

Program rozwoju turystyki rowerowej oraz promocji aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia bez uzależnień pn. „Rower dla pierwszaka”

Charakterystyka programu

Program ma charakter szeroko rozumianej profilaktyki adresowanej do uczniów klas pierwszych oraz ich rodziców. Obejmuje on przede wszystkim działania nastawione na kształtowanie ważnych umiejętności życiowych, jak radzenie sobie ze stresem, z agresją, nawiązywanie kontaktów interpersonalnych, promowanie zdrowego stylu życia, przekazywanie informacji o konsekwencjach zażywania środków uzależniających, kształtowanie postaw asertywnych. Program uwzględnia zagrożenia związane z uzależnieniem – od nikotyny, alkoholu oraz narkotyków i innych substancji psychoaktywnych oraz uzależnień behawioralnych.

I. Cel główny programu:

Przeciwdziałanie patologiom społecznym i uzależnieniom oraz promowanie zachowań prozdrowotnych i aktywnego stylu życia dzieci.

II. Cele programu:

1. Promowanie zdrowego stylu życia.
2. Upowszechnianie rekreacji i turystyki rowerowej.
3. Udział dzieci w różnorodnych zadaniach o charakterze sportowym, rekreacyjnym, profilaktycznym i edukacyjnym.
4. Promowanie aktywności fizycznej jako czynnika chroniącego przed uzależnieniami.
5. Przyswajanie przez dzieci zasad zdrowego stylu życia, zarządzania wolnym czasem i współdziałania w grupie rówieśniczej.
6. Zwiększenie uczestnictwa dzieci w różnych formach aktywności fizycznej.
7. Kształtowanie umiejętności społecznych i interpersonalnych.
8. Zapobieganie uzależnieniom poprzez dostarczenie wiedzy o zagrożeniach wynikających z palenia papierosów, picia alkoholu, zażywania narkotyków i innych substancji psychoaktywnych oraz mechanizmach powstawania uzależnień i ich skutkach.
9. Eliminowanie szkodliwych nawyków behawioralnych związanych z uzależnieniem od środków psychotropowych oraz technologii IT.
10. Kształtowanie ważnych umiejętności życiowych, szczególnie w zakresie budowania równowagi psychicznej oraz konstruktywnego i stabilnego systemu wartości.

III. Beneficjenci:

Uczniowie szkół, dla których organem prowadzącym jest Gmina Jedlnia-Letnisko oraz pośrednio ich rodzice lub opiekunowie prawni. Uczniowie klas w kolejnych latach kontynuują program.

IV. Założenia Programu:

1. Program swym zakresem obejmuje zadania realizowane przez szkoły.
2. Programem zostaną objęte szkoły, dla których organem prowadzącym jest Gmina Jedlnia-Letnisko.
3. Program będzie realizowany w czterech Szkołach Podstawowych.
4. Program będzie realizowany przez nauczycieli edukacji wczesnoszkolnej, nauczycieli techniki, wychowania fizycznego, nauczycieli przedmiotów, wychowawców oraz specjalistów: pedagogów, psychologów.
5. W celu realizacji głównych założeń programu wszyscy uczniowie klas 1 zostaną wyposażeni w rowery wraz z osprzętem dotyczącym zachowania bezpieczeństwa na drodze (kamizelki odblaskowe, kaski). Rowery wraz z osprzętem zostaną przekazane uczniom z zastrzeżeniem zakazu ich odsprzedaży (umowa z rodzicami uczniów). Po trzech latach udziału ucznia w projekcie rower staje się jego wyłączną własnością.
6. Zajęcia odbywać się będą w dni nauki szkolnej, ale także w godzinach popołudniowych i dostosowane będą do różnych grup wiekowych. Możliwa jest również realizacja zajęć w czasie weekendów.
7. W ramach Programu profilaktycznego prowadzone będą: zajęcia z zakresu profilaktyki: warsztaty profilaktyczne w ramach godzin wychowawczych, spotkania i warsztaty ze specjalistami (pedagog, psycholog), a także konkursy profilaktyczne.
8. Zajęcia profilaktyczne odbywać się będą we współpracy z instytucjami i organizacjami działającymi na rzecz dzieci w zakresie szeroko rozumianego bezpieczeństwa.
9. Zajęcia z zakresu wychowania komunikacyjnego w formie praktycznej i teoretycznej będą prowadzone podczas edukacji wczesnoszkolnej i lekcji techniki, oraz zajęć pozalekcyjnych.
10. Egzaminy na kartę rowerową przewidziane są w klasach czwartych, ale obejmą też dzieci, które nie zdały egzaminów we wcześniejszych latach.
11. Zawody rowerowe sprawnościowe dla klas I – III szkoły podstawowej zostaną przeprowadzone z wykorzystywaniem szkolnych obiektów sportowych.
12. Wycieczki rowerowe dla uczniów posiadających karty rowerowe zostaną zorganizowane z wykorzystaniem tras rowerowych na terenie Gminy Jedlnia-Letnisko.

V. Działania przewidziane do realizacji w ramach Programu:

1. Zajęcia wychowania komunikacyjnego w formie praktycznej i teoretycznej podczas edukacji wczesnoszkolnej i lekcji techniki w klasach IV- V.
2. W szkołach prowadzone będą zajęcia pozalekcyjne (zajęcia rozwijające zainteresowania krajoznawczo- turystyczne).
3. Prowadzenie zajęć profilaktycznych: warsztaty, spotkania, pogadanki min. 2 razy w roku w każdym oddziale.
4. Organizacja wycieczek rowerowych (dla posiadaczy kart rowerowych) w klasach IV – VIII w każdym oddziale min. 1 wycieczka w roku.
5. Egzaminy na kartę rowerową (wszyscy uczniowie klas IV oraz uczniowie starsi, którzy nie uzyskali karty we wcześniejszych latach).

6. Konkursy o tematyce profilaktycznej: 1 konkurs w roku na etapie szkolnym i gminnym.
7. Pogadanki/spotkania z rodzicami (w trakcie zebrań) w zakresie profilaktyki: 1 raz na rok.
8. Przesyłanie materiałów edukacyjnych w zakresie profilaktyki: 1 raz na rok.

VI. Rodzaje działań profilaktycznych:

- a) Kształtowanie umiejętności interpersonalnych:
 - kształtowanie umiejętności skutecznej komunikacji,
 - kształtowanie takich postaw, jak: poczucie własnej wartości, podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem i presją grupy rówieśniczej, asertywność.
- b) Wspomaganie wszechstronnego rozwoju uczniów poprzez rozbudzanie i rozwijanie ich zainteresowań:
 - dział uczniów w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych,
 - uczenie organizowania i racjonalnego wykorzystania czasu wolnego,
 - propagowanie i organizowanie aktywności fizycznej uczniów.
- c) dostarczenie wiedzy o zagrożeniach wynikających z palenia papierosów, picia alkoholu i zażywania narkotyków i innych substancji psychoaktywnych oraz mechanizmach powstawania uzależnień i ich skutkach:
 - przeprowadzanie pogadarek, zajęć na temat szkodliwości uzależnień,
 - uświadomienie rodzicom zagrożeń, objawów i skutków uzależnień od nikotyny, alkoholu i innych substancji psychoaktywnych.
- d) Promowanie zdrowego stylu życia i ukierunkowanie na zdobycie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości:
 - rozwijanie postaw odpowiedzialności za zdrowie własne i innych,
 - przekazanie wiedzy o zagrożeniach cywilizacyjnych,
 - propagowanie i utrwalanie postaw abstynenckich jako warunku decydowania o swoim zdrowiu,
 - kształtowanie hierarchii systemu wartości u uczniów,
 - przekazanie podstawowej wiedzy o zdrowym odżywianiu i zdrowym stylu życia,
 - promowanie aktywności fizycznej na świeżym powietrzu.
- e) Współpraca w zakresie profilaktyki uzależnień z jednostkami samorządu lokalnego, Gminną Komisję Rozwiązywania Problemów Alkoholowych, Policją oraz innymi podmiotami realizującymi świadczenia zdrowotne i działania profilaktyczne:
 - zapraszanie specjalistów zajmujących się uzależnieniami na spotkania z uczniami, rodzicami.

VII. Przewidywane efekty programu:

Rezultaty miękkie:

Uczniowie- nastąpi:

1. Wzrost umiejętności w zakresie sprawnego korzystania z roweru.
2. Wzrost świadomości korzystania z osprzętu gwarantującego bezpieczeństwo na drodze.
3. Wzrost wiedzy w zakresie przepisów ruchu drogowego i świadomego ich stosowania.
4. Wzrost wiedzy o turystyczno-krajobrazowych terenach Gminy Jedlnia-Letnisko.
5. Wzrost świadomości w zakresie świadomego uczestnictwa w ruchu drogowym.
6. Wzrost świadomości i odpowiedzialności za własne zdrowie.
7. Wzrost wiedzy o skutkach zażywania środków uzależniających oraz mechanizmach powstawania uzależnień.
8. Wzrost umiejętności w zakresie organizowania czasu wolnego, z pożytkiem dla własnego rozwoju.
9. Przyjmowanie właściwych postaw wobec środków uzależniających – postawy asertywne.
10. Wzrost wiedzy dotyczącej źródeł pomocy specjalistycznej w przypadku zagrożenia uzależnieniem.
11. Wzrost wiedzy o zasadach zdrowego odżywiania i zdrowego stylu życia.
12. Wzrost wiedzy o korzyściach systematycznego ruchu na świeżym powietrzu.

Rodzice – nastąpi:

1. Wzrost wiedzy o skutkach zażywania środków uzależniających oraz mechanizmach powstawania uzależnień.
2. Wzrost wiedzy dotyczącej źródeł pomocy specjalistycznej w przypadku zagrożenia uzależnieniem.

Rezultaty twarde:

1. Wyposażenie uczniów klas 1 ze szkół, dla których organem prowadzącym jest Gmina Jedlnia-Letnisko w rowery wraz z osprzętem: liczba uczniów klas 1 x rower wraz z osprzętem.
2. Uzyskania przez uczestników programu karty rowerowej. Liczba wydanych kart rowerowych min. 80/rok.
3. Zajęcia wychowania komunikacyjnego w formie praktycznej i teoretycznej podczas edukacji wczesnoszkolnej i lekcji techniki w klasach IV – V.
4. Prowadzenie zajęć profilaktycznych: warsztaty, spotkania, pogadanki min. 1 raz w roku w każdym oddziale.
5. Organizacja wycieczek rowerowych (dla posiadaczy kart rowerowych) w szkole w klasach IV – VIII w każdym oddziale min. 1 wycieczka w roku.
6. Konkursy o tematyce profilaktycznej: 1 konkurs w roku na etapie szkolnym i gminnym.
7. Pogadanki/spotkania z rodzicami (w trakcie zebrań) w zakresie profilaktyki: 1 raz na rok.
8. Przesyłanie materiałów edukacyjnych w zakresie profilaktyki: 1 raz na rok.

VIII. Harmonogram działań:

Zadania główne	Zadania szczegółowe	Sposób realizacji	Termin realizacji	Osoby realizujące
Kształcenie umiejętności interpersonalnych	Wdrażanie zasad skutecznej komunikacji	Warsztaty/spotkania integracyjne dla klas pierwszych	III	Wychowawcy klas
	Kształtowanie postaw i umiejętności uczniów takich jak: poczucie własnej wartości, podejmowanie decyzji, radzenie sobie ze stresem, asertywność.	Zajęcia edukacyjno-wychowawcze (do wyboru zgodnie z wiekiem i potrzebami uczniów): „Stres pod kontrolą” „Budowanie poczucia własnej wartości i pozytywnej samooceny”	W ciągu roku	Pedagog szkolny, Psycholog, wychowawcy
		Zajęcia z psychologiem/ pedagogiem	IV – V	Pedagog szkolny, psycholog
Wspomaganie wszechstronnego rozwoju ucznia i rozwijanie zainteresowań, zagospodarowanie czasu wolnego	Precyzowanie zainteresowań, stworzenie uczniom możliwości udziału w zajęciach pozalekcyjnych i pozaszkolnych – adekwatnie do indywidualnych potrzeb	Zajęcia edukacyjno-wychowawcze (do wyboru zgodnie z wiekiem i potrzebami uczniów): „Odkrywamy nasze talenty, predyspozycje i zainteresowania”. „Moja przyszłość zależy ode mnie – jak rozwijać swoje predyspozycje?”	III – V	Pedagog szkolny, wychowawcy

		<p>„Osiem typów inteligencji Gardnera”</p> <p>„Lekcja z cyklu „POLECAM” – ostatnio przeczytaną książkę, obejrzany film, program TV, koncert itp.”</p>		
		<p>Organizowanie zajęć i inicjatyw pozalekcyjnych oraz rozpowszechnianie informacji o zajęciach, inicjatywach jako możliwości rozwijania zainteresowań i spędzania wolnego czasu.</p>	<p>Według harmonogramu danej szkoły</p>	<p>Dyrektorzy, wychowawcy, nauczyciele prowadzący zajęcia</p>
	<p>Wdrażanie do racjonalnego wykorzystywania czasu wolnego</p>	<p>Klasowe rajdy rowerowe: wycieczki turystyczno – krajoznawcze do najciekawszych miejsc miasta i okolicy dla uczniów posiadających karty rowerowe</p>	<p>W ciągu roku (miesiące wiosenne i jesienne)</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele WF</p>

Dostarczanie uczniom wiedzy o zagrożeniach wynikających z uzależnień	Uświadomienie uczniom zagrożeń wynikających z zażywania środków uzależniających (papierosów, alkoholu, narkotyków i innych substancji psychoaktywnych) oraz konsekwencji prawnych wynikających z zażywania substancji psychoaktywnych	<p>Prowadzenie warsztatów profilaktycznych, pogadarek na temat uzależnień (do wyboru zgodnie z wiekiem i potrzebami uczniów:</p> <p>„Niebezpieczne nałogi – nikotyna, alkohol, narkotyki”</p> <p>„Konsekwencje używania bądź rozprowadzania substancji psychoaktywnych”</p> <p>„Alkohol kradnie wolność”</p> <p>„Presja grupy – sztuka odmawiania asertywność wobec środków uzależniających”</p> <p>„Ja wobec uzależnień – drogi pomocy”</p>	XI, III	Wychowawcy, pedagog Psycholog, specjaliści, policja
	Uzależnienia behawioralne	Uzależnienie behawioralne		
		Realizacja programów profilaktycznych (do wyboru zgodnie z wiekiem i potrzebami uczniów):	<p>„Bezpieczni na drodze”</p> <p>„ARS, czyli jak dbać o miłość? –</p>	W ciągu roku szkolnego

		program rekomendowany z profilaktyki alkoholowej		
Dostarczanie rodzicom wiedzy o zagrożeniach wynikających z uzależnień	Uświadomienie rodzicom zagrożeń, objawów i skutków uzależnień oraz konsekwencji prawnych używania przez uczniów środków psychoaktywnych. Wskazanie możliwości pomocy specjalistycznej.	Psychoedukacja rodziców: Pogadanki z rodzicami podczas zebrań klasowych, materiały edukacyjne zapraszanie do udziału w e-konferencjach, e-szkoleniach, webinariach dla rodziców.	IV, IX	Wychowawcy, pedagog, Psycholog, zaproszeni specjaliści, policja
Promowanie zdrowego stylu życia i ukierunkowanie na zdobycie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości	Kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie i zdrowie innych oraz poznanie zagrożeń cywilizacyjnych	Zajęcia edukacyjno-wychowawcze (do wyboru zgodnie z wiekiem i potrzebami uczniów): „Formy relaksacji i wypoczynku” „Mój region – jego walory krajoznawcze i turystyczne”. „Nasze hobby i ulubione zajęcia w czasie wolnym”. „Ochrona zdrowia psychicznego . czym jest higiena psychiczna?”	Zgodnie z planem wychowawczym klasy	Wychowawcy

	<p>„Złe samopoczucie i stres – środki zaradcze”.</p> <p>„Jaki wpływ na organizm ma jedzenie fast foodów?”</p> <p>„Czy warto czytać etykiety produktów spożywczych?”</p> <p>„Czy sterydy i napoje energetyzujące poprawią urodę i formę?”</p>		
	Organizowanie zajęć i zawodów sportowych kolarskich, sprawnościowych	IV – VI, IX	Nauczyciele wychowania fizycznego
	Profilaktyczne badania przesiewowe uczniów, edukacja prozdrowotna	W ciągu roku	Higienistka szkolna
Wdrażanie uczniów do stosowania zasad bezpieczeństwa, w tym z zakresu bezpieczeństwa poruszania się po drogach i ścieżkach rowerowych.	<p>Zajęcia z zakresu bezpieczeństwa poruszania się po drogach i ścieżkach rowerowych.</p> <p>Egzaminy na kartę rowerową – uzyskanie przez uczestników karty rowerowej</p>	<p>W ciągu roku</p> <p>IX – X, IV – VI</p>	<p>Nauczyciele edukacji wczesnoszkoln., techniki, wychowawcy</p> <p>Nauczyciele techniki, egzaminatorzy</p>

	Kształtowanie i utrwalanie zachowań asertywnych i abstynenckich	Zorganizowanie inicjatywy ogólnoszkolnej promującej zdrowy styl życia i zachowania abstynenckie: „Dobry jak „Chrobry” – impreza sportowa – wyścig rowerowy/kolarski	V – VI	Dyrektor, Nauczyciele i wychowawcy
		Rozpowszechnianie ulotek, plakatów, broszur promujących wolność od środków uzależniających	Cały rok	Higienistka szkolna, pedagog szkolny.
Systematyczna diagnoza i analiza efektów pracy wychowawczej i profilaktycznej	Diagnoza w zakresie występujących w środowisku szkolnym czynników chroniących oraz czynników ryzyka	Przeprowadzanie ankiet diagnostycznych środowiska szkolnego, np. w ramach programu „Bezpieczna+”	wrzesień	Zespół wychowawczy
	Analiza efektów pracy wychowawczej	Ewaluacja prowadzonych działań, obserwacja	Cały rok, czerwiec	Wychowawcy, Dyrektor

PRZEWODNICZĄCA
RADY MIEJSKIEJ
Sylwia
mgr Sylwia Moskwa