

**SZKOLNY PROGRAM WYCHOWAWCZO- PROFILAKTYCZNY**

**na rok szkolny 2025/2026**

**ZESPÓŁ SZKÓŁ OGÓLNOKSZTAŁCĄCYCH**

**nr 1 w Krakowie**

# WPROWADZENIE

Pierwszymi wychowawcami swoich dzieci są rodzice. Nauczyciele wspomagają ich wszechstronny i harmonijny rozwój, a uczeń akceptuje siebie i jest otwarty na potrzeby drugiego człowieka, żyje nie tylko z drugim, ale i dla drugich.

**Wychowanie** to proces wspomagania człowieka w rozwoju, ukierunkowany na osiągnięcie pełni dojrzałości fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. **Profilaktyka** to proces wspomagania człowieka w radzeniu sobie z trudnościami zagrażającymi prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu, a także ograniczenie i likwidowanie czynników blokujących i zaburzających zdrowe życie.

**Profilaktyka** winna wspomagać proces wychowania, a wychowanie tworzy integralną całość z wiedzą i kreowaniem umiejętności, poprzez które formuje się osobowość młodego człowieka. Nie wolno ich rozdzielać, gdyż wychowanie musi posiłkować się wiedzą, w której zapisane jest doświadczenie.

**Program Wychowawczo - Profilaktyczny** szkoły dostosowany jest do potrzeb rozwojowych uczniów oraz potrzeb naszego środowiska lokalnego i obejmuje wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym i profilaktycznym. Chcemy, aby nasza szkoła była bezpieczna, panował w niej klimat sprzyjający pracy uczniów i nauczycieli. Dążymy do tego, aby nasi uczniowie byli kulturalni, odpowiedzialni, komunikatywni, kreatywni i empatyczni, aby panowało poczucie przynależności do grupy (klasy, szkoły), którą łączą więzi koleżeństwa i przyjaźni.

Program przeznaczony jest do realizacji przez wychowawców klas podczas godzin z wychowawcami we współpracy z nauczycielami wszystkich przedmiotów, pedagogiem, psychologiem, pielęgniarką szkolną i pozostałymi pracownikami szkoły w zależności od stanu zasobów, potrzeb klasy oraz przy współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym.

# 1. PODSTAWA PRAWNA

- Konstytucja Rzeczypospolitej Polskiej z dnia 2 kwietnia 1997 r. (Dz.U. z 1997 r. nr 78, poz. 483 ze zm.).
- Konwencja o Prawach Dziecka, przyjęta przez Zgromadzenie Ogólne ONZ dnia 20 listopada 1989 r. (Dz.U. z 1991 r. nr 120, poz. 526).
- Ustawa z dnia 26 stycznia 1982 r. – Karta Nauczyciela (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 1602 ze zm.).
- Ustawa z dnia 7 września 1991 r. o systemie oświaty (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 881 ze zm.).
- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (t.j. Dz.U. z 2025 r. poz. 1043).
- Ustawa z dnia 26 października 1982 r. o wychowaniu w trzeźwości i przeciwdziałaniu alkoholizmowi (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 2151 ze zm.).
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu narkomanii (t.j. Dz.U. z 2023 r. poz. 172 oraz Dz.U. z 2024 r. poz. 1499).
- Ustawa z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (t.j. Dz.U. z 2021 r. poz. 276 ze zm.).
- Ustawa z dnia 29 lipca 2005 r. o przeciwdziałaniu przemocy domowej (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 424).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej w celu przeciwdziałania narkomanii (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1449).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie zasad organizacji i udzielania pomocy psychologiczno-pedagogicznej w publicznych przedszkolach, szkołach i placówkach (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1280).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dnia 9 sierpnia 2017 r. w sprawie warunków organizowania kształcenia, wychowania i opieki dla dzieci i młodzieży niepełnosprawnych, niedostosowanych społecznie i zagrożonych niedostosowaniem społecznym (t.j. Dz.U. z 2020 r. poz. 1309).
- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 6 września 2023 r. w sprawie procedury „Niebieskie Karty” oraz wzorów formularzy „Niebieska Karta” (Dz.U. z 2023 r. poz. 1870).
- Uchwała nr 205 Rady Ministrów z dnia 9 listopada 2023 r. w sprawie ustanowienia Rządowego Programu Przeciwdziałania Przemocy Domowej na lata 2024–2030 (M.P. z 2023 r. poz. 1232).
- Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2024/2025, ogłoszone przez Ministra Edukacji Narodowej.
- Statuty szkół wchodzących w skład Zespołu Szkół Ogólnokształcących – regulujące wewnętrzne zasady organizacji pracy wychowawczej i profilaktycznej (Statut Szkoły Podstawowej nr 10 im. Marii Skłodowskiej Curie w Krakowie, Statut LO nr XLV w Krakowie)

## 2. DIAGNOZA

Program wychowawczo-profilaktyczny na rok szkolny 2025/26 zakłada podejmowanie działań wychowawczo profilaktycznych skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli ZSO 1 w Krakowie. Przed aktualizacją programu wychowawczo-profilaktycznego dokonano analizy obecnej sytuacji na podstawie:

- diagnozy potrzeb i problemów (badania ankietowe prowadzone wśród uczniów i rodziców),
- obserwacji uczniów na zajęciach lekcyjnych,
- informacji od nauczycieli o bieżących problemach wychowawczych,
- wniosków z pracy pedagoga i psychologa szkolnego.

### I. DIAGNOZA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 10

Wyniki diagnozy i ewaluacji dotychczasowych programów wskazują, że:

- większość uczniów czuje się w szkole dobrze, jednak część odczuwa lęk wobec rówieśników, co wskazuje na konieczność dalszego wzmocnienia poczucia bezpieczeństwa i budowania pozytywnego klimatu szkoły,
- w szkole zdarzają się przypadki przemocy fizycznej i psychicznej, szczególnie w czasie przerw, co wymaga zwiększonego nadzoru dorosłych oraz konsekwentnego reagowania,
- większość uczniów prezentuje postawy odpowiedzialne, ale istnieje grupa określająca swoje zachowanie jako naganne, co wskazuje na potrzebę indywidualnych działań wychowawczych i profilaktycznych,
- uczniowie mają osoby, do których mogą zwrócić się w trudnej sytuacji, jednak nie zawsze jest to wychowawca czy nauczyciel – konieczne jest wzmocnienie relacji i zaufania do dorosłych w szkole,
- uczniowie oczekują jasnych, przejrzystych i sprawiedliwych zasad reagowania na przemoc oraz konsekwentnego ich egzekwowania,
- znaczna część uczniów i rodziców dostrzega sens edukacji zdrowotnej, ale jej skuteczność zależy od praktycznej i atrakcyjnej formy zajęć,
- priorytetowe obszary edukacji zdrowotnej to: zdrowie psychiczne (radzenie sobie ze stresem i emocjami), zdrowe odżywianie i aktywność fizyczna, profilaktyka uzależnień i higiena cyfrowa,

- respondenci wskazują, że edukacja zdrowotna może pomóc uczniom w radzeniu sobie z zagrożeniami zdrowotnymi, co potwierdza potrzebę systematycznego prowadzenia zajęć,
- opinie rodziców na temat angażowania ich w działania profilaktyczne są podzielone, dlatego wskazane jest wprowadzanie elastycznych i dobrowolnych form współpracy.

W oparciu o kierunki polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026 oraz wyniki przeprowadzonych diagnoz, zostały wyłonione następujące obszary problemowe:

- Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i przeciwdziałanie przemocy rówieśniczej.
- Rozwijanie postaw odpowiedzialnych i przeciwdziałanie zachowaniom nagannym.
- Budowanie relacji opartych na zaufaniu pomiędzy uczniami a nauczycielami.
- Udoskonalenie procedur reagowania na sytuacje przemocy i ich konsekwentne stosowanie.
- Zwiększanie atrakcyjności edukacji zdrowotnej poprzez dostosowanie treści i metod do potrzeb młodzieży.
- Wzmacnianie dobrostanu psychicznego uczniów oraz wspieranie zdrowego stylu życia.
- Profilaktyka uzależnień, w tym higiena cyfrowa.
- Rozwijanie współpracy z rodzicami poprzez elastyczne i różnorodne formy zaangażowania.

Ze względu na niską liczbę respondentów wyniki badania należy traktować z ostrożnością – próba może być niereprezentatywna dla całej populacji, a uzyskane odpowiedzi obarczone są większym marginesem błędów.

## **II. DIAGNOZA XLV LO**

Wyniki diagnozy i ewaluacji dotychczasowych programów wskazują że:

- poczucie bezpieczeństwa w szkole jest wysokie, jednak część uczniów doświadcza trudności w relacjach rówieśniczych, poczuciu przynależności oraz przemocy psychicznej;
- niektórzy uczniowie nie mają osoby zaufanej w szkole ani w domu, co ogranicza możliwość uzyskania wsparcia w sytuacjach trudnych;

- konieczne są jasne procedury reagowania na przemoc oraz konsekwentne stosowanie zasad sprawiedliwego traktowania sprawców i ofiar;
- rodzice wskazują, że dla nich szczególnie ważne są zdrowie psychiczne i profilaktyka uzależnień oraz chęć uczestnictwa w działaniach profilaktycznych szkoły w formach online lub łatwo dostępnych.

W oparciu o kierunki polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/26 oraz wyniki przeprowadzonych diagnoz, zostały wyłonione następujące obszary problemowe:

- Relacje rówieśnicze i poczucie przynależności do klasy.
- Bezpieczeństwo uczniów i przeciwdziałanie przemocy, w tym psychicznej i w czasie przerw.
- Relacje uczniów z wychowawcami, pedagogiem i psychologiem oraz wsparcie rodziców w wychowaniu
- Zdrowie psychiczne i profilaktyka uzależnień.
- Dostępność i forma komunikacji z rodzicami

Ze względu na niską liczbę respondentów wyniki badania należy traktować z ostrożnością – próba może być niereprezentatywna dla całej populacji, a uzyskane odpowiedzi obarczone są większym marginesem błędu.

### 3. CELE OGÓLNE

Działalność wychowawczo-profilaktyczna w Zespole Szkół Ogólnokształcących nr 1 polega na:

- prowadzeniu działań z zakresu kształtowania postaw prozdrowotnych,
- uczeniu zachowań bezpiecznych dla zdrowia własnego i innych z uwzględnieniem właściwego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych,
- ugruntowywaniu wiedzy z zakresu prawidłowego odżywiania się oraz uświadamianiu korzyści płynących z aktywności fizycznej i wdrażania profilaktyki.

Wszelkie działania mają na celu wspomaganie dzieci i młodzieży w rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze:

- **fizycznej** – poprzez zdobycie przez ucznia wiedzy i umiejętności pozwalających na prowadzenie zdrowego stylu życia i podejmowanie prozdrowotnych
- **psychicznej** (emocjonalnej) – poprzez zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej opartej na właściwym stosunku do siebie i innych oraz kształtowanie środowiska sprzyjającego rozwojowi uczniów w dobrej kondycji psychicznej, w szczególności minimalizowanie zjawiska stresu szkolnego, a także poszerzanie kompetencji i świadomości znaczenia wsparcia w sytuacji kryzysowej osób z najbliższego otoczenia uczniów,
- **społecznej** – poprzez doskonalenie umiejętności pełnienia ról społecznych oraz analizy norm społecznych i dokonywania właściwych wyborów, a także kreowanie postaw pro społecznych w sytuacji kryzysowej
- **aksjologicznej** – poprzez zdobycie stabilnego systemu wartości, docenienie znaczenia zdrowia i sensu życia oraz rozbudzanie wrażliwości na piękno kształtowanie postawy twórczej. Strategia wychowawcza polega na realizacji działań z zakresu promocji zdrowia i na wspomaganie uczniów w osiągnięciu dojrzałości we wszystkich sferach rozwoju

#### I. Działalność wychowawcza obejmuje w szczególności:

1. kształtowanie postaw prozdrowotnych - wspieranie edukacji i programów mających na celu modelowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych,
2. kształtowanie hierarchii systemu wartości - w którym zdrowie i odpowiedzialność za własny rozwój należą do jednych z najważniejszych wartości w życiu,

3. kształtowanie więzi ze szkołą – wzmacnianie wśród uczniów i wychowanków więzi ze szkołą oraz społecznością lokalną,
4. kształtowanie klimatu szkoły - kształtowanie przyjaznego klimatu w szkole, opierającego się na budowaniu prawidłowych relacji rówieśniczych oraz relacji uczniów, nauczycieli, wychowawców i rodziców lub opiekunów,
5. kształtowanie relacji interpersonalnych - doskonalenie umiejętności nauczycieli i wychowawców w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami oraz ich rodzicami lub opiekunami,
6. kształtowanie kompetencji wychowawczych - wzmacnianie kompetencji wychowawczych nauczycieli i wychowawców oraz rodziców lub opiekunów,
7. kształtowanie wolontariatu - kształtowanie u uczniów postaw sprzyjających aktywnemu uczestnictwu uczniów w życiu społecznym,
8. kształtowanie edukacji rówieśniczej - bezpośrednie zaangażowanie młodzieży w kreowaniu zdrowego stylu życia wśród ich rówieśników. Strategia edukacyjna polega na poszerzaniu i ugruntowaniu wiedzy i umiejętności z zakresu promocji zdrowia i zdrowego stylu życia.

## **II. Działalność edukacyjna obejmuje w szczególności:**

1. poszerzanie wiedzy psychologicznej opiekunów, nauczycieli i wychowawców na temat prawidłowości rozwoju oraz zaburzeń zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, rozpoznawania wczesnych objawów używania środków odurzających, substancji psychotropowych, środków zastępczych, nowych substancji psychoaktywnych, a także suplementów diet i leków w celach innych niż medyczne oraz postępowania w tego typu przypadkach
2. rozwijanie kompetencji psychologicznych i społecznych - rozwijanie i wzmacnianie umiejętności psychologicznych i społecznych uczniów oraz doskonalenie kompetencji nauczycieli, wychowawców, rodziców w zakresie profilaktyki oraz rozpoznawania wczesnych symptomów depresji u dzieci i starszej młodzieży,
3. kształtowanie samokontroli i odporności psychicznej - kształtowanie u uczniów umiejętności samokontroli, radzenia sobie ze stresem, rozpoznawania i wyrażania własnych emocji,
4. uczenie konstruktywnego podejmowania decyzji w sytuacjach zagrażających życiu i zdrowiu - kształtowanie krytycznego myślenia oraz wspomaganie uczniów i wychowanków w konstruktywnym podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych, zagrażających prawidłowemu rozwojowi i zdrowemu życiu.

### **III. Działalność profilaktyczna obejmuje w szczególności:**

1. realizację programów profilaktycznych i promocji zdrowia - realizowanie wśród uczniów oraz ich rodziców lub opiekunów programów profilaktycznych i promocji zdrowia psychicznego dostosowanych do potrzeb indywidualnych i grupowych,
2. wprowadzenie alternatywnej pozytywnej formy działalności w postaci zajęć rozwijających zainteresowania, uzdolnienia oraz odnoszących się do psychologicznych potrzeb - przygotowanie oferty zajęć rozwijających zainteresowania i uzdolnienia, jako alternatywnej pozytywnej formy działalności zaspokajającej ważne potrzeby, w szczególności potrzebę podniesienia samooceny, sukcesu, przynależności i satysfakcji życiowej,
3. doskonalenie w zakresie szkolnej interwencji profilaktycznej - poszerzenie kompetencji osób oddziałujących na uczniów (nauczycieli, rodziców, wychowawców, specjalistów) w zakresie wczesnego rozpoznawania objawów depresji or doskonalenie

### **IV. Struktura oddziaływań wychowawczych**

#### **1. Dyrektor szkoły:**

- o stwarza warunki dla realizacji procesu wychowawczego w szkole,
- o sprawuje opiekę nad uczniami oraz stwarza warunki harmonijnego rozwoju psychofizycznego poprzez aktywne działania prozdrowotne,
- o dba o prawidłowy poziom pracy wychowawczej i opiekuńczej szkoły, o kształtowanie twórczej atmosfery pracy w szkole,
- o inspiruje nauczycieli do poprawy istniejących lub wdrożenia nowych rozwiązań w procesie kształcenia,
- o współpracuje z wychowawcami, pedagogiem, psychologiem szkolnym, Radą Rodziców oraz Samorządem Uczniowskim
- o nadzoruje zgodność działania szkoły ze statutem, w tym dba o przestrzeganie zasad oceniania, praw uczniów, kompetencji organów szkoły,
- o inspiruje wszystkie grupy społeczności szkolnej do budowania dobrych wzajemnych relacji w środowisku szkolnym, jako czynnika zwiększającego skuteczność i efektywność udzielanego wsparcia,
- o nadzoruje realizację Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego.

#### **2. Rada pedagogiczna:**

- o uczestniczy w diagnozowaniu pracy wychowawczej szkoły i potrzeb w zakresie działań profilaktycznych,
- o opracowuje projekt programu wychowawczo-profilaktycznego i uchwała go w porozumieniu z Radą rodziców,
- o opracowuje i zatwierdza dokumenty i procedury postępowania nauczycieli w sytuacjach zagrożenia młodzieży depresją oraz zachowaniami niepożądanymi,
- o uczestniczy w realizacji Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego,

- o uczestniczy w ewaluacji Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego

### **3. Nauczyciele:**

- o uczestniczą w realizacji Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego,
- o reagują na przejawy depresji, agresji, niedostosowania społecznego i uzależnień uczniów,
- o przestrzegają obowiązujących w szkole procedur postępowania w sytuacjach zagrożenia młodzieży depresją oraz zachowaniami niepożądanymi,

udzielają uczniom pomocy w przezwyciężaniu niepowodzeń szkolnych, skutków długotrwałej izolacji społecznej, negatywnych przeżyć związanych z konfliktem zbrojnym

### **4. Wychowawcy klas:**

- o diagnozują sytuację wychowawczą w klasie, zapewniają atmosferę współpracy i zaufania,
- o rozpoznają indywidualne potrzeby rozwojowe uczniów, w tym czynników chroniących i czynników ryzyka,
- o opracowują plan pracy wychowawczej dla klasy na dany rok szkolny, uwzględniając specyfikę funkcjonowania zespołu klasowego i potrzeby uczniów,
- o współpracują z innymi nauczycielami uczącymi w klasie, rodzicami uczniów, pedagogiem szkolnym, psychologiem
- o wnioskuje o objęcie pomocą psychologiczno – pedagogiczną uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych,
- o wspierają uczniów potrzebujących pomocy, znajdujących się w trudnej sytuacji,
- o podejmują działania profilaktyczne w celu przeciwdziałania niewłaściwym zachowaniom podopiecznych.

### **5. Pedagog szkolny/psycholog:**

- o diagnozuje środowisko wychowawcze,
- o uczestniczy w poszukiwaniu nowych rozwiązań na rzecz budowania szkolnego systemu ochrony zdrowia psychicznego uczniów,
- o zapewnia uczniom pomoc psychologiczną w odpowiednich formach,
- o współpracuje z rodzicami uczniów potrzebującymi szczególnej troski wychowawczej lub stałej opieki,
- o podejmuje działania z zakresu profilaktyki uzależnień i innych problemów dzieci i młodzieży,
- o pomaga rodzicom i nauczycielom w rozpoznawaniu i rozwijaniu indywidualnych predyspozycji oraz uzdolnień ucznia,
- o zabiega o różne formy pomocy wychowawczej i materialnej dla uczniów,

- o współpracuje z rodzicami w zakresie działań wychowawczych i profilaktycznych, udziela pomocy psychologiczno-pedagogicznej rodzicom uczniów,
- o współpracuje z placówkami wspierającymi proces dydaktyczno-wychowawczy szkoły,
- o wspiera nauczycieli, wychowawców, inne osoby pracujące z uczniami w identyfikacji problemów uczniów, w tym wczesnych objawów depresji, a także w udzielaniu im wsparcia,
- o promuje budowanie dobrych, wzajemnych relacji pomiędzy wszystkimi grupami społeczności szkolnej,
- o prowadzi działania mediacyjne i interwencyjne w sytuacjach kryzysowych.

## **6. Rodzice:**

- współpracują z wychowawcą klasy i innymi nauczycielami uczącymi w klasie,
- współorganizują imprezy szkolne i klasowe,
- dbają o właściwą formę spędzania czasu wolnego przez uczniów,
- Rada Rodziców – uchwała w porozumieniu z Radą Pedagogiczną Szkolny Program Wychowawczo-Profilaktyczny.

## **7. Samorząd Uczniowski:**

- o jest inspiratorem i organizatorem życia kulturalnego uczniów szkoły, działalności sportowej oraz rozrywkowej zgodnie z własnymi potrzebami i możliwościami organizacyjnymi w porozumieniu z dyrektorem, współpracuje z Zespołem Wychowawców i Radą Pedagogiczną, reprezentuje postawy i potrzeby środowiska uczniowskiego,
- o propaguje ideę samorządności oraz wychowania w demokracji,
- o dba o dobre imię i honor szkoły oraz wzbogaca jej tradycję,
- o może podejmować działania z zakresu wolontariatu,

## **V. Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2025/2026**

1. Kształtowanie myślenia analitycznego poprzez interdyscyplinarne podejście do nauczania przedmiotów przyrodniczych i ścisłych oraz poprzez rozwijanie umiejętności matematycznych w kształceniu ogólnym.
2. Szkoła miejscem edukacji obywatelskiej - kształtowanie postaw patriotycznych, społecznych i obywatelskich, odpowiedzialności za region i ojczyznę, dbałości o bezpieczeństwo własne i innych.
3. Promocja zdrowego trybu życia w szkole - kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych. Wspieranie aktywności fizycznej uczniów.
4. Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych.
5. Promowanie higieny cyfrowej i bezpiecznego poruszania się w sieci. Rozwijanie umiejętności krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie. Poprawne metodycznie wykorzystywanie przez nauczycieli nowoczesnych technologii, w szczególności opartych na sztucznej inteligencji oraz korzystanie z zasobów Zintegrowanej Platformy Edukacyjnej.
6. Promocja kształcenia zawodowego w szkołach podstawowych oraz w środowisku pracodawców. Wzmocnienie roli doradztwa zawodowego.
7. Rozwijanie zainteresowania kulturą i językiem polskim wśród Polonii. Nauczanie języka polskiego w środowiskach polonijnych.
8. Wspieranie aktywności poznawczej i poczucia sprawczości ucznia poprzez promowanie oceniania kształtującego i metod aktywizujących w dydaktyce
  - Doskonalenie kompetencji dyrektorów szkół i nauczycieli w zakresie warunków i sposobu oceniania wewnątrzszkolnego,
  - wspomaganie rozwoju ucznia w sferze emocjonalnej i społecznej,
  - rozwijanie zdolności i umiejętności uczniów,
  - rozwój poczucia przynależności do grupy,
  - wzmocnianie prawidłowego funkcjonowania w grupie społecznej,
  - rozbudzanie poczucia własnej wartości, wiary we własne siły,
  - przeciwdziałanie pojawianiu się zachowań ryzykownych, agresji i uzależnieniom
  - wychowanie poprzez kształtowanie postaw ukierunkowanych na prawdę, dobro i piękno,
  - wspomaganie w podejmowaniu odpowiedzialnych decyzji,
  - zapoznanie z normami zachowania obowiązującymi w szkole,
  - bezpieczeństwo w drodze do szkoły,
  - promowanie zdrowego stylu życia,

- rozpoznawanie sytuacji i zachowań ryzykownych, w tym korzystanie ze środków psychoaktywnych (papierosów, alkoholu i narkotyków),
- uświadomienie niebezpieczeństw związanych z nadużywaniem komputera, Internetu, telefonów komórkowych,
- uczenie sposobów wyrażania własnych emocji i radzenia sobie ze stresem,
- ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży poprzez wspomaganie wychowawczej roli rodziny,
- funkcjonowanie szkoły w warunkach ewentualnej konieczności nauki w warunkach zdalnych,
- kształtowanie krytycznego podejścia do treści publikowanych w Internecie i mediach społecznościowych.

## 4. CELE SZCZEGÓŁOWE

Cele wychowawczo – profilaktyczne do realizacji

### K L A S Y I- III

#### EDUKACJA PROZDROWOTNA

- **Zdrowie fizyczne i higiena** – podstawowe zasady dbania o czystość, higiena osobista.
- **Aktywność fizyczna i ruch** – radość z ruchu, zabawy ruchowe.
- **Zdrowe żywienie** – proste nawyki żywieniowe, wartości zdrowego jedzenia.
- **Zdrowie psychiczne i emocje** – rozpoznawanie i nazywanie emocji, proste strategie radzenia sobie ze stresem czy złością.
- **Bezpieczeństwo i profilaktyka** – zasady bezpieczeństwa w codziennym otoczeniu, unikanie zagrożeń (np. trudnych sytuacji, nieznajomych).
- **Środowisko i zdrowie** – dbanie o czyste otoczenie, wpływ środowiska na zdrowie.

## **2. Zadania**

### **a) Kształtowanie wiedzy i postaw prozdrowotnych:**

- Wyjaśnienie, czym jest zdrowie i dlaczego warto o nie dbać.
- Uczucie nawyków higienicznych (mycie rąk, zębów, sen, odpoczynek).
- Wprowadzanie codziennej aktywności jako elementu zdrowego stylu życia.
- Promowanie zbilansowanego odżywiania (warzywa, owoce, napoje bez cukru).

### **b) Rozwijanie kompetencji emocjonalnych i społecznych:**

- Język emocji – nazwanie i akceptacja prostych emocji (radość, smutek, złość, strach).
- Umiejętność prośenia o pomoc – w razie bólu, zmartwienia.
- Współpraca i wzajemny szacunek – relacje rówieśnicze, empatia.

### **c) Wsparcie bezpieczeństwa i samoświadomości:**

- Zasady bezpiecznego zachowania – w domu, w szkole, na placu zabaw.
- Rozpoznawanie sytuacji trudnych – jak reagować i do kogo zwrócić się o pomoc.

### **d) Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym:**

- Spotkania informacyjne z rodzicami – cele i metody programu, materiały i zasoby
- Zaangażowanie pielęgniarki/higienistki szkolnej w działania prozdrowotne
- Współpraca z lokalnymi instytucjami (np. przychodnie, biblioteki, organizacje zdrowotne).

### **e) Ewaluacja i diagnoza:**

- Początkowa diagnoza postaw i wiedzy uczniów, np. poprzez obserwację, krótkie kwestionariusze.
- Ewaluacja efektów (np. przyrost nawyków, poprawa umiejętności społecznych) pod koniec roku szkolnego

## FORMY REALIZACJI

- Pogadanki nt. Zdrowy styl odżywiania (poznanie piramidy żywieniowej).
- Przestrzeganie wypracowanej zasady dot. spożywania śniadania bez słodczy.
- Propagowanie i spożywanie wody jako napoju służącemu zdrowiu.
- Projekt edukacyjny „Śniadanie daje moc”. ( *nauczyciele klas I-III*)
- Nauka pierwszej pomocy
- Pogadanki, warsztaty psychologiczne, kampanie, konkursy tematyczne, filmy edukacyjne, plakaty
- Program „Mleko w szkole” ( *wychowawcy świetlicy*)
- Program „Warzywa i owoce w szkole” ( *wychowawcy świetlicy, nauczyciele ed. wczesnoszkolnej*)
- Współpraca z pielęgniarką szkolną i szkolnym gabinetem stomatologicznym;,, przeglądy jamy ustnej, fluoryzacja zębów
- Utrwalanie pożądanych zachowań w miejscach publicznych.
- Pogadanki dot. stroju i odpowiedniego zachowania w miejscach kultury: kinie, teatrze, muzeum.
- Udział uczniów w Akademii Bezpiecznego Puchatka.Pogadanki na temat bezpieczeństwa. Spotkanie z policjantem, strażnikiem miejskim.
- Udział uczniów z klas 1-3 w akcji sprzątania świata. ( *nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej*)
- Realizacja programów profilaktyczno-edukacyjnych, prowadzenie warsztatów, pogadanek, rozmów kierowanych.
- Udział w zajęciach sportowych: tenis ziemny, nauka pływania, sporty samoobrony, hokej, szachy, zajęcia ogólnorozwojowe Slalom.

## OSOBY ODPOWIEDZIALNE :

*Wychowawcy świetlicy, nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, pedagog, psycholog*

# **KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROZDROWOTNYCH OBYWATELSKICH ORAZ KOMPETENCJI MIĘDZYKULTUROWYCH**

## **A. Postawy prozdrowotne**

- **Wiedza i przekonania:** Dlaczego zdrowie jest wartością — fizyczną, psychiczną, społeczną; potrzeba jego ochrony.
- **Codzienne nawyki:** Mycie rąk, higiena jamy ustnej, aktywność fizyczna, odpoczynek, sen.
- **Świadome wybory:** Rozumienie, co jest zdrowe — jedzenie, ruch, emocje.
- **Profilaktyka i świadomość:** Rozpoznawanie zagrożeń (np. infekcje), szukanie zaufanej osoby w sytuacji problemowej.

## **B. Postawy obywatelskie**

- **Tożsamość i wspólnota:** Poczucie przynależności – klasa, szkoła, lokalna wspólnota.
- **Odpowiedzialność za dobro wspólne:** Dzielenie się, dbałość o klasę, pomoc innym.
- **Szacunek i współpraca:** Empatia wobec rówieśników, nastawienie na dialog.
- **Zaangażowanie w małą wspólnotę:** Udział w klasowych inicjatywach (np. sprzątanie, solidarność, święta).

## **C. Kompetencje międzykulturowe**

- **Otwartość na różnorodność:** Poznanie różnych kultur — zwyczajów, języka, tradycji.
- **Szacunek i zrozumienie:** Uczucie empatii wobec innych kultur i narodowości.
- **Wspólne świętowanie:** Uczczenie świąt i tradycji – np. próbki potraw, piosenki, tańce.
- **Przyjaźń ponad różnicami:** Budowanie relacji – „jak bawić się razem mimo różnic”.

## **4. Integracja obszarów**

**Gry planszowe edukacyjne:** np. plansza „Jesteśmy różni, ale razem”.

**Zabawy dramowe i inscenizacje:** scenki pokazujące różne kultury, pomoc w klasie, zdrowe wybory.

**Projekty klasowe:** „Mój dzień zdrowia” + „Moja ulubiona tradycja rodzinna” – plakat, wystawa; mini-prezentacje w klasie.

**Spotkania z rodzicami i środowiskiem:** wspólne warsztaty zdrowe przekąski, świętowanie różnorodności w dni kultury klasowej.

**Ewaluacja:** proste ankiety rysunkowe dla dzieci („lubię/nie lubię”, uśmiech/smutek) oraz krótkie opinie rodziców.

## 5. Formy realizacji

- pogadanki, dramy, praca grupowa, filmy edukacyjne,
- zapoznanie z regulaminami szkolnymi, procedurami dotyczącymi bezpieczeństwa w szkole, dbanie o wygląd sal dydaktycznych, otoczenia szkoły
- opracowanie zasad klasowych i kodeksu zachowań  
Zorganizowanie uroczystości ślubowania na ucznia.
- Rozpoznawanie środowiska rodzinnego, diagnoza potrzeb.
- Diagnoza wstępna ucznia kl. I. (*A. Rojowska-Wąchała, R. Pitala*)
- Diagnoza Trzecioklasisty (*nauczyciele klas III*)
- Rozmowy z wychowawcą/ucznem/ rodzicami/pedagogiem/psychologiem nt. sytuacji rodzinnej, materialnej, prawnej, zachowania dziecka w domu i szkole.
- Obserwacja funkcjonowania ucznia w środowisku szkolnym
- Współpraca z Wojewódzką Biblioteką Publiczną, min. udział w Małopolskim Konkursie Pięknego Czytania oraz innych wydarzeniach czytelniczo - kulturalnych
- udział w konkursach, wystawach oraz warsztatach.
- Współpraca z Radą Dzielnicy - udział we wspólnych działaniach na rzecz integracji środowiska
- Konkursy, prezentacje o właściwym i kulturalnym zachowaniu,
- kształtowanie postaw tolerancji, przeciwdziałanie uprzedzeniom i dyskryminacji, wpajanie zasad odpowiedzialnego traktowania obowiązków szkolnych.

- Udział w projekcie realizowanym przez UMK i krakowskie spółki miejskie „Akademia Młodego Krakowianina”

## **OSOBY ODPOWIEDZIALNE:**

*Wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej*

## **WARTOŚCI, NORMY I WZORY ZACHOWAŃ**

- **Rozwijanie postaw prospołecznych:** empatii, odpowiedzialności, życzliwości, szacunku dla drugiej osoby, tolerancji i uczciwości  
Kształtowanie świadomości zdrowia jako wartości: fizycznego, psychicznego i społecznego
- Rozwijanie poczucia wspólnotowości i więzi: z rodziną, szkołą, lokalną społecznością

## **2. Zadania**

1. **Diagnoza potrzeb wychowawczych**
  - o Przeprowadzenie wstępnej diagnozy (ankiety, obserwacje, rozmowy z wychowawcą/rodzicami) już na początku roku szkolnego – do końca września..
2. **Ustalenie wartości i norm wychowawczych szkoły**
  - o Wspólne określenie przez uczniów, rodziców i nauczycieli wartości, które będą fundamentem programu – np. szacunek, empatia, uczciwość. .
3. **Planowanie działań wychowawczych**
  - o Opracowanie harmonogramu realizacji: moduły tematyczne np. „Szacunek w szkole i w domu”, „Pomoc innym”, „Zdrowie jako wartość”, „Bezpieczne relacje” itp. .
4. **Realizacja zajęć i aktywności**
  - o Realizacja zaplanowanych działań przy wsparciu wychowawców, nauczycieli przedmiotowych, specjalistów (pedagog, psycholog) i rodziców.
  - o rozwijanie zainteresowań i pasji uczniów,
  - o popularyzowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego,
5. **Współpraca ze środowiskiem**

- o Angażowanie rodziców, samorządu uczniowskiego, lokalnych instytucji (np. biblioteka, policja, OSP) w akcje promujące wartości i normy.
- o uwrażliwienie na kwestie moralne, np. mówienia prawdy, sprawiedliwego traktowania,
- o budowanie samoświadomości dotyczącej praw, wartości, wpływów oraz postaw,
- o rozwijanie takich cech jak: pracowitość, odpowiedzialność, prawdomówność, rzetelność i wytrwałość
- o popularyzowanie wiedzy i rozwijanie świadomości na temat zasad humanitaryzmu,
- o kształtowanie pozytywnego stosunku do procesu kształcenia, samokształcenia, zaangażowania w zdobywaniu wiedzy i umiejętności wyrabianie
- o nawyku uczestniczenia w życiu kulturalnym,
- o rozwijanie umiejętności wyrażania własnych emocji, ze szczególnym uwzględnieniem wyrażania emocji
- o rozwijanie umiejętności właściwego zachowania się z uwzględnieniem sytuacji i miejsca,

### **Formy realizacji:**

- pogadanki, udział w uroczystościach oraz koncertach klasowych i szkolnych, organizowanie wyjść do teatru, muzeum, obiektów kultury, konkursy plastyczne, wycieczki mające na celu poznanie różnych zawodów, udział i organizacja
- Udział w projektach: "Przystanek natura, kultura, krajobraz" - warsztatów tematycznych dla szkół poszerzających wiedzę przyrodniczą, ciekawość świata poprzez doświadczenia, pracę warsztatową, pedagogikę zabawy.
- "Kreator Zdrowia"- warsztatów poświęconych zdrowemu odżywianiu dzieci i młodzieży, realizowanych w formie zajęć teoretycznych i praktycznych
- Wspólnie z uczniami stworzenie, zaakceptowanie i i konsekwentne przestrzeganie Kodeksu Postępowania Ucznia (forma obrazkowa) dot. praw i obowiązków:- staranności w wykonywaniu obowiązków - bezpieczeństwa i zdrowia - dbałości o wygląd zewnętrzny i zachowanie higieny.
- Monitorowanie czytelnictwa, udział w konkursach czytelniczych i wydarzeniach promujących czytelnictwo, min. uczestnictwo w/Międzynarodowych Targach Książki w Krakowie/, spotkaniach autorskich, zajęcia czytelnicze w bibliotece
- Udział w akcjach charytatywnych: na rzecz zwierząt ze schroniska „Gwiazdka dla zwierzaka”, „Nie jesteś sam” - pomoc dla Fundacji Alma Spei

- Udział w Międzynarodowym Projekcie Czytelniczym “Lekturki spod chmurki” - klasy 2 oraz klasa 3
- Udział klas 1-3 w obchodach Tygodnia Języków

#### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE:**

*wychowawcy edukacji wczesnoszkolnej, psycholog, pedagog*

### **PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH/ PROBLEMOWYCH**

#### **1. Diagnoza potrzeb i zagrożeń**

- Przeprowadzenie w pierwszych dniach roku szkolnego diagnozy czynników ryzyka i czynników chroniących w środowisku szkolnym,
- Monitorowanie ryzykownych zachowań (np. cyberzagrożenia, agresja werbalna/fizyczna ) w ciągu roku.

#### **2. Cele główne**

- Wspieranie wszechstronnego rozwoju uczniów (fizycznego, emocjonalnego, społecznego) i zapobieganie zachowaniom problemowym.
- Budowanie świadomości bezpieczeństwa, autoprezentacji i odpowiedzialności za własne działania.
- Kształtowanie kompetencji psychospołecznych – radzenie sobie z emocjami, unikanie zachowań ryzykownych, podejmowanie bezpiecznych decyzji.
- zapoznanie z podstawowymi zasadami bezpieczeństwa podczas korzystania z Internetu,
- nauka krytycznej analizy informacji dostępnych w Internecie,
- respektowanie ograniczeń dotyczących korzystania z komputera, Internetu i multimediiów,
- kształtowanie właściwego zachowania w sytuacji zagrożenia życia i zdrowia oraz w sytuacjach nadzwyczajnych,

- przygotowanie do bezpiecznego i rozsądnego korzystania z narzędzi i urządzeń technicznych, bezpiecznego organizowania zajęć ruchowych i poruszania się po drogach,
- przygotowanie do bezpiecznego korzystania ze środków komunikacji,
- kształtowanie umiejętności utrzymywania ładu i porządku wokół siebie, w miejscu nauki i zabawy ,zapewnienie przestrzeni do bezpiecznego funkcjonowania w celu eliminowania u uczniów niepotrzebnego lęku i niepokoju.

### **3. Zadania**

#### **a) Diagnoza i analiza**

- Przeprowadzenie spotkań z uczniami, rodzicami, nauczycielami w celu diagnozy ewentualnych zagrożeń.
- Identyfikacja głównych zagrożeń (cyberzagrożenia, agresja).

#### **b) Edukacja i podnoszenie świadomości**

- Zajęcia wychowawcze: „bezpieczeństwo w różnych sytuacjach” (np. zagrożenie życia, sieć)
- Scenariusze poruszające odpowiedzialne korzystanie z mediów cyfrowych

#### **c) Wzmacnianie czynników chroniących**

- Kształtowanie umiejętności społecznych: empatia, współpraca, konstruktywne wyrażanie emocji
- Budowanie poczucia własnej wartości, świadomości norm: szacunek, tradycja, różnorodność

#### **d) Działania praktyczne/aktywność fizyczna**

- Zabawy ruchowe, mini-zawody (np. „Dzień Sportu”, gry integracyjne).
- Promocja zdrowego stylu życia (np. „Trzymaj formę”)

#### **e) Współpraca ze środowiskiem**

- Zaangażowanie rodziców: warsztaty, informacje o zagrożeniach, wspólne działania profilaktyczne.
- Współpraca z instytucjami (policja, straż miejska)

#### **4. Formy realizacji**

- Zajęcia wychowawcze i warsztatowe (/integracyjne).
- Projekty tematyczne i mini-warsztaty (profilaktyka cyfrowa, emocje).
- Zajęcia ruchowe i sportowe w ramach lekcji i pozalekcyjnych (np. sportowa lekcja, wyjścia w terenie).
- Wydarzenia okolicznościowe: Tydzień Zdrowia.
- Materiały dydaktyczne (plakaty, gazetki) i korzystanie z platform edukacyjnych ORE/GIS.
- Spotkania z rodzicami (np. podczas zebrań),
- Ocena działań na koniec roku: analiza efektów, ankiety uczniów/rodziców/nauczycieli, wnioski na przyszły rok
- pogadanki, udział w uroczystościach oraz koncertach klasowych i szkolnych, organizowanie wyjść do teatru, muzeum, obiektów kultury, konkursy plastyczne, wycieczki mające na celu
- poznanie różnych zawodów, udział i organizacja
- spotkania z policjantem i strażnikiem miejskim -prelekcja na temat bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły oraz zagrożeń jakie mogą wynikać kontaktów z nieznajomym
- prelekcje, warsztaty i inne działania profilaktyczne odnośnie zjawiska hejtu w Internecie (klasa III)

#### **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY**

- zajęcia wychowawcze z elementami bajkoterapii i gier edukacyjnych o emocjach i przyjaźni,
- zabawy integracyjne uczące współpracy i rozwiązywania konfliktów,
- cykl zajęć o „magicznych słowach” (proszę, dziękuję, przepraszam) i szacunku wobec innych,
- obserwacja uczniów podczas przerw, szybka reakcja nauczycieli na sytuacje konfliktowe,
- nagradzanie pozytywnych zachowań (pochwały, odznaki „koleżeńskości”),
- współpraca z rodzicami – spotkania nt. wspierania dzieci w budowaniu relacji

- OSOBY ODPOWIEDZIALNE:

*nauczyciele edukacji wczesnoszkolnej, psycholog, pedagog*

# K L A S Y    I V - V I I I

## EDUKACJA PROZDROWOTNA

### Obszar 1. Promocja zdrowego stylu życia

#### Zadania:

- Kształtowanie nawyków prawidłowego odżywiania.
- Uświadamianie roli aktywności fizycznej w codziennym funkcjonowaniu.
- Ograniczanie zachowań sprzyjających nadwadze, otyłości i chorobom cywilizacyjnym.

#### Formy realizacji:

- Lekcje i warsztaty nt. zasad zdrowego żywienia („talerz zdrowia”, czytanie etykiet).
- Projekty edukacyjne: „Zdrowe śniadanie”, „Tydzień warzyw i owoców”.
- Udział w programach ogólnopolskich np., „Szlanka mleka”, „Owoce i warzywa w szkole”.
- Organizacja Dnia Zdrowej Żywności i konkursów kulinarnych.
  
- Promowanie zdrowego stylu życia: Wycieczka do Doliny Będkowskiej (wrzesień/ październik)kl 4-8 E. Sajewicz, wychowawcy kl.4-8  
jesiennie-zimowy spacer do Ogrodu Botanicznego,kl.8a E.Sajewicz, wiosenne Beskidy-maj, kl.4-8, wychowawcy kl.4-8
  
- Lekcja wychowawcza na temat zdrowego odżywiania w okresie dojrzewania- kl.8a, E.Sajewicz
- “Czy wiesz co jesz?” -lekcja wychowawcza na temat dobrych nawyków żywieniowych-kl. 5a, M.Właż
- Lekcja wychowawcza na temat zdrowego odżywiania - kl. 7 a M. Krzyża

## **Obszar 2. Aktywność fizyczna i rekreacja**

### **Zadania:**

- Rozwijanie potrzeby systematycznej aktywności fizycznej.
- Przeciwdziałanie postawie siedzącej i uzależnieniu od mediów cyfrowych.
- kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia ,rozwijanie właściwej postawy wobec zdrowia i życia jako najważniejszych wartości,
- kształtowanie świadomości własnego ciała z uwzględnieniem zmian fizycznych i psychicznych w okresie dojrzewania, młodzieży, ich zdrowia

### **Formy realizacji:**

- Lekcje wychowania fizycznego ukierunkowane na różne dyscypliny i gry zespołowe.
- Dni sportu, rajdy piesze, zawody międzyklasowe.
- Promocja aktywnego spędzania przerw (gry terenowe, „aktywny korytarz”)
- organizacja Dnia Sportu i innych imprez sportowo-rekreacyjnych
- Kontynuacja ogólnopolskiego projektu “ Trzymaj formę”
- Promowanie zdrowego stylu życia (pogadanki na lekcjach wychowawczych)
  
- Wycieczka do Doliny Będkowskiej (wrzesień/ październik)kl 4-8 E. Sajewicz, wychowawcy kl.4-8 jesienno-zimowy spacer do Ogrodu Botanicznego,kl.8a E.Sajewicz, wiosenne Beskidy-maj, kl.4-8, wychowawcy kl.4-8

## **Obszar 3. Higiena osobista i zdrowie psychiczne**

### **Zadania:**

- Wdrażanie nawyków higienicznych i dbania o zdrowie jamy ustnej, skóry, wzroku i słuchu.
- Wzmacnianie odporności psychicznej i umiejętności radzenia sobie ze stresem.

- Uświadamianie wpływu snu i odpoczynku na zdrowie.
- Nabycie wiedzy na temat stresu, pogłębianie wiedzy o higienie pracy ze szczególnym uwzględnieniem zasad planowania czasu oraz kondycji instrumentalnej,
- inspirowanie młodzieży do myślenia o własnej motywacji do działania, zachęcanie do pracy nad własną motywacją oraz analizą czynników, które ich demotywują,
- kształtowanie postawy, w której uczeń przejmuje inicjatywę, ale też odpowiedzialność za swoje działania i decyzje,
- kształtowanie postaw otwartych na poszukiwanie pomocy oraz porady, kiedy zaczynają się trudności i kiedy wybór jest ważny i trudny,
- kształtowanie konstruktywnego obrazu własnej osoby, np. świadomości mocnych i słabych stron,
- rozwijanie umiejętności oceny własnych możliwości,
- prezentowanie sposobów pokonywania własnych słabości oraz akceptowania ograniczeń i niedoskonałości,
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez określenie osobistego potencjału,
- wspieranie dobrostanu dzieci i młodzieży, ich zdrowia psychicznego,
- rozwijanie u uczniów empatii i wrażliwości na potrzeby innych,
- podnoszenie jakości edukacji włączającej i umiejętności pracy z zespołem zróżnicowanym

### **Formy realizacji:**

- Zajęcia tematyczne nt. higieny osobistej i profilaktyki zdrowotnej.
- Warsztaty „Jak radzić sobie ze stresem?”, „ABC relaksu i uważności”.
- Konkursy plastyczne i kampanie plakatowe: „Dbam o zdrowie – dbam o siebie”.
- pogadanki, warsztaty psychologiczne, kampanie, konkursy tematyczne, filmy edukacyjne, plakaty, programy ogólnopolskie, kampanie społeczne, ulotki- plakaty “Dobrze planuję swój czas”,
- lekcje wychowawcze: “Poznaję siebie”: “Jak nie tracić czasu- o planowaniu”
- inspirowanie członków SU do wprowadzenia w środowisko uczniowskie dyskusji na temat szkodliwości napojów energetycznych, kampania informacyjna- przygotowanie

## OSOBY ODPOWIEDZIALNE:

*wychowawcy klas IV- VIII, nauczyciele uczący ,pedagog, psycholog*

## **PRZECIWDZIAŁANIE PRZEMOCY**

- Profilaktyka przemocy rówieśniczej. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży, wsparcie w kryzysach psychicznych- zajęcia z panią Psycholog i Pedagog, lekcje wychowawcze, warsztaty- cały rok, kl.8a, E.Sajewicz, kl. 7a - M. Krzyżak
- godziny wychowawcze poświęcone przemocy fizycznej, psychicznej i cyberprzemocy,
- warsztaty o komunikacji bez przemocy, mediacji rówieśniczej i asertywności,
- udział w programach profilaktycznych („Spójrz inaczej”, „Nie hejtuję – reaguję”),
- szkolne akcje i kampanie: „Dzień Życzliwości”, „Tydzień przeciw przemocy”,
- wzmacnianie dyżurów nauczycielskich podczas przerw,
- praca indywidualna z uczniami przejawiającymi zachowania agresywne oraz z ofiarami przemocy,
- zaangażowanie rodziców w warsztaty i konsultacje dotyczące rozpoznawania sygnałów przemocy.

## **Obszar 4. Profilaktyka uzależnień i zachowań ryzykownych**

### **Zadania:**

- Poszerzanie wiedzy o skutkach używania substancji psychoaktywnych (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze).
- Profilaktyka uzależnień behawioralnych: nadmierne korzystanie z internetu, gier komputerowych, telefonu.
- Rozwijanie umiejętności asertywnego odmawiania.

### **Formy realizacji:**

- ◆ Zajęcia profilaktyczne w ramach godzin wychowawczych.
- ◆ Spotkania z policjantem, pedagogiem, psychologiem, specjalistą ds. uzależnień.

- ◆ Projekty uczniowskie: „Żyję zdrowo – wybieram mądrze”.
- ◆ lekcje wychowawcze: “Poznaję siebie”: “Jak nie tracić czasu- o planowaniu”
- ◆ inspirowanie członków SU do wprowadzenia w środowisko uczniowskie dyskusji na temat szkodliwości napojów energetycznych, kampania informacyjna- przygotowanie wystawy na ten temat- SU
- ◆ Pogadanka na temat: “Gdzie szukać pomocy ?”
- ◆ Spektakl profilaktyczny na temat “Cyberprzemocy” (termin do ustalenia) kl.4-8, wychowawcy
- ◆ Spotkanie z policją na temat bezpieczeństwa w sieci (termin do ustalenia) kl.4-8, wychowawcy
- ◆ Cykl filmów edukacyjnych na temat używek oraz ich omówienie na lekcjach wychowawczych (X, XI, I, II, III) kl.4-8, wychowawcy
- ◆ Dbam o swój dobrostan- warsztaty z Panią Anną Jurczak- koordynatorem Centrum Językowego w naszej szkole.-luty, kl.4-8, wychowawcy

## **Obszar 5. Pierwsza pomoc i bezpieczeństwo zdrowotne**

**Zadania:**Przygotowanie uczniów do reagowania w sytuacjach zagrożenia zdrowia i życia.Podnoszenie świadomości w zakresie bezpieczeństwa w szkole, domu i w sieci.

### **Formy realizacji:**

- Zajęcia praktyczne z udzielania pierwszej pomocy (ćwiczenia z fantomem).
- Pokazy ratownictwa medycznego, warsztaty z PCK.
- Szkolenia i pogadanki nt. zasad BHP, bezpieczeństwa ruchu drogowego.
- quizy nt. bezpieczeństwa cyfrowego.\

## **Obszar 6. Współpraca ze środowiskiem i promocja zdrowia**

### **Zadania:**

- Angażowanie rodziców w promocję zdrowia i prozdrowotne działania szkoły.
- Nawiązywanie współpracy z instytucjami lokalnymi (sanepid, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, policja, OSP).

### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE:**

*Wychowawcy klas, nauczyciele ,pedagog ,psycholog,*

## **KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROZDROWOTNYCH, PROOBYWATELSKICH ORAZ KOMPETENCJI MIĘDZYKULTUROWEJ**

### **Obszar 1. Postawy prozdrowotne**

#### **Zadania:**

- Rozwijanie świadomości znaczenia zdrowia fizycznego i psychicznego.
- Propagowanie zdrowego odżywiania i aktywności fizycznej.

- Profilaktyka uzależnień i zagrożeń cywilizacyjnych.
- Kształtowanie odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych.

#### **Formy realizacji:**

- Lekcje i warsztaty nt. zdrowego stylu życia, higieny, radzenia sobie ze stresem.
- Pokazy pierwszej pomocy.
- Udział w programach profilaktycznych („Trzymaj Formę!”)
- Organizacja Dnia Sportu

#### **Obszar 2. Postawy proobywatelskie**

##### **Zadania:**

- Budowanie świadomości praw i obowiązków ucznia oraz obywatela.
- Wdrażanie do współodpowiedzialności za życie szkoły i społeczności lokalnej.
- Rozwijanie postawy szacunku do symboli narodowych i tradycji.
- Przygotowanie do udziału w życiu społecznym i demokratycznym.

##### **Formy realizacji:**

- Wybory do samorządu uczniowskiego, praca w sekcjach SU.
- Projekty uczniowskie i akcje wolontariatu (zbiórki charytatywne).
- Program profilaktyczno-edukacyjny „Szkoła z pasją pomagania” dla Hospicjum Domowego Alma Spei
- Obchody świąt narodowych: 11 listopada, 3 maja, Dzień Flagi.
- Udział w akcjach społecznych i ekologicznych („Sprzątanie świata”, ).
- Spotkania z przedstawicielami samorządu, policji, straży miejskiej.
- Konkursy i debaty szkolne nt. praw człowieka, demokracji i samorządności.
- Kształtowanie umiejętności właściwej komunikacji (wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów) oraz rozwijanie umiejętności rozumienia innych, która sprzyja efektywnej współpracy

- wyzwalanie chęci do działania na rzecz innych osób, zwierząt oraz środowiska w celu poprawy ich sytuacji (wolontariat),
- rozwijanie odpowiedzialności za siebie, innych, zwierzęta i środowisko (wolontariat),
- rozwijanie świadomości dotyczącej roli osób znaczących i autorytetów,
- rozwijanie świadomości roli i wartości rodziny w życiu człowieka,
- budowanie atmosfery wzajemnego szacunku w społeczności szkolnej,
- rozwijanie poczucia przynależności do grupy (samorząd uczniowski, klub, drużyna, wspólnota)
- kształtowanie postawy szacunku i zrozumienia wobec innych osób

### **Obszar 3. Kompetencje międzykulturowe**

#### **Zadania:**

- Rozwijanie postawy otwartości, tolerancji i szacunku wobec innych kultur, religii i tradycji.
- Kształtowanie świadomości różnorodności kulturowej w Polsce i na świecie.
- Przygotowanie do życia w społeczeństwie wielokulturowym.
- Przeciwdziałanie stereotypom, uprzedzeniom i dyskryminacji.

#### **Formy realizacji:**

- Lekcje wychowawcze i językowe nt. kultury i zwyczajów różnych krajów.
- Konkursy plastyczne i literackie: „Mój świat bez granic”.
- Seanse filmowe i dyskusje nt. tolerancji i integracji.

#### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE**

*wychowawcy klas IV- VIII, nauczyciele, psycholog ,pedagog*

## WARTOŚCI, NORMY, WZORY ZACHOWAŃ

### **Obszar 1. Kształtowanie systemu wartości**

#### **Zadania:**

- Uświadamianie uczniom znaczenia wartości uniwersalnych: prawda, dobro, odpowiedzialność, uczciwość, szacunek.
- Kształtowanie poczucia własnej tożsamości oraz odpowiedzialności za swoje decyzje.
- Promowanie pozytywnych wzorców osobowych w życiu szkolnym i pozaszkolnym
- **Formy realizacji:**
  - Lekcje wychowawcze nt. wartości i ich roli w życiu człowieka.
  - Dyskusje, debaty, prace projektowe: „Moje wartości – mój wybór”.
  - Analiza utworów literackich, filmów, przykładów z historii i współczesności.
  - pogadanki, udział w uroczystościach oraz koncertach klasowych i szkolnych, organizowanie wyjść do teatru, muzeum, obiektów kultury, konkursy plastyczne,
  - wycieczki mające na celu poznanie różnych zawodów, udział i organizacja uroczystości klasowych/szkolnych związanych z obchodami świąt państwowych

### **Obszar 2. Normy społeczne i odpowiedzialność**

#### **Zadania:**

- Uczenie przestrzegania zasad współżycia społecznego w klasie, szkole i środowisku lokalnym.

- Rozwijanie odpowiedzialności za własne czyny i konsekwencje podejmowanych decyzji.
- Przeciwdziałanie łamaniu zasad bezpieczeństwa i przejawom agresji.

#### **Formy realizacji:**

- Wspólne tworzenie i aktualizacja klasowych kontraktów zachowań.
- Zajęcia warsztatowe: „Co wolno, czego nie wolno – granice mojej wolności”.
- Ćwiczenia i scenki dramatyczne nt. rozwiązywania konfliktów i mediacji rówieśniczych.
- System nagród i pochwał wzmacniających pozytywne postawy.
- Spotkania z pedagogiem, psychologiem, przedstawicielami policji nt. odpowiedzialności prawnej nieletnich.

#### **Obszar 3. Pozytywne wzory zachowań**

##### **Zadania:**

- Rozwijanie kultury osobistej, życzliwości, empatii i wrażliwości na potrzeby innych.
- Promowanie zachowań prospołecznych i wolontariatu.
- Przeciwdziałanie stereotypom i postawom dyskryminacyjnym.
- Pogłębianie świadomości skutków agresji i przemocy (także cyberprzemocy).
- Wdrażanie konstruktywnych sposobów rozwiązywania konfliktów.
- Kształtowanie postawy odpowiedzialności i współodpowiedzialności za grupę.

#### **Formy realizacji:**

- Akcje charytatywne i wolontariat: zbiórki żywności, pomoc schroniskom
- Akcje, kiermasze dla Hospicjum Domowego dla Dzieci Alma Spei- program “Szkoła z pasją pomagania”
- Przygotowanie spektaklu z uczniami kl.4-8 pt. “Opowieści z Narnii” dla całej społeczności szkolnej przez Szkolne Koło Teatralne
- Organizacja Dnia Życzliwości, Dnia Tolerancji, akcji „Stop hejtowi”.

- Warsztaty rozwijające umiejętności komunikacji i współpracy.
- Gry i zabawy integracyjne w klasach.
- Warsztaty profilaktyczne z psychologiem lub pedagogiem.
- Debaty szkolne i klasowe nt. agresji i odpowiedzialności.
  
- Projekty uczniowskie (np. „Tydzień Życzliwości”).
- Edukacja medialna i zajęcia o bezpieczeństwie w Internecie.
- Mediacje rówieśnicze pod opieką nauczyciela.

#### **Obszar 4. Kultura cyfrowa i odpowiedzialność w sieci**

##### **Zadania:**

- Wdrażanie norm bezpiecznego i odpowiedzialnego korzystania z technologii informacyjno-komunikacyjnych.
- Promowanie dobrych wzorców zachowań w mediach społecznościowych.
- Przeciwdziałanie cyberprzemocy.

##### **Formy realizacji:**

- Lekcje wychowawcze i informatyczne bezpieczeństwa w sieci.
- Kampanie szkolne: „Dzień Bezpiecznego Internetu”, „Stop cyberprzemocy”.
- Spotkania z policją, specjalistami ds. cyberbezpieczeństwa.
- Projekty multimedialne przygotowane przez uczniów: plakaty, prezentacje, filmy.

#### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE**

*wychowawcy klas, nauczyciele, pedagog, psycholog*

## PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH / PROBLEMOWYCH

### **Obszar 1. Profilaktyka uzależnień**

#### **Zadania:**

- Poszerzanie wiedzy uczniów o skutkach używania substancji psychoaktywnych (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze).
- Uświadamianie zagrożeń związanych z uzależnieniami behawioralnymi (gry komputerowe, internet, media społecznościowe, hazard online).
- Rozwijanie umiejętności odmawiania i podejmowania odpowiedzialnych decyzji.

#### **Formy realizacji:**

- Zajęcia wychowawcze i warsztaty profilaktyczne.
- Spotkania ze specjalistami (psycholog, pedagog, policjant, terapeuta).
- Konkursy plakatowe i multimedialne nt. zagrożeń uzależnieniami.

### **Obszar 2. Bezpieczeństwo w sieci i profilaktyka cyberprzemocy**

#### **Zadania:**

- Uświadamianie zagrożeń wynikających z niewłaściwego korzystania z internetu i mediów społecznościowych.
- Kształtowanie nawyków odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z technologii cyfrowych.
- Przeciwdziałanie cyberprzemocy i hejtowi.

- **Formy realizacji:**

- Lekcje wychowawcze nt. ochrony danych osobowych.
- Udział w ogólnopolskich akcjach np. „Dzień Bezpiecznego Internetu”.
- Warsztaty z ekspertami ds. cyberbezpieczeństwa i policją.
- Projekty uczniowskie (filmy, prezentacje, gazetki) o bezpiecznym internecie.
- Włączenie rodziców do działań edukacyjnych (spotkania, materiały informacyjne).

### **Obszar 3. Przeciwdziałanie agresji i przemocy rówieśniczej**

#### **Zadania:**

- Rozwijanie umiejętności komunikacji bez przemocy i rozwiązywania konfliktów.
- Wzmacnianie postaw empatii, tolerancji i współpracy w grupie.
- Ograniczanie zachowań agresywnych i ryzykownych w szkole oraz poza nią.

#### **Formy realizacji:**

- Warsztaty „Jak radzić sobie ze złością i emocjami”.
- Zajęcia z elementami mediacji rówieśniczej.
- Kampanie: „Stop przemocy”, „Dzień Życzliwości”.
- Gry i zabawy integracyjne wzmacniające współpracę w klasie.
- Spotkania z policją nt. odpowiedzialności prawnej nieletnich.

Osoby odpowiedzialne;

*wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotu, specjaliści*

### **Obszar 4. Wsparcie zdrowia psychicznego**

**Zadania:**

- Uświadamianie uczniom, jak rozpoznawać i radzić sobie ze stresem, lękiem czy presją grupy.
- Promowanie postawy dbania o równowagę psychiczną i emocjonalną.
- Zachęcanie do szukania pomocy w sytuacjach kryzysowych.

**Formy realizacji:**

- Zajęcia wychowawcze: „Jak radzić sobie ze stresem?”, „Siła pozytywnego myślenia”.
- Warsztaty z psychologiem szkolnym.
- Dni zdrowia psychicznego w szkole (pogadanki, akcje plakatowe).
- Promocja telefonów zaufania i instytucji pomocowych.
- Indywidualne wsparcie pedagogiczno-psychologiczne dla potrzebujących uczniów.

**Obszar 5. Współpraca ze środowiskiem i rodziną****Zadania:**

- Angażowanie rodziców w działania profilaktyczne.
- Nawiązywanie współpracy z instytucjami wspierającymi szkołę w profilaktyce.
- Utrzymywanie systematycznej wymiany informacji pomiędzy szkołą a domem.

**Formy realizacji:**

- Zebrania i warsztaty dla rodziców nt. zagrożeń i profilaktyki. (wychowawcy, pedagog, psycholog)
- Konsultacje indywidualne z rodzicami w przypadku wystąpienia zachowań ryzykownych. (pedagog, psycholog)
- Współpraca z instytucjami: policja, poradnia psychologiczno-pedagogiczna, MOPS (pedagog)
- Organizowanie akcji lokalnych we współpracy z Radą Dzielnicy II

## **Obszar: Kontrola i wspieranie frekwencji uczniów**

### **Klasy IV–VI**

- **Staly monitoring obecności** – systematyczne sprawdzanie obecności na lekcjach, szybkie odnotowywanie nieobecności w dzienniku elektronicznym.
- **Kontakt z rodzicami** – informowanie o absencjach poprzez dziennik elektroniczny, wiadomości SMS/e-mail, telefoniczne rozmowy wychowawcy.
- **Rozmowy wychowawcze** – indywidualne spotkania z uczniami w celu wyjaśnienia przyczyn opuszczania zajęć. (pedagog)

### **Klasy VII–VIII**

- **Dokładna analiza frekwencji** – comiesięczne zestawienia obecności uczniów, identyfikowanie osób zagrożonych niską frekwencją
- **Działania interwencyjne** – rozmowy z uczniem i rodzicami w przypadku częstych nieusprawiedliwionych nieobecności. (pedagog, wychowawca)
- **Wsparcie pedagogiczno-psychologiczne** – kierowanie uczniów z problemami frekwencyjnymi do pedagoga, psychologa lub specjalistów zewnętrznych.
- **Budowanie motywacji** – warsztaty nt. odpowiedzialności, planowania czasu i przygotowania do dalszej edukacji.
- **Współpraca z instytucjami** – w uzasadnionych przypadkach kontakt z poradnią psychologiczno-pedagogiczną lub sądem rodzinnym. (pedagog)

# LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE

## Cele wychowawczo – profilaktyczne do realizacji

### EDUKACJA PROZDROWOTNA

#### **Obszar 1. Wartości i postawy**

##### **Zadania:**

- Kształtowanie postaw prozdrowotnych jako wartości.
- Rozwijanie poczucia odpowiedzialności za własne i zbiorowe zdrowie.

##### Formy realizacji:

- Dyskusje i debaty klasowe nt. roli zdrowia w życiu oraz wartości takich jak godność, empatia. ( A.Dobrowolska EZ)
- Projekty edukacyjne: “Zdrowie to wartość” – plakat, prezentacja, wideo. ( A. Dobrowolska, M Wolnicki )
- Spotkania z osobami, które promują zdrowy styl życia (lokalni mentorzy, trenerzy, specjaliści).

## **Obszar 2. Zdrowie fizyczne i aktywność**

### **Zadania:**

- Utrwalanie wiedzy i nawyków dotyczących higieny, badań profilaktycznych, aktywności fizycznej. ( nauczyciele WF, biologii, EZ)

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty nt. samobadania, badań przesiewowych i profilaktyki.
- Zajęcia praktyczne: zajęcia sportowe, lekcja fitness, pilates. ( nauczyciele WF)
- Dzień Sportu ( nauczyciele WF)
- Sportowe pożegnanie lata ( nauczyciele WF)

## **Obszar 3. Odżywianie**

### **Zadania:**

- Uświadamianie konsekwencji nieprawidłowego odżywiania; promowanie racjonalnych wyborów żywieniowych.

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty: odczytywanie etykiet, planowanie zbilansowanego jadłospisu (różne diety: śródziemnomorska, wegetariańska, planetarna) A. Dobrowolska, M. Wolnicki , A.Ludwik
- Konkursy: „Zdrowy jadłospis – moje menu”.
- Współpraca z dietetykiem

## **Obszar 4. Zdrowie psychiczne**

### **Zadania:**

- Rozpoznawanie objawów stresu, presji, budowanie umiejętności radzenia sobie z emocjami. ( psycholog szkolny)

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty: techniki relaksacyjne, zarządzanie stresem.
- Spotkania z psychologiem, pedagogiem, organizacja „Dnia wsparcia psychicznego”.
- Materiały informacyjne i sesje online nt. zdrowia psychicznego.
- Od roku 2025/26; Realizacja Program *Szkoła Pozytywnego Myślenia*, którego celem jest promocja i profilaktyka zdrowia psychicznego oraz wzmacnianie dobrostanu uczniów i całej społeczności szkolnej.  
( pedagog, psycholog)

## **Obszar 5. Zdrowie społeczne**

### **Zadania:**

- Promocja zdrowych relacji interpersonalnych; przekazywanie wiedzy o seksualności, bezpieczeństwie i granicach.
- nabycie wiedzy na temat stresu, pogłębianie wiedzy o higienie pracy ze szczególnym uwzględnieniem zasad planowania czasu oraz kondycji instrumentalnej,
- inspirowanie młodzieży do myślenia o własnej motywacji do działania, zachęcanie do pracy nad własną motywacją oraz analizą czynników, które ich demotywią,
- kształtowanie postawy, w której uczeń przejmuje inicjatywę, ale też odpowiedzialność za swoje działania i decyzje,
- prezentowanie sposobów pokonywania własnych słabości oraz akceptowania ograniczeń i niedoskonałości,
- podnoszenie poczucia własnej wartości poprzez określanie osobistego potencjału
- kształtowanie postaw prozdrowotnych poprzez promowanie aktywnego i zdrowego stylu życia,
- rozwijanie właściwej postawy wobec zdrowia i życia jako najważniejszych wartości,

- kształtowanie świadomości własnego ciała z uwzględnieniem zmian fizycznych i psychicznych w okresie dojrzewania, ( nauczyciel EZ, psycholog, nauczyciel biologii)

#### **Formy realizacji:**

- Zajęcia i warsztaty nt. komunikacji, relacji rówieśniczych, asertywności.
- Prelekcje edukatorów nt. zdrowia seksualnego i zdrowia reprodukcyjnego.
- Kampanie: “Bezpieczeństwo w relacjach”.
- przeprowadzanie pogadarek dla uczniów na temat różnych form spędzania czasu wolnego i podanie przykładów i korzyści wynikających z aktywnego i zdrowego trybu życia, właściwego odżywiania się, zasad bezpieczeństwa i higieny ciała
- Organizacja Dnia Sportu i innych imprez sportowo-rekreacyjnych
- Jak być odpornym na fake newsy - warsztaty w Bibliotece Wojewódzkiej ( 3c)- listopad
- Nauka pierwszej pomocy ( 3 c)
- Nauka pierwszej pomocy (3b)  
( nauczyciel EZ, psycholog, nauczyciel biologii)

### **Obszar 6. Zdrowie środowiskowe i system ochrony zdrowia**

#### **Zadania:**

- Uświadamianie wpływu środowiska na zdrowie; znajomość systemu ochrony zdrowia i praw pacjenta.

#### **Formy realizacji:**

- Lekcje o ekologii, jakości powietrza, wpływie środowiska na zdrowie.
- Spotkanie z przedstawicielem służb zdrowia – np. z PCK, sanitarnym.
- Prezentacje o prawach pacjenta i dostępie do opieki zdrowotnej.

( nauczyciel EZ, nauczyciel biologii)

## **Obszar 7. Internet i profilaktyka uzależnień**

### **Zadania:**

- Rozwijanie krytycyzmu wobec informacji online; przeciwdziałanie uzależnieniom cyfrowym.

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty nt. ochrony danych, cyberuzależnień.
- Projekty multimedialne: filmy lub podcasty o zagrożeniach cyfrowych.
- Spotkania z ekspertami ds. cyberbezpieczeństwa lub policją.

( nauczyciel informatyki, eksperci)

*Od roku szkolnego 2025/2026 realizacja zadań z zakresu edukacji zdrowotnej będzie możliwa także poprzez uczestnictwo chętnych uczniów w zajęciach przedmiotu Edukacja Zdrowotna.*

# KSZTAŁTOWANIE POSTAW PROZDROWOTNYCH, PROOBYWATELSKICH ORAZ KOMPETENCJI MIĘDZYKULTUROWEJ

## **Obszar 1. Postawy prozdrowotne**

### **Zadania:**

- Rozwijanie odpowiedzialności za zdrowie własne i innych.
- Promowanie zdrowego stylu życia: aktywność fizyczna, dieta, higiena psychiczna.
- Uświadamianie wpływu środowiska, technologii i relacji społecznych na zdrowie.

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty nt. zdrowia psychicznego i radzenia sobie ze stresem.
- Zajęcia o zdrowym odżywianiu i aktywności fizycznej (we współpracy z dietetykiem, trenerem).
- Szkolne kampanie: „Tydzień zdrowia”, „Dni życzliwości i wsparcia psychicznego”.
- Spotkania z pracownikami ochrony zdrowia, akcje profilaktyczne (np. samobadanie piersi, testy przesiewowe).
- Udział w ogólnopolskich programach: „Trzymaj formę”.

## **Obszar 2. Postawy proobywatelskie**

### **Zadania:**

- Budowanie świadomości obywatelskiej i odpowiedzialności za dobro wspólne
- Rozwijanie postawy szacunku wobec prawa, praw człowieka i demokracji

- Wzmacnianie umiejętności podejmowania decyzji, pracy w grupie i wolontariatu
- kształtowanie umiejętności właściwej komunikacji (wyrażanie własnych opinii, przekonań i poglądów) oraz rozwijanie umiejętności rozumienia innych, która sprzyja efektywnej współpracy,
- rozwijanie umiejętności dostrzegania pozytywnych aspektów działania zespołowego poprzez docenianie różnic zdań i wiedzy, doświadczeń, specjalizacji i kompetencji,
- rozwijanie wrażliwości na potrzeby innych ludzi,
- kształtowanie postawy szacunku i zrozumienia wobec innych osób,
- wyzwalanie chęci do działania na rzecz innych osób, zwierząt oraz środowiska w celu poprawy ich sytuacji (wolontariat),
- rozwijanie poczucia przynależności do grupy (samorząd uczniowski, klub, drużyna, wspólnota),
- rozwijanie samorządności, umacnianie więzi ze społecznością lokalną,
- rozwijanie wiedzy, umiejętności i postaw, które pozwalają na zrozumienie i docenienie innych kultur i odpowiednie zachowanie się w różnych kontekstach kulturowych,
- kształtowanie postawy patriotycznej, kształtowanie gotowości do uczestniczenia w kulturze, poszanowania tradycji i kultury własnego narodu oraz innych narodów.

#### **Formy realizacji:**

- Udział w akcjach społecznych i obywatelskich (wolontariat, zbiórki, akcje charytatywne)
- Spotkania z przedstawicielami samorządu lokalnego, instytucji państwowych.
- Lekcje wychowawcze o prawach i obowiązkach ucznia, obywatela RP i UE. Projekty uczniowskie– inicjatywy społeczne i obywatelskie.
- Organizacja wyborów do Samorządu Uczniowskiego, symulacje wyborów powszechnych.

### **Obszar 3. Kompetencje międzykulturowe**

#### **Zadania:**

- Rozwijanie szacunku wobec odmiennych kultur, religii, tradycji i języków.
- Przeciwdziałanie uprzedzeniom, stereotypom i dyskryminacji.
- Kształtowanie umiejętności współpracy w zróżnicowanym środowisku.

**Formy realizacji:**

- Warsztaty nt. tolerancji, różnorodności kulturowej i przeciwdziałania mowie nienawiści. -
- Organizacja dni kultury wybranych państw, degustacje potraw, prezentacje muzyki i sztuki.

**Obszar 4. Integracja trzech płaszczyzn (zdrowie – obywatelstwo – kultura)****Zadania:**

- Wskazywanie powiązań między zdrowiem jednostki, dobrostanem społecznym i otwartością na różnorodność.
- Budowanie odpowiedzialności za wspólnotę lokalną i globalną.

**Formy realizacji:**

- Udział w projektach łączących ekologię, zdrowie i obywatelskość (np. akcje sprzątnięcia świata, kampanie na rzecz ochrony środowiska).
- Wspólne akcje z młodzieżą z innych szkół i kultur.

# WARTOŚCI, NORMY, WZORY ZACHOWAŃ

## Obszar 1. Wartości i postawy moralne

### Zadania:

- Kształtowanie hierarchii wartości sprzyjających rozwojowi osobistemu i społecznemu.
- Rozwijanie postawy odpowiedzialności, uczciwości, empatii i solidarności.
- Wzmacnianie wrażliwości na dobro wspólne i prawa człowieka.
- Popularyzowanie alternatywnych form spędzania czasu wolnego,
- uwrażliwienie na kwestie moralne, np. mówienia prawdy, sprawiedliwego traktowania,
- rozwijanie umiejętności krytycznego myślenia w kontekście analizy wpływu rówieśników i mediów na zachowanie,
- rozwijanie szacunku do kultury i dorobku narodowego oraz kultury i dorobku innych narodowości,
- budowanie samoświadomości, dotyczącej praw, wartości, wpływów oraz postaw,
- dokonywanie analizy postaw, wartości, norm społecznych, przekonań i czynników, które na nie wpływają, na rozwijanie takich cech jak: pracowitość, odpowiedzialność, prawdomówność, rzetelność i wytrwałość,

### Formy realizacji:

- Lekcje wychowawcze o wartościach uniwersalnych i etyce codzienności.
- Debaty i dyskusje: „Jakimi wartościami kieruję się w życiu?”.
- Projekty edukacyjne: „Kodeks wartości klasy/szkoły”.
- Spotkania z autorytetami (np. lokalnymi działaczami społecznymi, wolontariuszami).

## **Obszar 2. Normy społeczne i prawne**

### **Zadania:**

- Uświadamianie roli norm społecznych i prawnych w życiu jednostki i wspólnoty.
- Kształtowanie postaw poszanowania prawa i regulaminów szkolnych.
- Rozwijanie świadomości praw ucznia, obywatela RP i obywatela UE.

### **Formy realizacji:**

- Lekcje wychowawcze nt. norm współżycia społecznego i praworządności.
- Spotkania z przedstawicielami służb (policja, straż miejska, prawnicy).
- Analiza przypadków naruszenia norm – dyskusja o konsekwencjach.

## **Obszar 3. Wzory zachowań i kultura osobista**

### **Zadania:**

- Promowanie właściwych wzorców komunikacji i współpracy.
- Przeciwdziałanie agresji, przemocy, cyberprzemocy i mowie nienawiści.
- Rozwijanie umiejętności asertywności, odpowiedzialnego korzystania z mediów.
- Rozwijanie umiejętności samoopanowania i konstruktywnej komunikacji.
- Uświadamianie konsekwencji prawnych i etycznych zachowań agresywnych
- Angażowanie młodzieży w działania promujące kulturę dialogu i szacunku.

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty z komunikacji interpersonalnej i rozwiązywania konfliktów.
- Spotkania z psychologiem, policjantem nt. cyberprzemocy i hejtu w sieci.
- Organizacja szkolnych kampanii: „Stop przemocy”, „Mów do mnie z szacunkiem”.

## **Obszar 4. Wychowanie do odpowiedzialności i samorządności**

### **Zadania:**

- Kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne decyzje i wybory.
- Wspieranie rozwoju samorządności uczniowskiej i aktywności społecznej.
- Rozwijanie umiejętności pracy zespołowej i przywódczych.

### **Formy realizacji:**

- Udział w wyborach do Samorządu Uczniowskiego i jego pracach. SU
- Organizacja projektów uczniowskich realizowanych na rzecz szkoły i lokalnej społeczności. - nauczyciele
- Warsztaty nt. podejmowania decyzji, przywództwa i odpowiedzialności.
- Promowanie wolontariatu jako formy odpowiedzialności społecznej.

### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE**

*wychowawcy klas, nauczyciele, psycholog, pedagog,*

# PROFILAKTYKA ZACHOWAŃ RYZYKOWNYCH/ PROBLEMOWYCH

## **Obszar 1. Profilaktyka uzależnień**

### **Zadania:**

- Uświadamianie zagrożeń wynikających z używania alkoholu, narkotyków, dopalaczy, e-papierosów.
- Zapobieganie uzależnieniom behawioralnym (internet, gry komputerowe, hazard, social media).
- Wzmacnianie postaw asertywnych wobec presji rówieśniczej.

### **Formy realizacji:**

- Warsztaty profilaktyczne prowadzone przez specjalistów (psycholog, terapeuta uzależnień).
- Lekcje wychowawcze: „Mądre korzystanie z nowych technologii”.
- Spotkania z policją, przedstawicielami organizacji profilaktycznych.

## **Obszar 2. Profilaktyka agresji, przemocy i cyberprzemocy**

### **Zadania:**

- Przeciwdziałanie agresji słownej, fizycznej i psychicznej.
- Kształtowanie umiejętności rozwiązywania konfliktów bez przemocy.
- Rozwijanie odpowiedzialności za zachowanie w sieci i kulturę komunikacji online.
- wzmocnienie roli wychowawców
- **Formy realizacji:**

- Warsztaty: „Jak radzić sobie z agresją i hejtem?”
- Spotkania z policją, psychologiem i pedagogiem szkolnym.
- Realizacja szkolnych akcji: „Stop cyberprzemocy”, „Mów do mnie z szacunkiem”.
- Mediacje rówieśnicze i trening umiejętności społecznych.
- Wzmocnienie roli wychowawców poprzez integrację klas i indywidualne rozmowy z uczniami.
- Konsekwentne i sprawiedliwe reagowanie na przejawy przemocy i agresji.
- Rozwijanie oferty zajęć profilaktycznych i sportowych jako alternatywy dla zachowań ryzykownych.
- Promocja dostępności pedagoga i psychologa poprzez działania informacyjne i integracyjne.
- Ścisła współpraca z rodzicami w zakresie budowania poczucia bezpieczeństwa uczniów.
- zajęcia nt. odpowiedzialności karnej i konsekwencji przemocy,
- treningi radzenia sobie ze stresem, emocjami i presją grupy,
- rozwijanie umiejętności mediacyjnych i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów,
- debaty, projekty uczniowskie i akcje społeczne promujące tolerancję i prawa człowieka,
- indywidualne konsultacje z pedagogiem/psychologiem dla sprawców i ofiar przemocy,
- współpraca z instytucjami zewnętrznymi (policja, poradnie, organizacje społeczne),
- promowanie wolontariatu i aktywności społecznej jako alternatywy dla zachowań agresywnych.

### **Obszar 3. Profilaktyka zachowań ryzykownych w relacjach międzyludzkich**

#### **Zadania:**

- Edukacja w zakresie zdrowia seksualnego i odpowiedzialnych relacji.
- Uświadamianie zagrożeń wynikających z wczesnej inicjacji seksualnej, ryzykownych kontaktów i braku świadomości konsekwencji.
- Budowanie postawy szacunku do siebie i innych.

#### **Formy realizacji:**

- Zajęcia z edukatorami ds. zdrowia seksualnego i psychologami.
- Spotkania z lekarzem, położną, pielęgniarką szkolną.
- Warsztaty nt. asertywności i stawiania granic

## OSOBY ODPOWIEDZIALNE

*wychowawcy klas, nauczyciele, pedagog, psycholog*

### **Obszar 4. Profilaktyka zachowań autoagresywnych i wsparcie psychiczne**

#### **Zadania:**

- Rozpoznawanie sygnałów kryzysu psychicznego wśród uczniów.
- Wspieranie zdrowia psychicznego i rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem.
- Uświadamianie dostępnych form pomocy i instytucji wsparcia.

#### **Formy realizacji:**

- Warsztaty: „Jak radzić sobie ze stresem i presją?”.
- Szkolne akcje: „Tydzień zdrowia psychicznego”, „Dni życzliwości”.
- Grupy wsparcia rówieśniczego i konsultacje indywidualne.

### **Obszar 5. Bezpieczeństwo i odpowiedzialność**

#### **Zadania:**

- Kształtowanie świadomości konsekwencji prawnych zachowań ryzykownych.
- Promowanie zasad bezpieczeństwa w ruchu drogowym, podczas wyjazdów i imprez szkolnych.
- Wzmacnianie odpowiedzialności za siebie i innych.
- Diagnozowanie zapotrzebowania poszczególnych uczniów na informacje edukacyjne i zawodowe oraz pomoc w planowaniu kształcenia, kariery zawodowej,

- przygotowywanie uczniów do świadomego planowania kariery i podjęcia roli zawodowej , aktywizowanie rodziców w proces wychowawczy dziecka dotyczący wyboru zawodu i właściwej szkoły

#### **Formy realizacji:**

- Spotkania z policją, strażą miejską, ratownikami medycznymi.
- Zajęcia z edukacji dla bezpieczeństwa (EDB) i pierwszej pomocy.
- Symulacje sytuacji kryzysowych i ćwiczenia praktyczne.
- Ścisła współpraca z rodzicami w zakresie budowania poczucia bezpieczeństwa uczniów.

#### **OSOBY ODPOWIEDZIALNE;**

*Wychowawcy klas, nauczyciele przedmiotu ,psycholog ,pedagog, opiekunowie SU, Szkolnego Koła Wolontariatu,*

#### **Przeciwdziałanie wysokiej absencji uczniów;**

1.Działanie podstawowe- kontrola frekwencji uczniów przez dziennik elektroniczny, szybka interwencja wychowawcy klasy lub pedagoga szkolnego.

#### **MOTYWOWANIE UCZNIÓW DO AKTYWNOŚCI W SZKOLE**

##### **Klasa I**

- **Adaptacja i integracja** – zajęcia integracyjne, budowanie więzi z rówieśnikami i szkołą.
- **Edukacja o konsekwencjach absencji** – lekcje wychowawcze o wpływie nieobecności na wyniki w nauce i relacje społeczne
- **Monitoring frekwencji** – bieżąca analiza nieobecności, szybka reakcja wychowawcy (pedagog)
- **Współpraca z rodzicami** – spotkania indywidualne i klasowe dotyczące znaczenia obecności w szkole.

- **Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne** – diagnoza trudności adaptacyjnych, udzielanie pomocy uczniom mającym problemy z motywacją.

## **Klasa II**

- **Rozwój motywacji wewnętrznej** – wyznaczania celów edukacyjnych i osobistych.
- **Programy profilaktyczne** – zajęcia dotyczące radzenia sobie ze stresem, przeciwdziałania wypaleni szkolnemu.
- **Indywidualizacja pracy** – wspieranie uczniów z trudnościami w nauce poprzez konsultacje i zajęcia wyrównawcze.
- **Budowanie odpowiedzialności** – zachęcanie do udziału w projektach szkolnych i wolontariacie, co wzmacnia więź ze szkołą.
- **System motywacyjny** – nagradzanie wysokiej frekwencji (pochwały, dodatkowe przywileje).

## **Klasa III**

- **Przygotowanie do matury** – organizacja zajęć wspierających systematyczność i regularne uczestnictwo w lekcjach.
- **Spotkania z doradcą zawodowym** – uświadamianie uczniom, jak obecność i zaangażowanie wpływa na dalsze wybory życiowe
- **Rozmowy indywidualne** – motywujące spotkania z uczniami zagrożonymi niską frekwencją.
- **Współpraca z rodzicami i instytucjami zewnętrznymi** – wspólne działania w przypadku chronicznej absencji ( MOPS, Sąd)

## **OSOBY ODPOWIEDZIALNE**

*wychowawcy klas, nauczyciele, pedagog*

## **DZIAŁANIA SKIEROWANE DO RODZICÓW**

### **Konsultacje indywidualne**

- dyżury pedagoga, psychologa i wychowawców,
- wsparcie w sytuacjach kryzysowych (problemy wychowawcze, trudności szkolne, zachowania ryzykowne).

### **Współudział w tworzeniu i realizacji działań profilaktycznych**

- włączanie rodziców w planowanie i ocenę efektów programu wychowawczo-profilaktycznego,
- udział w zebraniach klasowych poświęconych profilaktyce i wychowaniu
- Budowanie dobrych relacji z rodzicami i pozyskiwanie ich jako sojuszników w realizacji działań wychowawczych i profilaktycznych, prowadzonych przez nauczycieli

### **Materiały edukacyjne i informacyjne**

- udostępnianie adresów instytucji pomocowych i telefonów zaufania.

### **Aktywne uczestnictwo w życiu szkoły**

- współpraca z Radą Rodziców,
- współorganizacja imprez i akcji szkolnych (dni zdrowia, festyny rodzinne, akcje charytatywne).

## **Wzmacnianie kompetencji cyfrowych rodziców**

- informowanie o aktualnych zagrożeniach w sieci.

## **Formy współpracy z rodzicami w rozwiązywaniu problemów młodzieży.**

Szkoła współpracuje z rodzicami w realizacji działań wychowawczych i profilaktycznych.

1. **Zbiorowe formy współpracy:** – zebrania z rodzicami (dotyczą przekazania informacji o osiągnięciach uczniów w nauce i zachowaniu),
  - a. prelekcje dla rodziców (dotyczące problemów wychowania i profilaktyki),
  - b. spotkania rodziców z dyrektorem szkoły.
2. **Indywidualne formy współpracy** (stanowią uzupełnienie i wzbogacają kontakty zbiorowe):
  - a) konsultacje rodziców z wychowawcą, nauczycielem przedmiotu, pedagogiem, psychologiem dyrektorem,
  - b) korespondencja (za pomocą listów i pism informujących), rozmowy telefoniczne.

**Od roku szkolnego 2025/2026 istnieje możliwość zaangażowania chętnych rodziców w działania towarzyszące realizacji przedmiotu *Edukacja Zdrowotna* poprzez:**

- proponowanie prostych form włączenia w działania szkoły (materiały, krótkie spotkania, konsultacje),
- prowadzenie otwartej polityki informacyjnej dotyczącej treści i celów zajęć,

## **Ewaluacja programu:**

Program będzie ulegał modyfikacji.

- ▶ Ewaluacja programu polega na systematycznym gromadzeniu informacji na temat prowadzonych działań, w celu ich modyfikacji i podnoszenia skuteczności programu wychowawczo – profilaktycznego.
- ▶ Ewaluacja przeprowadzana będzie poprzez analizę narzędzi badawczych tj.: ankiety, obserwacje, analiza dokumentacji szkolnej, rozmowy z rodzicami / opiekunami, wymianę spostrzeżeń w zespołach wychowawców i nauczycieli.

### **Formy ewaluacji dla klas I- VIII**

- analiza frekwencji uczniów (porównanie liczby nieobecności na początku i końcu roku),
- obserwacja zachowań uczniów podczas lekcji i przerw (notatki nauczycieli, dyżurnych),
- ankiety wśród uczniów nt. poczucia bezpieczeństwa, relacji rówieśniczych i klimatu szkoły,
- ankiety wśród rodziców dotyczące zaangażowania szkoły w wychowanie i profilaktykę,
- analiza dokumentacji szkolnej (uwagi pozytywne/negatywne, zgłoszone sytuacje przemocy, interwencje pedagoga),
- rozmowy indywidualne i grupowe z uczniami (np. w formie „kręgów dyskusyjnych”),
- analiza udziału uczniów w akcjach i programach profilaktycznych (np. frekwencja w kampaniach, konkursach),
- raporty pedagoga/psychologa szkolnego z działań profilaktycznych,
- spotkania zespołu wychowawczego i rady pedagogicznej – omawianie efektów i wskazywanie obszarów do poprawy.

### **Formy ewaluacji dla klas I, II ,III Liceum Ogólnokształcącego**

- ◆ ankiety wśród uczniów nt. skuteczności działań profilaktycznych (np. czy wiedzą, jak reagować na przemoc, gdzie szukać pomocy),
- ◆ wywiady grupowe (focusy) z uczniami nt. poczucia bezpieczeństwa i efektywności zajęć,
- ◆ analiza danych z dziennika elektronicznego (frekwencja, spóźnienia, uwagi),
- ◆ analiza liczby zgłoszonych przypadków przemocy, konfliktów i interwencji wychowawczych,
- ◆ ocena aktywności uczniów w projektach społecznych i wolontariacie,
- ◆ obserwacja udziału uczniów w warsztatach i zajęciach profilaktycznych

- ◆ sprawozdania wychowawców klas i pedagoga/psychologa nt. przebiegu i efektów działań
- ◆ ewaluacja końcoworoczna podczas rady pedagogicznej (wnioski, rekomendacje do zmian w programie).

▶ Ewaluacja programu przeprowadzana będzie w każdym roku szkolnym przez zespół ds. Ewaluacji Szkolnego Programu Wychowawczo – Profilaktycznego powołany przez dyrektora. Zadaniem Zespołu jest opracowanie planu ewaluacji, organizacja badań oraz opracowanie wyników.