

**Program Profilaktyczny realizowany w ramach zadania  
pt. „ Udział Zespołu Tańca Ludowego „BYSTRY” w XI  
MIĘDZYNARODOWYM FESTIWALU FOLK - TANIEC & MUSIC  
FESTIVAL "OHRID WAVES" w Ohrid - Macedonia jako  
alternatywna forma spędzania czasu wolnego wobec  
pojawiających się zagrożeń związanych z uzależnieniami.”**

## WSTĘP

**Profilaktyka** to proces wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczanie i likwidowanie czynników, które blokują prawidłowy rozwój i zaburzają zdrowy styl życia.

Profilaktyka jest przede wszystkim sposobem chronienia człowieka przed zagrożeniami, reagowaniem na nie. Jej głównym celem jest ochrona człowieka, dziecka, ucznia przed wszelkimi zakłóceniami w rozwoju.

Wychowanie jest procesem, w którym wychowanek ma dojść do pełni osobowego rozwoju poprzez uznanie i przestrzeganie norm społecznych, przyjęcie postawy życzliwości i miłości do ludzi, uświadomienie sobie celów życiowych, wzrost poczucia odpowiedzialności za własny rozwój i dobro wspólne. Wychowanie jest nadrzędne do profilaktyki.

Opracowany program profilaktyczny jest zgodny z potrzebami uczniów. Uwzględnia specyfikę szkoły, środowiska lokalnego, zasoby ludzkie konieczne do realizacji założonych w programie zadań. Bierze pod uwagę warunki i możliwości rozwojowe dzieci i młodzieży. Jest integralną częścią wychowania zdrowotnego. Podejmuje zadania promujące zdrowy styl życia. Uwzględnia poszanowanie praw dziecka.

Działania profilaktyczne realizowane będą w ramach godzin do dyspozycji wychowawcy, zajęć z określonych przedmiotów, podczas uroczystości i imprez szkolnych oraz poprzez różne formy działalności pozalekcyjnej szkoły. Przewidziano uczestnictwo uczniów w warsztatach, spektaklach, akcjach, festynach, konkursach z wykorzystaniem różnorodnych metod i form ich aktywności.

Celem tego programu jest przede wszystkim promowanie zdrowego stylu życia, dbanie o własny komfort psychiczny, radzenie sobie z emocjami, zdobywanie świadomości odpowiedzialności za własne czyny i decyzje, tworzenie grupy nieformalnej - tanecznej – miejsca, które pomaga młodemu człowiekowi odnaleźć odpowiedź na zasadnicze pytanie – jak dobrze żyć w XXI wieku., nauka pierwszej pomocy przedmedycznej.

## DIAGNOZA ŚRODOWISKA WYCHOWAWCZEGO

Podstawą do opracowania programu jest sytuacja szkolna i rodzinna uczniów, problemy występujące w środowisku lokalnym.

Działania będą miały charakter zaplanowany, długofalowy - w odróżnieniu od działań okazjonalnych.

*Przy realizacji programu zwróci się uwagę na:*

- wzbogacenie oferty zajęć pozalekcyjnych (taniec), aby jak największy odsetek uczniów korzystał z tej formy pracy szkoły – jako antidotum na nudę i sposób na pożyteczne i przyjemne spędzanie czasu wolnego,
- wyeliminowanie wulgaryzmów słownych, problemu agresji wśród uczniów, szukanie metod wyciszenia jej, poszanowanie godności drugiego człowieka,
- zdrowe odżywianie się w wieku szkolnym, zachowania prozdrowotne,
- kształtowanie świadomości odpowiedzialności prawnej dzieci i młodzieży.

W sytuacji, gdy niemal codziennie media relacjonują przypadki patologicznych zachowań dzieci i młodzieży, gdy utrzymuje się wysoki poziom przestępczości nieletnich, a jednocześnie niewydolności wychowawczej znacznej części rodzin, ich bezrobocia - skierowanie uwagi wszystkich osób na ukazanie właściwej drogi młodym ludziom jest przedsięwzięciem szczególnie zasadnym.

Zjawisko braku perspektyw życiowych – brak pracy i stałych źródeł dochodów, praca rodziców poza krajem lub poza miejscem zamieszkania, nieumiejętność radzenia sobie z emocjami i stresem, nadużywanie alkoholu, sięganie po inne środki uzależniające przybiera tendencję wzrostową i dotyka coraz większej grupy osób, w tym bezpośrednio i pośrednio dzieci.

Niebezpieczeństwo związane z depresją coraz częściej towarzyszy młodemu pokoleniu. Nieumiejętność radzenia sobie z emocjami prowadzi do depresji a w skrajnych przypadkach do samookaleczeń lub samobójstw.

Nasze Stowarzyszenie jest zdecydowanie przyjazne dziecku, dbające o zapewnienie uczniom poczucia bezpieczeństwa – zarówno fizycznego, jak i psychicznego, przy ścisłej współpracy z rodzicami.

Działania członków rzeczywistych Towarzystwa Młodego Krechowiaka nastawione są na kształtowanie zdrowej osobowości wychowanków, oraz na otwieranie przed nimi drogi do szczęśliwego życia.

Celem prowadzonych przez nas zajęć jest zatem nie tylko nauka tańca, ale przede wszystkim realizacja celów wychowawczych i profilaktycznych wobec uczniów szkoły podstawowej.

Zdobyte przez uczestników programu umiejętności pozwolą im lepiej funkcjonować w środowisku szkolnym, rodzinnym oraz lokalnym.

Nasz program powstał przy współpracy psychologów, pedagogów oraz instruktora tańca, dzięki czemu zawarte w naszym programie cele zarówno edukacyjno-zdrowotne, jak i wychowawcze, uwzględniają różne sfery rozwojowe dziecka i są tym samym dopasowane do wieku oraz możliwości jego uczestników.

Ponadto treści programu oraz metody realizacji założonych celów mają wartość profilaktyczną oraz socjoterapeutyczną.

Zajęcia skierowane są do wszystkich dzieci w wieku 7-12 lat oraz 13 – 17 lat bez względu na predyspozycje, wygląd czy wielki talent, a ich podstawowym zadaniem jest umożliwienie wszystkim dzieciom przeżycia radości, zadowolenia i satysfakcji z własnej aktywności oraz ze współdziałania w grupie przy tworzeniu wspólnego ruchu.

Brak nastawienia i nacisku na uzyskiwanie jak najlepszych wyników, to metoda nauczania tańca bez stresu.

Ważne jest by nauka tańca sprawiała przyjemność dziecku ucząc i wychowując poprzez zabawę.

## **CELE PROGRAMU**

Cel nadrzędny – **Promowanie zdrowego stylu życia**

Cele operacyjne:

- Pokazanie perspektyw zdrowego i szczęśliwego życia
- Nauka pierwszej pomocy przedmedycznej
- Ukazanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego
- Uczenie zachowań asertywnych, w tym umiejętności odmawiania oraz panowania nad emocjami
- Wskazanie konstruktywnych sposobów w radzeniu sobie ze stresem i sytuacjami trudnymi
- Wzrost samoakceptacji, zadowolenia z siebie, bezpieczeństwa w grupie.

## **TREŚCI PROGRAMU ZE WSKAZANIEM ADRESATA**

### **Ucniowie:**

- Uczenie najważniejszych umiejętności psychologicznych i społecznych, np. umiejętności radzenia sobie ze stresem, nawiązywania i podtrzymywania dobrych kontaktów z innymi, itp.
- Przestrzeganie norm społecznych, poszanowanie wartości i drugiego człowieka
- Rozwijanie umiejętności prowadzenia zdrowego trybu życia, zdrowego odżywiania.
- Odpowiedzialność karna nieletnich
- Uczenie akceptowanych społecznie form spędzania czasu wolnego szczególnie poprzez taniec
- Przekazanie rzetelnej i adekwatnej wiedzy o konsekwencjach zachowań ryzykownych

### **Rodzice:**

- Podnoszenie wiedzy i umiejętności wychowawczych rodziców
- Współdziałanie rodziców przy rozwiązywaniu ewentualnych konfliktów w grupie
- Współdecydowanie rodziców o formach pracy pozalekcyjnej uczniów, o kierunkach działań profilaktycznych w grupie tanecznej
- Pomoc rodzicom w rozwiązywaniu problemów dziecka

## **PODSTAWA PRAWNA**

Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej

Konwencja o Prawach Dziecka

Powszechna Deklaracja Praw Człowieka

Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty z późniejszymi zmianami

Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi z późniejszymi zmianami

Ustawa z dnia 09 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych

Ustawa z dnia 24 kwietnia 1997 r. o przeciwdziałaniu narkomanii z późniejszymi zmianami

Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o postępowaniu w sprawach nieletnich

Ustawa z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego

Ustawa o systemie oświaty z 7 września 1991r. z późniejszymi zmianami

Rozporządzenie MEN z dnia 30 kwietnia 2013 r. w sprawie zasad udzielania i organizacji pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach

**Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (Dz. U. z dnia 28 sierpnia 2015 r. poz. 1249)**

## **PLAN DZIAŁAŃ PROFILAKTYCZNYCH**

Program realizowany będzie w 3 blokach tematycznych.

Pierwszy blok 3 godziny będzie dotyczył sfery ludzkich emocji, a jego cele to:

- uczenie rozpoznawania uczuć i nazywania ich
- wyrażanie własnych uczuć
- umiejętność panowania nad emocjami
- odreagowanie negatywnych emocji
- umiejętność radzenia sobie ze złością
- określanie swoich mocnych stron;
- dostrzeganie własnych słabości;
- kształtowanie umiejętności dokonywania wyborów.

Drugi blok 5 godzin – to tematy poświęcone nauce pierwszej pomocy przedmedycznej, a jego cele to:

- doskonalenie umiejętności udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia drugiego człowieka.
- kształtowanie postawy odpowiedzialności za życie i zdrowie swoje i innych.
- propagowanie wśród uczniów zasad bezpieczeństwa.

W ramach realizacji tych tematów wizyta w Ochotniczej Straży Pożarnej w Augustowie.

- Trzeci blok 2 godziny to tematy poświęcone niebezpieczeństwom współczesnych massmediów.

## **OSOBY ODPOWIEDZIALNE ZA REALIZACJĘ PROGRAMU**

- Socjoterapeuta, trener umiejętności społecznych– Magdalena Stankiewicz, nauczyciel Zespołu Szkół Samorządowych,
- prowadząca zajęcia taneczno-sportowe – Halina Poźniakowska choreograf i opiekun Zespołu Tańca Ludowego „Bystry”, nauczyciel wychowania fizycznego w klasach IV-VI SP i gimnazjum w Zespołu Szkół Samorządowych;
- Ratownik medyczny – druh OSP Augustów - Lipowiec

## **MONITOROWANIE I EWALUACJA PROGRAMU**

Monitorowanie programu profilaktycznego odbywać się będzie na bieżąco w czasie realizacji projektu. W celu zobiektywizowania monitoringu mogą być zastosowane następujące metody: testy i ankiety dla rodziców i uczniów oraz pokaz zdobytych umiejętności tanecznych.

## **EWALUACJA PROGRAMU**

Ewaluacja Programu profilaktycznego dokonana zostanie na koniec realizacji projektu.

Cel ogólny ewaluacji:

Podniesienie efektywności pracy z grupami tanecznymi oraz działanie przeciw zachowaniom patologicznym młodego pokolenia.