

**Plan działań  
realizowanych w ramach  
Ogólnopolskiej Kampanii „Zachowaj Trzeźwy Umysł”  
w Szkole Podstawowej Nr 2 w Siewierzu  
Termin realizacji Kampanii kwiecień–czerwiec 2024r.**

	Prowadzone działania	Termin realizacji zadania
1.	Udział szkolnego koordynatora Kampanii w spotkaniu organizacyjnym na terenie Gminnej Komisji ds. Rozwiązywania Problemów Alkoholowych i Przeciwdziałania Narkomanii w Siewierzu	kwiecień 2024r.
2.	Przygotowanie dokumentacji dotyczącej udziału w Kampanii	kwiecień 2024r.
3.	Zorganizowanie akcji informacyjnej o uczestnictwie w kampaniach w środowisku szkolnym i środowisku lokalnym: <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedstawienie uczniom założeń kampanii,</li> <li>• Promocja Kampanii w formie plakatów,</li> <li>• Informacje o przystąpieniu do ZTU 2024 na stronie internetowej szkoły</li> <li>• Przekazanie wychowawcom i nauczycielowi plastyki, języka polskiego założeń i wymagań konkursowych,</li> <li>• Krótkie pogadanki na temat uzależnień, jako odniesienie się do realizowanych w klasach zajęć w tym zakresie w ramach realizowanego w szkole Programu Profilaktyki, pogadanki na temat znaczenia przyjaźni w życiu młodych ludzi,</li> <li>• Rozdanie ulotek promocyjnych i informacyjnych uczniom i ich rodzicom „„Jak wspierać dziecko w dokonywaniu zdrowych wyborów”, „Chcę być przykładem .Żyję zdrowo”</li> <li>• Karty pracy dla uczniów I-III „Droga do dobrych relacji . Ważny/ważna ja i ważni inni”; ‘Poznaję siebie i swoje emocje. Klucz do zrozumienia siebie i swoich emocji”.</li> <li>• Karty pracy dla uczniów w wieku IV-VI „Ja i moi bliscy. Ważna ja i ważni inni: jak dbać o dobre relacje z bliskimi.</li> <li>• Karty pracy dla uczniów VI-VIII „Lubię siebie. Samoakceptacja kluczem do zrozumienia siebie i swoich emocji.</li> </ul>	Do końca maja 2024r.
4.	Ogłoszenie wśród uczniów szkoły konkursu plastyczno-literackiego „Rosną zdrowo”	Ogłoszenie maj 2023r <b><i>Uczniowie przekazują podpisane prace do wychowawców klas lub do pedagoga szkolnego</i></b> <b><i>Termin składania prac do 27.05.2024r</i></b>
5.	Zorganizowanie na terenie szkoły miesiąca profilaktyki - przeprowadzenie na lekcjach wychowawczych zajęć edukacyjno-profilaktycznych na tematy będące założeniami kampanii.	20-29.05. 2024r.
6.	Zebranie prac konkursowych, ich ocena i wyłonienie szkolnych laureatów konkursu plastyczno-literackiego w kategoriach klas 0 – III, klas IV -VIII.	Do 26.05 zebranie prac konkursowych Do 07.06 ogłoszenie wyników
7.	Przekazanie prac do gminnego koordynatora kampanii i wysłanie ich do konkursu ogólnopolskiego	Do końca czerwca 2024r.
8.	Podsumowanie kampanii: przygotowanie sprawozdania z realizacji zadań i przekazanie go do gminnego koordynatora kampanii	Do końca czerwca 2024r.

W bieżącym roku szkolnym nasza szkoła po raz kolejny przystąpiła do realizacji kampanii „**Zachowaj Trzeźwy Umysł**”. W tym roku poruszany jest temat samoakceptacji.

Samoakceptacja to termin aktualnie dość popularny. Jednocześnie często mylnie utożsamia się go z wysoką samooceną czy też wysokim poziomem pewności siebie. Samoakceptacja oznacza akceptowanie własnej osoby wraz z całym zestawem cech, mocnych i słabych stron, osiągnięć i porażek.

O pełnej, optymalnej samoakceptacji możemy zatem mówić wtedy, gdy dziecko uznaje swoją bezwarunkową wartość, niezależnie od towarzyszących mu doświadczeń, zarówno pozytywnych, jak i negatywnych. Mamy tu zatem na myśli sytuację, w której dziecko ma przekonanie, że zasługuje na szacunek, niezależnie od swoich osiągnięć szkolnych i życiowych. W dużym uproszczeniu: dziecko wie, że jest OK dokładnie takie, jakie jest.

Nie oznacza to jednak, że samoakceptacja w takim zakresie oznacza niechęć do rozwoju czy w jakiś sposób go ogranicza. Dziecko lub dorosły, który ma optymalny poziom samoakceptacji, chętnie podejmuje wyzwania ze świadomością swoich mocnych i słabych stron, a ewentualne porażki nie wpływają u niego na obniżenia własnej wartości.

Samoakceptacja pozwala także obiektywnie interpretować własne doświadczenia oraz postępowanie otoczenia. Dzięki bezwarunkowemu akceptowaniu siebie dziecko uwzględnia różne czynniki podczas interpretacji wydarzeń, nie dokonuje nadinterpretacji ani nie przypisuje innym negatywnych intencji, kiedy nie jest to konieczne. Dzięki temu może uniknąć wielu konfliktów, zarówno z rówieśnikami, jak i dorosłymi.

Dziecku, które akceptuje siebie, łatwiej jest efektywnie regulować emocje. Nie traci zasobów na nadmierne analizy i może poświęcić je na identyfikację swoich stanów emocjonalnych oraz dobór właściwej strategii regulacji emocji. Jeśli zna i akceptuje własny temperament oraz zestaw cech, może analizować swoje mocne i słabsze strony i świadomie decydować o kierunku własnego rozwoju w tym zakresie.

Istotny jest jednak odpowiedni, czyli optymalny poziom samoakceptacji u dziecka i dorosłego. Optymalny poziom samoakceptacji charakteryzuje się realnym podejściem do obrazu własnej osoby oraz zewnętrznych okoliczności. Zarówno zbyt niski, jak i zbyt wysoki poziom samoakceptacji może generować trudności z zachowaniem oraz funkcjonowaniem.

Do zachowań ryzykownych podejmowanych przez młodzież zaliczyć należy m.in. sięganie po używki, takie jak: papierosy, alkohol czy narkotyki.

Liczne badania potwierdzają, że do czynników chroniących dziecko przed sięganiem po używki należą: odpowiedni poziom kompetencji, umiejętność regulowania emocji oraz samoakceptacja.

Optymalną samoakceptację można zatem uznać za ważny czynnik ułatwiający codzienne funkcjonowanie oraz rozwój dziecka. Stanowi ona ważny zasób w zakresie

prawidłowego rozwoju oraz czynnik chroniący młodego człowieka przed zachowaniami dysfunkcyjnymi i ryzykownymi.

Za równie ważny czynnik w tym zakresie uważamy także dobre relacje z bliskimi: rodziną, opiekunami, przyjaciółmi oraz ważnymi dorosłymi (nauczyciele, trenerzy, pedagodzy). Dziecko, które utrzymuje prawidłowe relacje z bliskimi osobami, ma szansę efektywnie funkcjonować i lepiej radzi sobie z codziennymi wyzwaniami.

Bliskie relacje z różnymi osobami zwiększają szansę poszukiwania oraz uzyskania wsparcia w trudnej sytuacji. Dzieci, które wiedzą, że mogą liczyć na bliskie osoby w swoim otoczeniu, mają większe poczucie bezpieczeństwa. Trudne sytuacje i zmartwienia, które mogą generować zachowania dysfunkcyjne, autodestrukcyjne i ryzykowne, mogą zostać odpowiednio zaopiekowane w takim bezpiecznym środowisku.

Dlatego tak ważne jest, aby dziecko znało cechy dobrej relacji oraz posiadało kompetencje komunikacyjne i społeczne, ułatwiające ich podtrzymywanie i pielęgnowanie. Utrzymywanie dobrych relacji z bliskimi (opiekunami, rodzicami, przyjaciółmi) wymaga szerokich kompetencji: emocjonalnych, komunikacyjnych oraz społecznych. Jednocześnie właśnie doświadczanie tych relacji przez dziecko umożliwia ich opanowanie oraz rozwijanie.

Zarówno obszar samoakceptacji, jak i obszar ważnych relacji w życiu dziecka wymaga jednak wsparcia oraz przewodnictwa mądrych dorosłych, np. rodziców i nauczycieli. Dlatego tak istotne jest, aby wspierać wiedzę w tym zakresie nie tylko u dzieci, ale także u dorosłych, którzy sprawują nad nimi opiekę i wchodzą z nimi w interakcje. W ten sposób możemy wspierać rozwój tych ważnych obszarów u wszystkich stron za nie odpowiedzialnych.

### **Główne cele programu:**

**EDUKACJA UCZNIÓW** w zakresie samoakceptacji, jako klucza do zrozumienia siebie i własnych emocji.

**PROMOWANIE KONSTRUKTYWNYCH POSTAW** związanych ze zdrowym stylem życia oraz atrakcyjnych dla dzieci i młodzieży aktywności prospołecznych, jako alternatywy wobec wielu zachowań ryzykownych, takich jak: picie alkoholu, zażywanie narkotyków czy stosowanie przemocy.

**WSPARCIE WYCHOWAWCZE RODZICÓW**, w tym wskazanie środowiska rodzinnego, jako tego, które stanowi najważniejszy czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi.

**EDUKACJA UCZNIÓW I RODZICÓW** w zakresie budowania prawidłowych relacji, jako ważnego elementu czynników chroniących.

**WZMACNIANIE** wśród uczniów kompetencji społecznych.

**KONKURS – „Blżej siebie i innych, z dala od używek!” – konkurs kreatywny (plastyczno-literacki)**

**Dla kogo?** -(indywidualny)- uczniowie klas 0-VIII

**Zadanie konkursowe:** odnosi się do hasła przewodniego programu “Blżej siebie i innych, z dala od używek”. Zadaniem uczestnika konkursu jest wykonanie pracy, która kojarzy mu się z tym motywem. Interpretacja hasła zależy od wyobraźni uczestnika.

**Technika wykonania pracy:** Technika wykonania pracy: dowolna.

Format pracy: praca plastyczna (arkusz – maksymalnie A0, przestrzenna – najdłuższy wymiar nie może przekraczać 100 cm), praca literacka – maksymalnie 5400 znaków (3 strony).

**Termin składania prac do 29.05.2024r** do pedagoga szkolnego oraz pani Beaty Pieprzyk