

Program Profilaktyki Uzależnień *Wpisany w Przedszkolny Zestaw Programów pod numerem 7/2023/2024*
Realizowany w Gminnym Przedszkolu
w Starej Kamienicy
rok szkolny 2023/2024

Profilaktyka, to chronienie człowieka w rozwoju przed zagrożeniem oraz reagowanie na pojawiające się zagrożenia. Celem profilaktyki jest ochrona dzieci, wychowanków przed zakłóceniami rozwojowymi, czyli przed podejmowaniem zachowań hamujących lub niszczących rozwój, określanych w literaturze przedmiotu jako zachowania ryzykowne. Głównym założeniem programu jest przygotowanie dziecka do tego, by potrafiło współżyć z innymi, poznało zasady dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo w różnych sytuacjach.

Realizatorami programu są wszyscy pracownicy przedszkola, a w szczególności nauczyciele i dyrektor. Zakładamy również współpracę z rodzicami, osobami i instytucjami zajmującymi się profilaktyką i wychowaniem.

Cele ogólne:

- Promocja zdrowego stylu życia.
- Tworzenie warunków sprzyjających własnemu bezpieczeństwu.
- Kształtowanie postaw i umiejętności niezbędnych do podejmowania właściwych wyborów życiowych.
- Kształtowanie osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju.
- Tworzenie warunków do właściwej współpracy nauczycieli, rodziców, wychowanków.

Cele szczegółowe:

- Kształtowanie u dzieci świadomej i czynnej postawy w dążeniu do zachowania zdrowia.
- Nabywanie przez dzieci właściwych nawyków higienicznych, żywieniowych.
- Rozwijanie aktywności ruchowej.
- Przestrzeganie zasad bezpiecznych zabaw ruchowych, poruszania się w grupie, na wycieczkach, spacerach.
- Świadome unikanie niebezpiecznych sytuacji i zagrożeń na drodze i wynikających z: przypadkowych spotkań z nieznajomymi, zabaw zapalkami, spożywania lekarstw, środków chemicznych, nieznanych roślin, zbliżania się do zwierząt,
- Wzmacnianie poczucia wartości i budowanie pozytywnego obrazu siebie.
- Wskazywanie właściwych rozwiązań w różnych sytuacjach życiowych.
- Radzenie sobie w sytuacjach zetknięcia się z przemocą i uzależnieniami.
- Kształtowanie umiejętności rozwiązywania problemów i konfliktów z rówieśnikami.

Adresaci:

- dzieci
- rodzice
- pracownicy placówki

Program ma charakter otwarty, jego treści mogą być rozszerzone w zależności od zainteresowań dzieci, inwencji nauczyciela oraz warunków i środków dydaktycznych, jakimi dysponuje przedszkole. Treści z zakresu programu profilaktyki nie będą stanowić odrębnego bloku tematycznego do realizacji. Okazją do ich wprowadzenia będą zajęcia i zabawy poświęcone różnorodnej tematyce i kształtujące wszechstronne umiejętności dziecka.

GRUPA DZIECI 3 – LETNICH
„MISIE”

L.p.	Zadania – sposoby realizacji	Osoby odpowiedzialne	Termin
1.	Higiena - Spotkanie z pielęgniarką - Kształtowanie nawyku dbania o czystość osobistą. - Zwracanie uwagi na estetyczny i schludny wygląd. - Odgrywanie ról – naśladowanie czynności związanych z higieną osobistą. - Ukazywanie dzieciom pozytywnych wzorców – przykład własny nauczyciela.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
2.	Higiena żywienia - Rozmowy na temat: umiejętności odpowiedniego zachowania się przy stole. - Scenki dramatyczne dotyczące właściwego zachowania się podczas posiłków. - Pogadanka – zapoznanie z piramidą żywienia. - Codzienne zachęcanie dzieci do zjadania posiłków w przedszkolu oraz próbowania potraw nieznanych. - Samodzielne komponowanie kanapek podczas śniadań.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
3.	Higiena otoczenia - Zajęcia edukacyjne – zaznajomienie z przyczynami zanieczyszczenia powietrza (samochody, dymiące kominy); wody (wylewanie ścieków, wyrzucanie śmieci). - Zajęcia dydaktyczne i artystyczne - zwracanie uwagi na piękno przyrody, kształtowanie szacunku i opiekuńczej postawy wobec roślin i zwierząt. - Udział w akcji "Sprzątanie Świata".	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego, wg planu pracy
4.	Higiena narządów zmysłu - Pogadanka na temat szkodliwości długiego spędzania wolnego czasu przed telewizorem, komputerem. - Wprowadzenie zasady mówienia umiarkowanym głosem, uwrażliwianie dzieci na szkodliwość hałasu. - Zajęcia dydaktyczne – wskazywanie alternatywnych form spędzania wolnego czasu zamiast komputera i telewizora.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
5.	Promocja zdrowia - Codzienne spacerowanie lub zabawy na świeżym powietrzu. - Pogadanki na temat szkodliwości dymu nikotynowego i innych substancji uzależniających. - Pogadanki nt. roli i zasad przestrzegania higieny osobistej, zabawy dramatycznej i tematycznej. - Zwracanie uwagi na warunki atmosferyczne i właściwy dobór stroju - Realizacja zajęć na temat zdrowego odżywiania się i aktywności ruchowej.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego

6.	Aktywność ruchowa oraz zapobieganie wadom postawy - Dostosowanie wysokości krzeseł i stolików do wzrostu dzieci. - Udział w konkursach sprawnościowych (festyny, Dzień Dziecka, Dzień Przedszkolaka). - Ćwiczenia gimnastyczne, zabawy ruchowe, spacerowanie. - Zabawy taneczne i pląsy – rozwijanie koordynacji wzrokowo – słuchowo - ruchowej.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego, wg planu pracy
7.	Zagospodarowanie czasu wolnego - Udział w konkursach, przedstawieniach teatralnych, koncertach oraz uroczystościach przedszkolnych. - Rozmowy z dziećmi nt. ich ulubionych programów telewizyjnych, bajek, gier itp. - Zachęcanie do aktywnego spędzania wolnego czasu o każdej porze roku - Inspirowanie dzieci do samodzielnego podejmowania działań plastycznie – konstrukcyjnych, układania puzzli, historyjek obrazkowych i układanek. - Inspirowanie dzieci do podejmowania działań w parach i zespołach - Rozmowy z dziećmi na temat członków ich rodzin i najbliższych – rozbudzanie szacunku, wzmocnianie więzi rodzinnych. - Udział w zabawach i rodzinnych spotkaniach na terenie przedszkola. - Przygotowanie upominków dla najbliższych, nauka okazjonalnych wierszyków i piosenek		W ciągu roku szkolnego, wg planu pracy

GRUPA DZIECI 4 – LETNICH

„ZAJĄCZKI”

L.p.	Tematyka działań	Osoby odpowiedzialne	Termin
1.	Zaspokajanie potrzeb fizjologicznych: - odpowiedniego wyżywienia, produkty wpływające na utrzymanie zdrowia, określone w piramidzie żywieniowej, - ukazanie szkodliwość niektórych produktów spożywczych, - ruch na świeżym powietrzu, - zabawy na placu zabaw i boisku przedszkolnym, spacer, zabawy organizowane w grupie, podtrzymywanie naturalnej potrzeby aktywności ruchowej dzieci, uprawianie sportu.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
3.	Wdrażanie do przestrzegania i utrwalania nawyków higienicznych: - poznanie zasad warunkujących zdrowy styl życia, szczepienia ochronne, - uświadamianie dziecka konieczności wizyt lekarskich, - organizowanie wycieczek do przychodni, gabinetu lekarskiego, dentysty.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	Dwa razy w roku lub wg potrzeb
4.	Rozwijanie umiejętności zgodnego współżycia i współdziałania z rówieśnikami: - stworzenie kontraktu grupowego, - umiejętność rozwiązywania spraw konfliktowych i dochodzenia do kompromisu.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego Na bieżąco
5.	Przeprowadzenie zajęć dotyczących szkodliwości i unikania substancji szkodliwych dla zdrowia: - papierosy, alkohol, cukierki zawierające niebezpieczną zawartość, - nie bierzemy cukierków od nieznajomych.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
6.	Uczenie rozwiązywania sytuacji problemowych: - dziecko umie przeprosić za niewłaściwe zachowanie, - potrafi przebaczyć, - wyrazić wdzięczność.	Nauczyciele, rodzic, dziecko	W ciągu roku szkolnego Na bieżąco
7.	Przypominanie o unikaniu krzyku, klótni, przestrzeganiu określonych zasad: - odgrywanie i demonstrowanie wybranych uczuć, - osvajanie z własnym strachem, - stosowanie różnych technik odreagowywania złości.	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego Na bieżąco
8.	Docenianie talentów dzieci: - organizowanie konkursów, warsztatów, zajęć dodatkowych	Nauczyciele, rodzice, dzieci	Wg kalendarza imprez i uroczystości
9.	Uświadamianie zagrożeń płynących ze świata wirtualnego: - gry – niekontrolowany dostęp do Internetu, - nadmierne oglądanie telewizji	Nauczyciele, rodzice, dzieci	W ciągu roku szkolnego
10.	Wspieranie środowiska rodzinnego w zakresie profilaktyki uzależnień: - nawiązanie współpracy z instytucjami lokalnymi w zakresie profilaktyki uzależnień	Nauczyciele	W ciągu roku szkolnego

**GRUPA DZIECI 5 – LETNICH
„PSZCZÓŁKI”**

Lp.	Tematyka działań	Osoby odpowiedzialne	Termin
1.	<p>Uświadamianie dzieciom potrzeby dbania o własne zdrowie i zdrowie kolegów oraz kształtowanie poczucia bezpieczeństwa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Dostarczanie dzieciom wzorców właściwego zachowania się w domu i w przedszkolu <ul style="list-style-type: none"> - przestrzeganie ustalonych zasad podczas zabaw, korzystania z przyborów, narzędzi i sztuców oraz przestrzeganie zasad korzystania z zabawek i urządzeń na placu zabaw oraz sprzętu sportowego - uczenie dbałości o czystość i estetykę miejsca pracy i zabawy - zachęcanie do mówienia umiarkowanym głosem - poznanie zagrożeń w najbliższym otoczeniu - dostarczanie dzieciom wzorców właściwego zachowania się w miejscach publicznych, np. w parku, na ulicy, w sklepie i wdrażanie ich 	Nauczyciele	W ciągu roku szkolnego
2.	<p>Wdrażanie dzieci do hartowania i częstego korzystania ze świeżego powietrza:</p> <ul style="list-style-type: none"> - czynne uczestnictwo dzieci w zabawach organizowanych przez nauczycielkę (zabawy ruchowe, zestawy ćwiczeń gimnastycznych, spacer, wycieczki, zabawy na świeżym powietrzu) - uczenie ubierania się odpowiednio do temperatury czy pogody 	Nauczyciele	Na bieżąco
3.	<p>Wyrabianie nawyków korzystania z zabiegów higienicznych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - systematyczne wdrażanie dzieci do stosowania zabiegów higienicznych, mycia rąk przed posiłkami, szczotkowania zębów - wdrażanie do samodzielnego wykonywania wszystkich czynności dotyczących korzystania z toalety, - wskazywanie jak należy dbać o czystość odzieży, obuwia 	Nauczyciele, personel obsługi, rodzice	Na bieżąco
4.	<p>Uświadamianie dzieciom konieczności niezbędnych wizyt u lekarza, stomatologa:</p> <ul style="list-style-type: none"> - kształtowanie potrzeby wizyt kontrolnych u lekarza i w gabinecie stomatologicznym, stałego kontrolowania zębów - spotkanie z pielęgniarką, zabawy tematyczne 	Pielęgniarka, nauczyciele	Dwa razy w roku lub wg potrzeb
5.	<p>Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych:</p> <ul style="list-style-type: none"> - zachęcanie dzieci do zjadania przygotowanych posiłków w odpowiednich porach - w aktywnej współpracy z rodzicami uświadamianie dzieciom konieczności spożywania warzyw i owoców, jako źródła cennych witamin oraz wdrażanie do urozmaiconej diety (m.in. poprzez dostosowanie do każdego dziecka treningu jedzenia, - spożywanie w przedszkolu własnoręczne przygotowywanie surówek, kanapek itp.) - przewyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw, - wdrażanie do estetycznego i spokojnego spożywania posiłków oraz umiejętnego korzystania z serwetki i sztuców 	Rodzice, nauczyciele	Na bieżąco
6.	<p>Zapobieganie przemocy i agresji wobec dzieci w rodzinie:</p> <ul style="list-style-type: none"> - baczna obserwacja wszystkich wychowanków, 	Nauczyciele, psycholog, pedagog,	Na bieżąco, organizowanie

	<ul style="list-style-type: none"> - poznawanie warunków życia rodzinnego, - reagowanie na wszelkie przejawy przemocy w rodzinie oraz organizowanie pomocy doraźnej i psychologiczno – pedagogicznej, - współpraca z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Asystentem Rodziny 	asystent rodziny	pomocy wg potrzeb
7.	<p>Zapobieganie atakom niszczycielstwa i umyślnego niszczenia sprzętów i zabawek w przedszkolu, eliminowanie agresji słownej i fizycznej wśród wychowanków przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none"> – zwracanie uwagi na zachowanie się dzieci w czasie zabaw dowolnych i podczas pobytu na placu zabaw, – wdrażanie wychowanków do poszanowania cudzej pracy, – uczenie się rozpoznawania, wyrażania i akceptowania własnych i cudzych emocji, – stosowanie zwrotów grzecznościowych, – kształtowanie u dzieci postaw społecznie akceptowanych, – wdrażanie dostosowanych indywidualnie do dziecka procedur postępowania w sytuacji pojawienia się zachowań zakłócających czy niepożądanych. 	Cały personel	Na bieżąco
8.	<p>Kształtowanie umiejętności zabawy:</p> <ul style="list-style-type: none"> – uczenie prostych zabaw. - eliminowanie zachowań stymulacyjnych. 	Nauczyciele	W ciągu roku szkolnego
9.	<p>Zaspokajanie specjalnych potrzeb edukacyjnych wychowanków przedszkola:</p> <ul style="list-style-type: none"> - organizowanie terapii specjalistycznych w przedszkolu, - prowadzenie zajęć z zakresu wczesnego wspomagania rozwoju, - rozmowy z rodzicami, konsultacje, spotkania instruktażowe, - nawiązanie współpracy z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną. 	Nauczyciele, dyrektor, logopeda, psycholog, pedagog, terapeuci	W ciągu roku szkolnego, konsultacje i spotkania instruktażowe wg potrzeb
10.	<p>Kształtowanie wiary we własne możliwości dziecka oraz przynależności do poszczególnych grup:</p> <ul style="list-style-type: none"> - budowanie poczucia własnej wartości poprzez pozytywne komunikaty zwrotne oraz wzmocnienia pozytywne w formie drobnych nagród (pieczętka, naklejka). Docenianie nie tylko efektów, a wkładu pracy. - organizacja konkursów mających na celu prezentację i docenienie talentów dzieci: Przedszkolny Mam Talent, konkursy plastyczne, - budowanie poczucia przynależności do grupy poprzez zabawy integracyjne, - budowanie poczucia przynależności do rodziny poprzez organizację warsztatów dla rodziców i dzieci, występów, festynu rodzinnego, zajęć otwartych, - niezmienny rozkład dnia, system nagradzania pozwalający na kształtowanie poczucia bezpieczeństwa. 	Nauczyciele	W ciągu roku szkolnego

**GRUPA DZIECI 6 – LETNICH
„MOTYLE”**

Lp.	Tematyka działań	Osoby odpowiedzialne	Termin
1.	Aktywność fizyczna na świeżym powietrzu: – spacer, zabawy dowolne na placu zabaw, zabawy zorganizowane w grupie, zawody sportowe, - ubieranie dzieci zgodnie z panującymi warunkami atmosferycznymi .	Nauczyciel, rodzice	W ciągu roku szkolnego
3.	Jasne określenie norm i zasad panujących w przedszkolu: - wspólne stworzenie kodeksu zachowania.	Nauczyciel, rodzice	W ciągu roku szkolnego
4.	Budowanie poczucia własnej wartości: - pozytywne komunikaty zwrotne oraz wzmocnienia pozytywne w formie drobnych nagród (pieczątki, naklejki), - docenianie nie tylko efektów, ale również wkładu pracy.	Nauczyciel, rodzice	W ciągu roku szkolnego
5.	Organizacja konkursów mających na celu prezentację i docenienie talentów dzieci: - Przedszkolny Mam Talent, konkursy plastyczne.	Nauczyciel, rodzice	Wg harmonogramu
6.	Budowanie poczucia przynależności do grupy: - zabawy integracyjne, - budowanie poczucia przynależności do grupy poprzez zabawy integracyjne, - budowanie poczucia przynależności do rodziny poprzez organizację warsztatów dla rodziców i dzieci, występów, festynu rodzinnego, zajęć otwartych, - niezmienny rozkład dnia, system nagradzania pozwalający na kształtowanie poczucia bezpieczeństwa.	Nauczyciele	W ciągu roku szkolnego
7.	Budowanie poczucia przynależności do rodziny: - organizacja warsztatów dla rodziców i dzieci, - występy podczas festynu rodzinnego i zajęć otwartych.	Nauczyciel, rodzice	Na bieżąco
8.	Kształtowanie świadomości: - poszerzanie wiedzy na temat zagrożeń cywilizacyjnych – pogadanki, warsztaty z rodzicami.	Nauczyciel, rodzice.	W ciągu roku szkolnego
9.	Niezmienny rozkład dnia: - system nagradzania pozwalający na kształtowanie poczucia bezpieczeństwa.	Nauczyciel, rodzice	Na bieżąco
10.	Zapobieganie przemocy i agresji wobec dzieci w rodzinie: - baczna obserwacja wszystkich wychowanków, - poznawanie warunków życia rodzinnego, - reagowanie na wszelkie przejawy przemocy w rodzinie oraz organizowanie pomocy doraźnej i psychologicznej – pedagogicznej, - współpraca z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Asystentem Rodziny	Nauczyciele, psycholog, pedagog, asystent rodziny	Na bieżąco, organizowanie pomocy wg potrzeb
11.	Zaspokajanie specjalnych potrzeb edukacyjnych wychowanków przedszkola: - organizowanie terapii specjalistycznych w przedszkolu, - prowadzenie zajęć z zakresu wczesnego wspomaganie rozwoju, - rozmowy z rodzicami, konsultacje, spotkania instruktażowe, - nawiązanie współpracy z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną.	Nauczyciele, dyrektor, logopeda, psycholog, pedagog, terapeuci	W ciągu roku szkolnego, konsultacje i spotkania instruktażowe wg potrzeb