**SUGESTIE DO PROGRAMU PROFILAKTYCZNO - WYCHOWAWCZEGO**

**Program Wychowawczo - Profilaktyczny Szkoły** to obowiązkowy dokument, który opisuje w sposób całościowy wszystkie treści i działania o charakterze wychowawczym
i profilaktycznym. Jest zgodny ze statutem placówki oraz spójny ze szkolnymi programami nauczania, realizowany przez wszystkich nauczycieli. Uwzględnia potrzeby indywidualne
i rozwojowe ucznia, ich zainteresowania oraz możliwości psychofizyczne. W pełni wykorzystuje możliwości szkoły. Opiera się na współpracy z rodzicami i środowiskiem lokalnym.

Oczekiwanym rezultatem działań wychowawczych i profilaktycznych jest postawa prezentowana przez uczniów, których cechuje samodzielność, umiejętność poprawnego nawiązywania stosunków międzyludzkich, kształtowania długoterminowych relacji z innymi ludźmi, zachowania etycznego, moralnego i akceptowanego przez społeczność, w której żyje. W bieżącym roku szkolnym ze względu na osłabienie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży na skutek trwania epidemii COVID-19 oraz reżimu sanitarnego i związanych z nim ograniczeń, sprawia, że troska o kondycję psychiczną oraz wsparcie wychowawcze, profilaktyczne
i pomocowe dzieci i młodzieży nie może pozostać martwym zapisem prawnym, lecz musi
się stać realnie realizowanym priorytetem.

Wspomaganie ucznia i wychowanka w jego rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze:

* fizycznej – ukierunkowanej na zdobycie przez ucznia i wychowanka wiedzy i umiejętności, pozwalających na prowadzenie zdrowego stylu życia i podejmowania zachowań prozdrowotnych;
* psychicznej – ukierunkowanej na zbudowanie równowagi i harmonii psychicznej, ukształtowanie postaw sprzyjających wzmacnianiu zdrowia własnego i innych ludzi, kształtowanie środowiska sprzyjającego rozwojowi zdrowia, osiągnięcie właściwego stosunku do świata, poczucia siły, chęci do życia i witalności;
* społecznej – ukierunkowanej na kształtowanie postawy otwartości w życiu społecznym, opartej na umiejętności samodzielnej analizy wzorów i norm społecznych oraz ćwiczeniu umiejętności wypełniania ról społecznych;

**OBSZAR: Wzmocnienie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży**

**CEL GŁÓWNY:** Kształtowanie postaw prozdrowotnych. Pogłębienie wiedzy uczniów
na temat sposobu dbania o zdrowie fizyczne i psychiczne.

**CELE SZCZEGÓŁOWE:**

* Kształtowanie hierarchii systemu wartości, w której zdrowie fizyczne i psychiczne należy do jednej z najważniejszych wartości w życiu;
* Zachęcanie uczniów do dbania o zdrowie własne oraz swoich bliskich w tym kolegów
i koleżanek w szkole;
* Popularyzacja aktywności fizycznej oraz zdrowia psychicznego wśród uczniów;
* Podejmowanie działań rozwijających podstawowe kompetencje osobiste w obszarze komunikacji, emocji i uczuć, strategii rozwiązywania problemów;
* Zachowanie równowagi pomiędzy wymogami reżimu sanitarnego a działaniami chroniącymi zdrowie psychiczne uczniów;
* Podnoszenie kompetencji społecznych, emocjonalnych oraz komunikacyjnych uczniów;
* Wzrost świadomości i wiedzy uczniów na temat korzystania z nowych technologii komunikacyjnych w taki sposób, by utrzymywać równowagę i zdrowie psychiczne;
* Wzrost wiedzy i umiejętności uczniów na temat radzenia sobie w trudnych sytuacjach
np. radzenie sobie ze stresem oraz negatywnych zachowań, które mogą prowadzić do pogorszenia zdrowia fizycznego i psychicznego np. trybu życia.

**ZADANIA:**

* Zwiększanie poziomu wiedzy uczniów na temat istoty zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej i kondycji psychicznej;
* Propagowanie wśród uczniów zdrowego trybu życia, aktywności fizycznej i satysfakcjonującej kondycji psychicznej;
* Wspieranie potencjału rozwojowego ucznia i stwarzanie korzystnych warunków do jego aktywnego funkcjonowania w życiu szkoły oraz w środowisku społecznym;
* Rozpoznawanie czynników, które prowadzą do zachowania zdrowia fizycznego
i psychicznego ucznia m.in. aktywność fizyczna, higiena, sen, unikanie używek, regularna kontrola stanu zdrowia, stosowanie zdrowej diety; oraz utrudniają jego funkcjonowanie;
* Rozwijanie wiedzy i umiejętności związanych z rozumieniem sytuacji społecznych zachodzących w klasie/szkole; zwiększanie umiejętności inicjowania i podtrzymywania kontaktów interpersonalnych z rówieśnikami; wspieranie rozwoju rozpoznawania własnych stanów emocjonalnych oraz wyrażania ich w sposób akceptowany społecznie; wypracowanie strategii postępowania w różnorodnych sytuacjach trudnych dla ucznia.;
* Udzielanie pomocy psychologiczno-pedagogicznej uczniom znajdującym się w kryzysie;
* Pedagogizacja rodziców/ opiekunów, zapoznawanie ze specyfiką tematyki, w jaki sposób należy promować zdrowy styl życia oraz jak reagować w sytuacjach jego zagrożenia;
* Stworzenie procedur reagowania w sytuacjach trudnych m.in. zagrożenia życia i zdrowia, hejtu.

**SPOSÓB REALIZACJI:**

* Ze względu na niższą efektywności nauczania zdalnego wskazane dostosowanie form i metod pracy związanych z realizacją podstawy programowej;
* Udział uczniów w zawodach sportowych, konkursach plastycznych, konkursach wiedzy których tematem przewodnim jest aktywność fizyczna/zdrowie psychiczne/ zdrowe odżywianie się/ profilaktyka uzależnień;
* Godziny do dyspozycji wychowawcy, podczas których prowadzone są zajęcia na temat pozytywnego wpływu zachowań prozdrowotnych na życie człowieka m.in. aktywność fizyczna, higiena, sen, unikanie używek, regularna kontrola stanu zdrowia, stosowanie zdrowej diety, profilaktyka uzależnień od mediów elektronicznych;
* Organizowanie imprez, uroczystości, apeli, których tematem przewodnim będzie aktywność fizyczna, zdrowe odżywianie, profilaktyka uzależnień, bezpieczeństwo w sieci;
* Zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalne, komunikacyjne uczniów oraz umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych;
* Realizowanie na terenie szkoły programów o charakterze profilaktyki i zdrowia;
* Dbanie o pozytywny klimat szkoły (zwłaszcza dobre relacje pomiędzy nauczycielami
i uczniami oraz między uczniami, przyjazna wspierająca atmosfera, szkoła w której uczeń czuje się bezpiecznie);
* Promowanie postaw odpowiedzialności i udzielania sobie wzajemnej pomocy
w sytuacjach zagrażających ich zdrowiu;

Źródło:

* <https://www.ore.edu.pl/2015/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-mlodziezy-materialy-do-pobrania/>
* <https://myslepozytywnie.pl/publikacje/Program%20profilaktyczny%20dla%20szkoly%20ponadpodstawowej.pdf>