*Wpisany do Przedszkolnego Zestawu Programów Nauczania*

*na rok szkolny 2024/2025 pod numerem 6/2024/2025*

**PROGRAM PROFILAKTYKI UZALEŻNIEŃ**

**Realizowany w Gminnym Przedszkolu**

**w Starej Kamienicy**

**rok szkolny 2024/2025**

*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 zapałkami, 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** |
|  | **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 |
|  | **Higiena żywienia**- Rozmowy na temat: umiejętności odpowiedniego zachowania się przy stole.- Scenki dramowe 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 |
|  | **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 |
|  | **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 |
|  | **Promocja zdrowia**- Codzienne spacery lub zabawy na świeżym powietrzu.- Pogadanki na temat szkodliwości dymu nikotynowego i innych substancji uzależniających.- Pogadanki nt. roli i zasad przestrzegania higieny osobistej, zabawy dramowe i tematyczne.- 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 |
|  | **Aktywność ruchowa oraz zapobieganie wadom postawy** - Dostosowanie wysokości krzeseł i stolików do wzrostu dzieci.- Udział w konkurencjach sprawnościowych (festyny, Dzień Dziecka, Dzień Przedszkolaka).- Ćwiczenia gimnastyczne, zabawy ruchowe, spacery.- Zabawy taneczne i pląsy – rozwijanie koordynacji wzrokowo – słuchowo - ruchowej. | Nauczyciele, rodzice, dzieci | W ciągu roku szkolnego, wg planu pracy |
|  | **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 samorzutnego podejmowania działań plastyczno – 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, wzmacnianie 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, spacery, 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 dziecku 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 szkolnegoNa 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 szkolnegoNa bieżąco |
| 7. | **Przypominanie o unikaniu krzyku, kłótni, przestrzeganiu określonych zasad:**- odgrywanie i demonstrowanie wybranych uczuć,- oswajanie z własnym strachem,- stosowanie różnych technik odreagowywania złości. | Nauczyciele, rodzice, dzieci | W ciągu roku szkolnegoNa 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. | **Uświadamianie dzieciom potrzeby dbania o własne zdrowie i zdrowie kolegów oraz kształtowanie poczucia bezpieczeństwa:**- Dostarczanie dzieciom wzorców właściwego zachowania się w domu i w przedszkolu- przestrzeganie ustalonych zasad podczas zabaw, korzystania z przyborów, narzędzi i sztućców 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. | **Wdrażanie dzieci do hartowania i częstego korzystania ze świeżego powietrza:**- czynne uczestnictwo dzieci w zabawach organizowanych przez nauczycielkę (zabawy ruchowe, zestawy ćwiczeń gimnastycznych, spacery, wycieczki, zabawy na świeżym powietrzu)- uczenie ubierania się odpowiednio do temperatury czy pogody | Nauczyciele | Na bieżąco |
| 3. | **Wyrabianie nawyków korzystania z zabiegów higienicznych:**- 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. | **Uświadamianie dzieciom konieczności niezbędnych wizyt u lekarza, stomatologa**:- kształtowanie potrzeby wizyt kontrolnych u lekarza i w gabinecie stomatologicznym, stałego kontrolowania zębów- spotkanie z pielęgniarką, zabawy tematyczne | Pielęgniarka, nauczycie | Dwa razy w roku lub wg potrzeb |
| 5. | **Kształtowanie prawidłowych nawyków żywieniowych**:- 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.)- przezwyciężanie uprzedzeń do niektórych potraw,- wdrażanie do estetycznego i spokojnego spożywania posiłków oraz umiejętnego korzystania z serwetki i sztućców | Rodzice, nauczyciele | Na bieżąco |
| 6. | **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 psychologiczno – pedagogicznej,- współpraca z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Asystentem Rodziny | Nauczyciele, psycholog, pedagog specjalny, asystent rodziny | Na bieżąco, organizowanie pomocy wg potrzeb |
| 7. | **Zapobieganie atakom niszczycielstwa i umyślnego niszczenia sprzętów i zabawek w przedszkolu, eliminowanie agresji słownej i fizycznej wśród wychowanków przedszkola:**- 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. | **Kształtowanie umiejętności zabawy**:- uczenie prostych zabaw.- eliminowanie zachowań stymulacyjnych. | Nauczyciele | W ciągu roku szkolnego |
| 9. | **Zaspokajanie specjalnych potrzeb edukacyjnych wychowanków przedszkola**:- 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 specjalny, terapeuci | W ciągu roku szkolnego, konsultacje i spotkania instruktażowe wg potrzeb |
| 10. | **Kształtowanie wiary we własne możliwości dziecka oraz przynależności do poszczególnych grup:****-** budowanie poczucia własnej wartości poprzez pozytywne komunikaty zwrotne oraz wzmocnienia pozytywne w formie drobnych nagród (pieczątka, 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:****–** spacery, 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 (pieczątka, naklejka),- 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 psychologiczno – pedagogicznej,- współpraca z Gminnym Ośrodkiem Pomocy Społecznej oraz Asystentem Rodziny | Nauczyciele, psycholog, pedagog specjalny, 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 wspomagania rozwoju,- rozmowy z rodzicami, konsultacje, spotkania instruktażowe,- nawiązanie współpracy z Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną. | Nauczyciele, dyrektor, logopeda, psycholog, pedagog specjalny, terapeuci | W ciągu roku szkolnego, konsultacje i spotkania instruktażowe wg potrzeb |