

# Program profilaktyczny Gimnazjum nr 1 w Łędzinach

"BEZPIECZNIE, WYTRWALE,  
ŚWIADOMIE - CZYLI MÓJ SPOSÓB  
NA ŻYCIE"

**Wspólnym celem nas wszystkich jest**

**ABSOLWENT, który:**

- \* Dbą o bezpieczeństwo własne i innych.**
- \* Wie, jak zachować się w sytuacji zagrożenia - umie udzielić pomocy.**
- \* Nie stosuje przemocy w żadnej formie.**
- \* Przestrzega ogólnie przyjętych norm społecznych.**
- \* Konsekwentnie realizuje wyznaczone sobie cele.**
- \* Umie pracować w zespole.**
- \* Jest obowiązkowy i samokrytyczny.**
- \* Nie ma nałogów.**
- \* Prowadzi zdrowy i aktywny tryb życia.**
- \* Nie ulega negatywnym wpływom rówieśników.**

Cechy absolwenta	Przykładowe tematy zajęć
DBA O BEZPIECZEŃSTWO WŁASNE I INNYCH	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Bezpiecznie spędzam czas na przerwie.</li> <li>2. Lepsza rozwaga niż odwaga.</li> <li>3. Szkodę łatwo wyrządzić, trudniej naprawić.</li> <li>4. Bezpieczeństwo na co dzień.</li> </ol>
WIE, JAK SIĘ ZACHOWAĆ W SYTUACJI ZAGROŻENIA - UMIE UDZIELIĆ POMOCY	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. ABC udzielania pierwszej pomocy</li> <li>2. Zanim będzie za późno - zasady BHP w naszym życiu.</li> <li>3. Kevin sam w domu - czyli jak uniknąć zagrożenia, gdy jesteś sam.</li> </ol>
NIE STOSUJE PRZEMOCY W ŻADNEJ FORMIE	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak wyrażać własne poglądy, nie obrażając innych?</li> <li>2. Inny nie znaczy gorszy - czyli rzecz o tolerancji.</li> <li>3. Pozytywne i negatywne emocje - ich wyrażanie i wpływ na ludzi.</li> <li>4. Rozwiązywanie konfliktów to trudna sztuka.</li> </ol>
PRZESTRZEGA OGÓLNIE PRZYJĘTYCH NORM SPOŁECZNYCH	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Z kulturą za pan brat.</li> <li>2. Wypada, nie wypada - oto jest pytanie.</li> <li>3. Szanuj bliźniego swego, jak siebie samego.</li> <li>4. Ty też kiedyś będziesz babcią, dziadkiem.</li> </ol>

<p>KONSEKWENTNIE REALIZUJE WYZNACZONE SOBIE CELE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak wyobrażam sobie moją przyszłość?</li> <li>2. Marzenia i zainteresowania - jak je realizować?</li> <li>3. Jeśli nie Oxford - to co?</li> <li>4. Bez pracy nie ma kołaczy.</li> <li>5. Czy każdy pomysł musi się udać?</li> </ol>
<p>UMIE PRACOWAĆ W ZESPOLE</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Budowanie udanych relacji z rówieśnikami i dorosłymi.</li> <li>2. Jak słuchać i być słuchanym?</li> <li>3. Moje miejsce w grupie.</li> <li>4. Lider czy szara myszka - kim jestem w klasie?</li> </ol>
<p>JEST OBOWIĄZKOWY I SAMOKRYCZNY</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wiem, że potrafię - pokonywanie własnych słabości.</li> <li>2. Jak widzę sam siebie, jak mnie widzą inni?</li> <li>3. Obowiązek ... to nie takie trudne.</li> <li>4. Systematyczność - to się oplaca.</li> </ol>
<p>NIE MA NAŁOGÓW</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Zanim spróbujesz - wpływ używek na organizm człowieka.</li> <li>2. Dbam o siebie - nie palę.</li> <li>3. Mój świadomy wybór - życie bez nałogów.</li> <li>4. Nie daj się wciągnąć!</li> </ol>

<p>PROWADZI ZDROWY I AKTYWNY TRYB ŻYCIA</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lepiej zapobiegać niż leczyć.</li> <li>2. W zdrowym ciele zdrowy duch.</li> <li>3. Jak zdrowo i aktywnie spędzać wolny czas?</li> <li>4. Kocham życie - żyję zdrowo.</li> </ol>
<p>NIE ULEGA NEGATYWNYM WPŁYWOM RÓWIEŚNIKÓW</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Jak mówić "nie" i nie obrażać?</li> <li>2. Myślę, więc nie ulegam.</li> <li>3. Dobrym sprzyjaj, a złych mijaj.</li> <li>4. Żyję świadomie - nie szkodzę sobie.</li> </ol>

Przykładowe formy i osoby odpowiedzialne:

- godziny wychowawcze
- dyżury nauczycieli i uczniów na przerwach
- realizacja tematów w ramach lekcji
- spotkanie z psychologami i innymi zaproszonymi specjalistami
- realizacja tematów w ramach zajęć w świetlicy i w bibliotece.
- apele tematyczne
- artykuły w gazetce szkolnej
- akcje samorządu szkolnego.