

PROGRAM PROFILAKTYCZNO-WYCHOWAWCZY

2025/2026

Wrzesień – Przyjaźń, integracja, relacje

Cel główny: Budowanie pozytywnych relacji w klasie i integracja środowiska uczniowskiego.

Cele szczegółowe:

- uczenie się współpracy w grupie,
- rozwijanie tolerancji oraz otwartości na innych,
- rozwijanie kompetencji miękkich, w tym komunikacji
- wzmacnianie poczucia przynależności do wspólnoty szkolnej.

ZADANIE	FORMY REALIZACJI	REALIZATORZY
Warsztaty integracyjne we wszystkich klasach pierwszych	Zajęcia mające na celu integrację zespołów klasowych	Zespół psychologiczno-pedagogiczny
Godzina wychowawcza „Moje pasje”	Rozmowy wychowawców z uczniami na temat pasji	Wychowawcy klas
Tydzień szczęścia	6 ogólnopolskie obchody “Tygodnia Szczęścia” mające na celu poprawę dobrostanu psychicznego uczniów (29 września-5 października)	Maja Frąckowiak Monika Skwarek Zespół ppp

Październik – Dobrostan psychiczny

Cel główny: Rozwijanie świadomości wpływu zdrowia psychicznego na funkcjonowanie ucznia.

Cele szczegółowe:

- umiejętność rozpoznawania emocji własnych oraz innych
- poznawanie sposobów radzenia sobie w trudnych sytuacjach.

- poznanie miejsc, w których uczeń może szukać wsparcia

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	REALIZATORZY
Dzień zdrowia psychicznego	Event połączony z warsztatami	Kamila Rudnik
Wsparcie rówieśnicze ratuje życie	Realizacja projektu	Dorota Chomczyk
Dzień Mediatora	Propagowanie mediacji jako sposobów rozwiązywania konfliktów oraz formy wspierania dobrostanu psychicznego	Agnieszka Miklis-Kulpa

Listopad – Hejt i bezpieczeństwo cyfrowe

Cel główny: Kształtowanie postaw odpowiedzialnego i bezpiecznego korzystania z Internetu, a także przeciwdziałanie hejtowi

Cele szczegółowe:

- uczeń poznaje zasady bezpiecznego poruszania się w sieci
- ukazanie skutków hejtu oraz mowy nienawiści uczniom naszej szkoły
- rozwijanie umiejętności reagowania na hejt oraz radzenia sobie z nim .

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	REALIZATORZY
STOP HEJT	Debata oksfordzka poświęcona tematyce hejtu	Marta Jasnoch-Brzeska Maja Frąckowiak Agata Kuśnierczak Natalia Hendrych
Konferencja naukowa	Konferencja naukowa poświęcona tematyce hejtu	Marta Jasnoch-Brzeska
Spotkanie z ekspertem	Hejt w ujęciu prawnym	Jolanta Czekał

GRUDZIEŃ – KULTURA I TRADYCJE

Cel główny: Kształtowanie tożsamości kulturowej i rozwijanie szacunku dla tradycji.

Cele szczegółowe:

- poznawanie różnych tradycji i zwyczajów świątecznych
- rozwijanie postawy pełnej szacunku wobec innych kultur
- kultywowanie tradycji związanych ze Świętami Bożego Narodzenia

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	REALIZATORZY
Warsztaty kulinarne	Przygotowanie tradycyjnych potraw świątecznych.	Agnieszka Milkis-Kulpa
Szkolne kolędowanie	Wspólne śpiewanie kolęd I pastorałek	Marta Jasnoch-Brzeska
Kiermasz świąteczny	Akcja charytatywna organizowana przez uczniów.	Klasa III A PSYCH, III B PSTYCH, II TW

STYCZEŃ – STOP UZALEŻNIENIOM

Cel główny: Poszerzanie wiedzy uczniów na temat zażywania używek

Cele szczegółowe:

- usystematyzowanie wiedzy uczniów na temat rodzajów uzależnień,
- poznanie sposobów przeciwdziałania uzależnieniom
- ukazaniem uczniom alternatywnych form spędzania wolnego czasu

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	REALIZATORZY
Spotkanie z ekspertem	Wykład poprowadzony przez Panią Joannę Chudzińską	Marta Jasnoch-Brzeska
Projekcja filmu profilatycznego	Po projekcji odbędzie się	Marta Jasnoch-

	warsztaty	Brzeska
Zajęcia wychowawcze z pedagogiem specjalnym	Realizacja program “ARS – czyli jak dbać o miłość”	Klasa III A PSYCH, III B PSTYCH, II TW

LUTY – TOŻSAMOŚĆ OBYWATELSKA

Cel główny: Kształtowanie postaw obywatelskich i poczucia odpowiedzialności za wspólnotę.

Cele szczegółowe:

- przypomnienie praw i obowiązków ucznia
- podejmowanie działań na rzecz lokalnej społeczności
- prowadzenie działań społecznych mających na celu wyposazenie uczniów w niezbędne kompetencje społeczne

ZADANIE	SPOSOBY REALIZACJI	REALIZATORZY
Akcja oddawania krwi	Zaproszenie do naszej szkoły “Krwiobusa”	Agnieszka Miklis-Kulpa
Projekt społeczny	Realizacja akcji na rzecz lokalnej społeczności – zbiórka karmy dla zwierząt z lokalnego schroniska	Marta Jasnoch-Brzeska Natalia Hendrych
Tutoring we współczesnym świecie	Propagowanie tutoring wśród uczniów	Maria Lelakowska

MARZEC – ZDROWY TRYB ŻYCIA

Cel główny: Promowanie zdrowego stylu życia i dbania o kondycję fizyczną.

Cele szczegółowe:

- utrwalenie zasad zdrowego odżywiania.
- zachęcanie do aktywności fizycznej.
- rozumienie przez uczniów znaczenia snu i odpoczynku.

FORMY REALIZACJI	OPIS / KONKURS	REALIZATORZY
Dzień sportu	Rywalizacja międzyklasowa w różnych dyscyplinach.	Tadeusz Źakieta
Tydzień zdrowia	Przygotowywanie zdrowych posiłków przez uczniów wszystkich klas	Lidia Cymek – koordynator
Wyzwanie „10 tys. kroków”	Codziennie spacery rejestrowane przez uczniów.	Zespół PPP

KWIECIEŃ – STRES ORAZ WORK LIFE BALANCE

Cel główny: Rozwijanie umiejętności równoważenia obowiązków szkolnych i życia prywatnego.

Cele szczegółowe:

- umiejętność zarządzania własnym czasem
- poznanie sposobów relaksacji oraz regeneracji
- dbanie o dobrostan psychiczny

ZADANIE	SPOSÓB REALIZACJI	REALIZATORZY
„Mój plan dnia”	Tworzenie planu tygodnia z czasem na naukę i odpoczynek.	Wychowawcy klas
Ćwiczenia relaksacyjne	Trening oddechowy i techniki uważności.	Dorota Chomczyk
Techniki efektywnego uczenia się	Zajęcia warsztatowe z pedagogiem szkolnym dla uczniów klas I	Agnieszka Miklis-Kulpa

MAJ – MINDFULNESS I UWAGA

Cel główny: Wdrażanie technik uważności i koncentracji jako sposobu dbania o dobrostan.

Cele szczegółowe:

- poznanie podstawowych techniki mindfulness.
- efektywne wdrażanie uważności w codziennych czynnościach.
- rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi oraz koncentracji

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	REALIZATORZY
Ćwiczenia oddechowe	Codziennie krótkie praktyki uważności na lekcji	Kamila Rudnik
Warsztaty medytacji	Trening podstawowych technik mindfulness	Dorota Chomczyk
Szkoła z klasą	Kurs na odporność – realizacja projektu	Dorota Chomczyk

CZERWIEC – PLANOWANIE PRZYSZŁOŚCI I ROZWÓJ ZAWODOWY

Cel główny: Przygotowanie uczniów do świadomego wyboru ścieżki edukacyjnej i zawodowej.

Cele szczegółowe:

- nauka tworzenia dokumentów aplikacyjnych
- poznanie sposobów poszukiwania pierwszej wakacyjnej pracy
- nauka analizy mocnych słabych stron uczniów

ZADANIE	FORMA REALIZACJI	REALIZATORZY
Warsztat kariery	Ćwiczenia określania predyspozycji zawodowych.	Marta Jasnoch-Brzeska Agnieszka Milkis-Kulpa
Symulacja rozmowy kwalifikacyjnej	Ćwiczenie autoprezentacji.	Natalia Hendych
Projekt „Moja ścieżka kariery”	Tworzenie planu edukacyjno-zawodowego.	Marta Jasnoch-Brzeska Agnieszka Milkis-Kulpa