**Szkoła Podstawowa nr 1 z Oddziałami Dwujęzycznymi**

**im. Króla Władysława Jagiełły**

**w Działdowie**

**PROGRAM**

**„*MOŻNA INACZEJ*”**

**dotyczy zdrowego stylu życia i nabycia umiejętności unikania zachowań ryzykownych.**

Załącznik nr 3 do Programu Wychowawczo-Profilaktycznego

# Rok szkolny 2022/2023

**I. Założenia programu**

Wspomaganie wszechstronnego i harmonijnego rozwoju ucznia   
z uwzględnieniem jego indywidualnych potrzeb. Zapewnienie mu bezpieczeństwa fizycznego, emocjonalnego i psychicznego. Wspieranie ucznia w procesie nabywania wiedzy, sprawności, postaw i nawyków, które zapewnią mu przygotowanie do racjonalnego i godnego życia oraz kontynuacji nauki na dalszym etapie.

**II. Adresaci programu:**

uczniowie klas I - VIII szkoły podstawowej (dostosowanie treści zajęć do możliwości percepcyjnych uczniów).

**III. Cele ogólne programu:**

1. Rozwijanie umiejętności psychospołecznych uczniów, w tym umiejętności rozpoznawania i nazywania uczuć, empatii, umiejętności radzenia sobie z negatywnymi emocjami, kształtowania pozytywnej samooceny i pozytywnego obrazu siebie.

2. Zapobieganie destrukcyjnym zachowaniom i odrzuceniu rówieśniczemu poprzez tworzenie warunków do rozwoju empatii i zdolności przyjmowania perspektywy drugiego człowieka, które służą wspieraniu rozwoju umiejętności współpracy i wspólnej zabawy w grupie, umiejętności rozwiazywania konfliktów oraz umiejętności podejmowania samodzielnych decyzji.

3. Zachęcanie do zdrowego stylu życia poprzez zwiększenie wiedzy o własnym ciele, zachowaniach prozdrowotnych, zasadach bezpieczeństwa i niektórych zagrożeniach dla zdrowia, w tym związanych z używaniem szkodliwych substancji.

**IV. Zagadnienia do realizacji programu (wybrane przez wychowawców  
 i dostosowane do wieku uczniów):**

1. Uczucia przeżywane przez człowieka – rozpoznawanie i nazywanie uczuć, uświadamianie sobie i akceptacja własnych uczuć, rozpoznawanie i akceptacja uczuć innych osób, rozumienie i wyrażanie uczuć pojawiających się w sytuacjach trudnych, rola emocji i uczuć w życiu, uczenie się sposobów pozytywnego wpływania na swój nastrój oraz nastrój innych.

2. Rozumienie innych ludzi – dostrzeganie i akceptowanie różnic w wyglądzie, zachowaniu   
i upodobaniach, dostrzeganie wyjątkowości i niepowtarzalności każdego człowieka, docenianie innych. Akceptowanie różnic językowych i kulturowych w relacjach z kolegami   
z Ukrainy.

3. Poczucie własnej wartości - akceptowanie własnego wyglądu, własnej niepowtarzalności, świadomość swoich sukcesów i mocnych stron, docenianie siebie.

4. Uczeń jako członek grupy rówieśniczej – klasa szkolna, wzajemny wpływ, pomaganie   
i otrzymywanie pomocy. Przyjaźń i koleżeństwo. Pomoc w adaptacji kolegom z Ukrainy.

5. Odpowiedzialność za własne decyzje. Decyzje związane z zachowaniami ryzykownymi.

6. Sposoby rozwiązywania konfliktów – strategie zachowań.

7. Sytuacje trudne w kontaktach z innymi – radzenie sobie ze złością, odrzuceniem, wstydem, dokuczaniem, skarżeniem zarówno w realu jak i w Sieci. Sposoby zapobiegania   
i radzenia sobie z nimi.

8. Dbanie o zdrowie – zdrowy i niezdrowy sposób życia, możliwość samodzielnego dbania   
o zdrowie. Podejmowanie właściwych decyzji zdrowotnych. Równowaga fizyczna   
i psychiczna. Zagrożenie fonoholizmem.

**V. Przewidywane osiągnięcia uczniów:**

Uczeń w trakcie programu powinien nabyć narzędzia/ poznać metody, które pozwolą mu samodzielnie zrozumieć zagrożenia, poradzić sobie w sytuacjach, kiedy jest narażony na czynniki ryzyka. Uczy się podnosić swoją samoocenę (tym samym nabywa umiejętność zachowań asertywnych w celu stawiania granic). Będzie potrafił kontrolować impulsy   
i przekształcać je w akceptowane społecznie zachowania. Uczeń uodporni się na negatywne bodźce z zewnątrz. Efektem będzie zapobieganie uzależnieniom zanim się pojawią (a w razie pojawienia się - łatwiej będzie się z nimi uporać) oraz umiejętność radzenia sobie   
z zachowaniami agresywnymi w realu i w Sieci. Odreaguje napięcia i emocje.

**VI. Forma i metody pracy**

Forma pracy: warsztatowa z zespołem klasowym na 4 godzinach wychowawczych/edukacji społecznej.  
Metody pracy: - Krąg uczuć, rysunki, psychodramy, dyskusja klasowa, burza mózgów, uzupełnianie zdań, opowiadania, gry i zabawy, praca w grupach.

**VII. Sposoby ewaluacji programu**

1. Obserwacja uczestników zajęć podczas wykonywanych ćwiczeń – czy wraz z kolejnymi zajęciami rozwija się ich umiejętność pozytywnego mówienia o sobie, ukazywania pozytywnych cech osobowości, akceptowania ograniczeń, odkrywania osobistych zasobów, itd.  
2. Opracowanie wniosków i przekazanie ich do pedagoga szkolnego.

**Tematy do realizacji w klasach I – VIII**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Klasa** | **Tematy** |
| **1.** | **Klasa I** | Rozpoznajemy emocje.  Co zrobić, gdy wszyscy się kłócą?  Jak być dobrym przyjacielem? |
| **2.** | **Klasa II** | Dlaczego ludzie kłamią?  Jak oswoić strach?  Jak bezpiecznie korzystać z sieci? |
| **3.** | **Klasa III** | Jak kulturalnie prowadzić rozmowę?  Odpowiedzialny człowiek – co to znaczy?  Czy Internet może mnie śledzić? |
| **4.** | **Klasa IV** | Czy telefon może zastąpić przyjaciela?  Dlaczego słowa ranią?  Jak kulturalnie prowadzić rozmowę w realu i online? |
| **5.** | **Klasa V** | Czy telefon może zastąpić przyjaciela?  Co mogę zrobić ze swoją złością?  Jak uczyć się na własnych błędach? |
| **6.** | **Klasa VI** | Dlaczego słowa ranią?  Co mogę zrobić ze swoją złością?  Jak sobie radzić z agresją w sieci? |
| **7.** | **Klasa VIII** | Jak radzić sobie z nadmiernymi oczekiwaniami?  Czy Internet może być źródłem wykluczenia?  Czym ludzie różnią się między sobą? |

*Program będzie realizowany w korelacji z programem „Savoir – vivre w Jedynce” oraz   
z Harmonogramem Szkolnego Programu Wychowawczo – Profilaktycznego.*