.
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jesteśmy niepowtarzalni, cechy indywidualne, wyjątkowość 	
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jesteśmy dla siebie uprzejmi, okazujemy sobie sympatię 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie postaw prospołecznych • Nawiązanie właściwych relacji z rówieśnikami • Organizujemy wspólnie uroczystości dla rodziców 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pomagamy sobie wzajemnie, współpracujemy 	Zachęcanie do pomocy koleżeńskiej,
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bierzemy wspólnie udział w imprezach klasowych i szkolnych 	Zielone Szkoły, Andrzejki, Mikołajki, Wigilie klasowe,
		<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organizujemy wspólnie uroczystości dla naszych bliskich 	Dzień Babci i dziadka, Dzień Matki, Dzień Ojca, Jasełka, etc,

	<ul style="list-style-type: none"> • Spędzamy ze sobą wolny czas 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Spędzamy ze sobą wolny czas 	Spotkania koleżeńskie w domach dzieci.
PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadamianie, co to jest zdrowa żywność • Wyrabianie zdrowych nawyków żywieniowych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Zdrowe odżywianie (profilaktyka zaburzeń odżywiania) ➤ Higiena odżywiania ➤ Program „Owoce i warzywa w szkole” i „Mleko to szklanka mleka” 	Pogadanka, Przygotowanie zdrowych posiłków, Gazetka.
	<ul style="list-style-type: none"> • Propagowanie zdrowego stylu życia • Dbanie o prawidłową postawę • Dbanie o środowisko • Profilaktyka antynikotynowa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Co jest ważne dla zdrowia? (odżywianie, sen, aktywny wypoczynek, świeże powietrze) ➤ Zwracanie uwagi dzieci i rodziców na wagę tornistrów, ćwiczenia relaksacyjne ➤ Udział w konkursach promujących ideę dbania o czyste środowisko ➤ Pogadanki profilaktyczne 	Konkursy nt zdrowia, Pogadanka, Warsztaty profilaktyczne, Zajęcia na basenie, Zajęcia warsztatowe z zaproszonymi gośćmi.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wyrabianie nawyków przestrzegania zasad czystości ciała i schludnego wyglądu 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Higiena osobista ➤ Pielęgnacja ciała ➤ Higiena odzieży 	Pogadanki, Zajęcia, Plakaty, Gazetki ściennie.

	<ul style="list-style-type: none"> • Uczenie ciekawych form wypoczynku 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Właściwe gospodarowanie czasem wolnym 	Prezentacja ciekawych form spędzania wolnego czasu, Organizowanie Zielonych Szkół, wycieczek turystycznych i krajoznawczych, Zabawy na świeżym powietrzu, Zabawy sportowe, Pikniki rodzinne.
	<ul style="list-style-type: none"> • Ograniczenie czasu spędzanego przed telewizorem, komputerem • Rozwijanie współpracy z rodzicami w zakresie organizacji czasu wolnego 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Telewizja i komputer w życiu dziecka 	Pogadanki dla dzieci, Pogadanki dla rodziców nt. organizacji czasu wolnego dzieci.
KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA	<ul style="list-style-type: none"> • Poznawanie prawidłowych form zachowania w różnych miejscach i sytuacjach 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy zasady właściwego zachowania się w klasie, szkole, autobusie i innych miejscach pożytku publicznego ➤ Umiemy zachować formy grzecznościowe w różnych sytuacjach i w stosunku do różnych osób 	Pogadanki nt bezpieczeństwa w szkole, Opowiadania tematyczne, Wycieczki, Sytuacje dramowe.
	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie praw i obowiązków ucznia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy prawa i obowiązki ucznia 	Pogadanki, spotkania z uczniami, Tworzenie kontraktów klasowych
	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy sytuacje zagrażające 	Warsztaty prowadzone przez

	istniejących zagrożeń	naszemu zdrowiu i bezpieczeństwu	współdziałające ze szkołą instytucje – Straż Miejska, Policja
	<ul style="list-style-type: none"> • Uczenie się sposobów zabezpieczenia przed zagrożeniami 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Znamy sposoby zachowania się w sytuacjach zagrożenia np. unikanie obcych osób, odmawiania, gdy ktoś namawia nas do złego, szukanie pomocy u dorosłych 	Warsztaty z pedagogiem, pogadanki, Prezentacje.
	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie rodzicom sytuacji i zachowań zagrażających zdrowiu i bezpieczeństwu dzieci 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Chronimy dzieci przed sytuacjami niebezpiecznymi (kontakt z obcymi, ruch uliczny) 	Spotkania z rodzicami, Pogadanki, dyskusje.
	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie przepisów ruchu drogowego 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bezpieczeństwo w drodze. Przepisy ruchu drogowego. 	Pogadanka z przedstawicielem Straży Miejskiej lub Policji.
ZAPOBIEGANIE AGRESJI I PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie umiejętności skutecznego odmawiania 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Program: „Nie pal przy mnie proszę” ➤ Wyrażanie sprzeciwu, gdy ktoś namawia nas do „złego” 	Odgrywanie scenek, Warsztaty.
	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie umiejętności zwracania się o pomoc do dorosłych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Osoby, u których szukamy pomocy w sytuacjach trudnych (w szkole i poza nią) 	Pogadanka z osobami zawodowo pomagającymi dzieciom, Wycieczka do instytucji: Straż Miejska, Policja, Straż Pożarna
	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umiejętność proszenia o 	Odgrywanie scenek dramatycznych,

	umiejętności stosowania zachowań alternatywnych do agresji	<p>pomoc dorosłych</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Unikanie bójek ➤ Unikanie kłopotów z innymi 	Warsztaty antybullyingowe, Rozmowa o skutkach agresji i jej przyczynach.
	<ul style="list-style-type: none"> • Umiejętność rozwiązywania konfliktów i godzenia się 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozwiązujemy konflikt (wyjaśnienie nieporozumienia, przeproszenie, naprawienie szkody) 	Scenki dramatowe, Metoda wspólnej sprawy, Pogadanki nt skutków przemocy i agresji.
	<ul style="list-style-type: none"> • Wprowadzenie kontraktu klasowego 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Sformułowanie pozytywnego kontraktu 	Nagradzanie pozytywnych zachowań

KLASY IV - VII

CEL GŁÓWNY	CELE SZCZEGÓŁOWE	TREŚCI	SPOSOBY REALIZACJI
INTEGRACJA ZESPOŁÓW KLASOWYCH	<ul style="list-style-type: none"> • Wzmocnienie poczucia własnej wartości • Uświadomienie własnych zalet i wad • Pobudzenie motywacji do pracy nad doskonaleniem osobowości 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poznajemy siebie: mocne i słabe cechy charakteru, marzenia, plany, realizacja, zainteresowania i hobby 	<p>Godzina z wychowawcą, Zajęcia warsztatowe.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Uwrażliwienie na problemy innych • Uczenie się różnych sposobów pomagania innym 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pomagamy sobie wzajemnie (pomoc w rozwiązywaniu problemów, wysłuchanie, pocieszenie, „dobre słowo”) 	<p>Godzina wychowawcza, Zajęcia warsztatowe, Pogadanki wychowawcze.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Doskonalenie procesu komunikacji • Uczenie się uważnego słuchania • Rozwijanie umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jesteśmy dobrymi słuchaczami i rozmówcami, ➤ Cechy dobrego słuchacza, ➤ Komunikaty pozawerbalne (postawa, mimika, emocje, 	<p>Zajęcia warsztatowe, Pogadanki wychowawcze, Dobry przykład.</p>

	<p>nawiązywania kontaktu</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczenie się umiejętności doceniania siebie i innych 	<p>wzrok)</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Nawiązywanie kontaktów 	
	<ul style="list-style-type: none"> • Podejmowanie aktywności na rzecz klasy • Uświadomienie własnego wkładu w rozwój i funkcjonowanie grupy • Włączenie rodziców w organizowanie imprez klasowych • Integrowanie społeczności dzieci, rodziców i wychowawcy 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tworzymy zgrany zespół ➤ Organizowanie imprez klasowych ➤ Organizowanie spotkań integracyjnych dla całych rodzin 	<p>Obchodzenie imienin, urodzin, świąt,</p> <p>Udział w przedstawieniach, apelach, wycieczkach, Zielonych Szkołach, spotkaniach w szkole.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Przestrzeganie zasad higieny (ciała, odzieży, żywienia) • Profilaktyka zaburzeń odżywiania 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Higiena ciała, higiena miejsca pracy i wypoczynku, regularność posiłków i ich urozmaicenie, ➤ Zajęcia dotyczące zaburzeń odżywiania 	<p>Ścieżka prozdrowotna, Pogadanki wychowawcze.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Kształtowanie umiejętności 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Organizowanie odrabiania lekcji 	<p>Pogadanka na godzinie</p>

PROMOWANIE ZDROWEGO STYLU ŻYCIA	planowania wypoczynku	i czasu wolnego ➤ Higiena psychiczna (balans pomiędzy nauką i wypoczynkiem)	wychowawczej
	<ul style="list-style-type: none"> • Poznawanie metod efektywnego uczenia się 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Umiejętność uczenia się ➤ Mnemotechniki ➤ Mapa myśli ➤ Koncentracja 	<p>Pogadanka na godzinie wychowawczej,</p> <p>Mini warsztaty efektywnego uczenia się.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Propagowanie aktywności ruchowej 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Czas wolny, aktywny wypoczynek ➤ Wypoczynek czynny i bierny ➤ Zabawy ruchowe i rekreacja 	<p>Koła zainteresowań,</p> <p>Zajęcia sportowe,</p> <p>Wycieczki krajoznawcze.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Ograniczanie i dokonywanie selekcji przy wyborze programów telewizyjnych, czasu spędzanego przy komputerze 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Telewizja w czasie wolnym ➤ Racjonalne korzystanie z komputera 	<p>Pogadanka na godzinie wychowawczej,</p> <p>Analiza programów telewizyjnych,</p> <p>Burza mózgów.</p>

KSZTAŁTOWANIE POCZUCIA BEZPIECZEŃSTWA	<ul style="list-style-type: none"> • Zapoznanie z prawami dziecka w oparciu o Konwencję Praw Dziecka • Zapoznanie z prawami i obowiązkami ucznia w oparciu o Statut Szkoły 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Prawa dziecka w oparciu o Konwencję Praw Dziecka ➤ Prawa i obowiązki ucznia w oparciu o Statut Szkoły 	<p>Godzina z wychowawcą</p> <p>Godzina z wychowawcą</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Tworzenie kontraktów klasowych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrakt klasowy – zasady zachowania się w szkole i konsekwencje w przypadku nieprzestrzegania zasad 	<p>Tworzenie kontraktu klasowego</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Poszanowanie prawa 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Przestrzeganie prawa i odpowiedzialność prawna nieletnich 	<p>Pogadanka prowadzona przez Policjanta / Strażnika Miejskiego</p>
ZAPOBIEGANIE	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie mechanizmów uzależnienia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Co to jest nałóg ➤ Przyczyny i skutki uzależnień 	<p>Pogadanka wychowawcza</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Poznanie wpływu alkoholu, papierosów i innych środków psychoaktywnych na zdrowie człowieka 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wpływ środków odurzających na organizm i zdrowie człowieka 	<p>Pogadanka wychowawcza</p>
	<ul style="list-style-type: none"> • Uświadomienie znaczenia 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Wpływ środowiska 	

UZALEŻNIENIOM	wpływów społecznych	rówieśniczego, rodzinnego, reklamy na podejmowanie decyzji	Pogadanka wychowawcza
	<ul style="list-style-type: none"> Rozwijanie umiejętności asertywnych 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Jak być asertywnym? ➤ Trudna sztuka odmawiania 	Pogadanka wychowawcza, Zajęcia warsztatowe.
	<ul style="list-style-type: none"> Kształcenie umiejętności szukania pomocy u specjalistów 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Specjaliści i instytucje przeznaczone do pomocy w rozwiązywaniu problemów 	Pogadanka wychowawcza
ZAPOBIEGANIE AGRESJI I PRZEMOCY	<ul style="list-style-type: none"> Tworzenie kodeksów klasowych (regulaminów zachowania się) 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrakt klasowy – zasady zachowania się i konsekwencje w przypadku nie przestrzegania 	Godzina z wychowawcą
	<ul style="list-style-type: none"> Nazywanie, rozpoznawanie i wyrażanie uczuć i emocji 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rozpoznawanie i wyrażanie różnych uczuć i emocji ➤ Wyrażanie uczuć i emocji w formie muzycznej, plastycznej, etc 	Ścieżka prozdrowotna, Zajęcia w ramach lekcji przedmiotowych, Wystawa prac plastycznych, Pogadanki wychowawcze.
	<ul style="list-style-type: none"> Poznawanie zdrowych sposobów wyrażania złości 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Co to jest złość? Sposoby wyrażania złości oraz jej skutki 	Zajęcia warsztatowe w oparciu o program „Spójrz Inaczej”
	<ul style="list-style-type: none"> Odróżnianie zachowań agresywnych od 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Co to jest agresja? Rozróżnianie zachowań agresywnych od 	

	<p>nieagresywnych</p> <ul style="list-style-type: none"> • Określanie definicji agresji • Uświadamianie przyczyn zachowań agresywnych 	<p>nieagresywnych</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ Dlaczego zachowujemy się agresywnie? Sposoby zapobiegania agresji 	Zajęcia warsztatowe
	<ul style="list-style-type: none"> • Poszukiwanie sposobów radzenia sobie ze swoimi napięciami • Nauka alternatywnych do agresji sposobów reakcji na problem 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Kontrolujemy swoją agresję ➤ Jak radzić sobie z przemocą ➤ Przewidywanie trudnych sytuacji ➤ Komunikat „ja” ➤ Metoda wspólnej sprawy 	Zajęcia warsztatowe
	<ul style="list-style-type: none"> • Uczenie umiejętności zapobiegania konfliktom i godzenia się 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Radzimy sobie w trudnych sytuacjach bez agresji i przemocy ➤ Sposoby rozwiązywania konfliktów 	Zajęcia warsztatowe