

W bieżącym roku szkolnym (od października do grudnia 2016 r.), dzięki współpracy z Gminną Komisją ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych w Somoninie realizujemy w naszej Szkole Program Profilaktyczny „ALTERNATYWA”.

Program „ALTERNATYWA” jest kontynuacją działań profilaktycznych rozpoczętych w ubiegłych latach. Wcześniej realizowano Programy „ŻYJEMY ZDROWO” oraz „AKTYWNI I ZDROWI”.

W każdym Programie biorą udział wszyscy uczniowie naszej szkoły, nauczyciele oraz rodzice.

Niniejszy Program obejmuje problematykę związaną z **promocją zdrowia, zapobiegania i zwalczania agresji wśród dzieci (słownej i fizycznej)**.

Zadaniem Programu jest: wdrażanie prawidłowych zasad komunikacji interpersonalnej, uczenie sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, konfliktowych oraz

przeciwdziałanie różnym zagrożeniom społecznym, m.in. tj.: uzależnienia od alkoholu, papierosów, substancji psychoaktywnych, czy Internetu.

W ramach realizacji zadań ww. Programu dzieci uczestniczą w **warsztatach profilaktycznych i psychoedukacyjnych**

, na których uczą się różnego rodzaju zachowań, radzenia sobie w trudnych sytuacjach, a także zdobywały wiedzę i umiejętności koniecznych do prowadzenia zdrowego stylu życia.

Tematyka zajęć dotyczy również sposobów unikania wszelkich zagrożeń, m.in. tj.

uzależnienia

. Dzieci dowiadują się jak dbać o siebie, jak unikać ryzykownych dla siebie sytuacji tj.: eksperymentowanie ze środkami psychoaktywnymi.

Ważnym zadaniem Programu jest wskazanie alternatywnych sposobów spędzania czasu wolnego przez uczniów, umożliwienie im korzystania na terenie szkoły z różnego rodzaju form aktywności, włączanie rodziców do promowania zdrowego stylu życia wśród dzieci poprzez ich wspólny udział w realizacji zadań Programu.

Jako alternatywa na aktywne spędzanie czasu wolnego przez dzieci w szkole systematycznie odbywają się również różnego rodzaju zajęcia edukacyjno – rozwojowe tj. : **ZAGRAJMY**

RAZEM

(promujące

aktywny sposób spędzania czasu wolnego – grając w gry planszowe, dla uczniów klas I - III) ,

MUZYKA JEST DLA NAS

(muzykoterapia, nauka gry na różnych instrumentach, relaksacja, tańce integracyjne Klanzy),

W ZDROWYM CIELE ZDROWY DUCH

(zajęcia promujące zdrowe odżywianie, sport, aktywny sposób spędzania czasu wolnego - wycieczki rowerowe, zasady bezpieczeństwa, , poznanie walorów Gminy Somonino i okolic, zajęcia połączone z prezentacjami multimedialnymi),

ZDROWY I AKTYWNY MALUCH

(zajęcia promujące sport, zdrowe odżywianie, aktywny sposób spędzania czasu wolnego – gry i zabawy ruchowe na świeżym powietrzu, zajęcia połączone z warsztatami, pogadankami nt. zdrowego stylu życia, uczenie zdrowej rywalizacji, postawy „fair play”,

WARSZTATY KULINARNE

(zajęcia kulinarne, promujące zdrowego odżywiania, efektywne spędzania czasu wolnego, uczące dzieci samodzielności w przygotowywaniu zdrowych posiłków) oraz

KLUB GIER PLANSZOWYCH

(zajęcia o charakterze integracyjnym, promujące aktywny sposób spędzania czasu wolnego - gry planszowe, w tym szachy, warcaby, gry edukacyjne; zajęcia połączone z pogadankami nt. zdrowego stylu życia, sposobów radzenia sobie w sytuacjach trudnych, przestrzegania norm społecznych i zasad prawidłowej komunikacji, dla uczniów klas IV – VI).

Dodatkowo na zakończenie realizacji I edycji Programu 50 uczniów z naszej szkoły uczestniczyło **w wycieczce do Centrum Nauki EXPERYMENT w Gdyni**, gdzie obserwując nowe zasoby techniki, sprawdzały swoje wiadomości i umiejętności. Centrum jest niecodzienną pracownią doświadczalną

dla małych i dużych odkrywców – amatorów,

w którym w sposób namacalny mogą oni na własną rękę przeprowadzić eksperymenty, poznając prawa zachodzące w przyrodzie. Dzieci ciekawie spędziły czas z rówieśnikami i nauczyły się wielu nowych rzeczy o otaczającym nas świecie. Przekonały się również o tym, że zdobywanie wiedzy może być wyzwaniem i ciekawą przygodą.

Nasze pomysły cieszą się aprobatą wśród społeczności szkolnej i uważamy, że stopniowo odnoszą pożądane efekty.

Z naszych obserwacji i doświadczeń wynika, że wskazywanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego poprzez: sport, aktywność fizyczną, wycieczki rowerowe, warsztaty taneczno – muzyczne, gry planszowe oraz naukę zdrowego gotowania, są najskuteczniejszą formą profilaktyki.

Naszym zdaniem, organizowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego z rówieśnikami „odciąga” dzieci od eksperymentowania z substancjami uzależniającymi oraz od innych negatywnych zachowań.

Dzieci mają świadomość zachowań ryzykownych i wiedzą jak ich unikać. Wskazują na to wyniki przeprowadzonych przez nas badań ankietowych. Uważamy, że realizowane do tej pory działania należy kontynuować.

koordynator Programu: Katarzyna Mielewczyk



[więcej zdjęć](#)