



PROFOLAKTYKA RÓWIEŚNICZA MIASTA KATOWICE W ROKU SZKOLNYM 2021/2022

1. Dzień Bezpiecznego Internetu

1.1. Konkurs dla uczniów szkół ponadpodstawowych pn.: „#Nie lajkuj hejtu”

Opis wydarzenia:

Komenda Miejska Policji w Katowicach, Wydział Edukacji i Sportu UM Katowice, Wydział Zarządzania Kryzysowego UM Katowice, Rada Pedagogów i Psychologów szkolnych miasta Katowice, Pałac Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach oraz Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5 w Katowicach zapraszają uczniów szkół ponadpodstawowych miasta Katowice do udziału w konkursie na wykonanie infografiki lub spotu/animacji informującej o zagrożeniach w Internecie, a także prezentującej propozycje zachowań chroniących przed tego rodzaju zagrożeniami w ramach Dnia Bezpiecznego Internetu.

Do pobrania w załącznikach:

- [Regulamin_#Nie lajkuj hejtu wraz z załącznikami](#)

2. Miejskie Konkursy Profilaktyczne w ramach tzw. programów „Sznupokowych”

2.1. Klasy I-II SP „Moje sposoby dbania o zdrowie psychiczne” – rysunek;

2.2. Klasy III-IV SP „Jak żyć, aby szczęśliwym i radosnym być” – praca plastyczna metodą collage;

2.3. Klasy V-VI „Myślę pozytywnie” – wykonanie gry planszowej;

2.4. Klasy VII-VIII SP „Dekalog pozytywnego nastolatka” – afisz;

2.5. Szkoły ponadpodstawowe „Uważny - Odważny” – grafika komputerowa;

Do pobrania w załącznikach:

- [Regulamin kl.1-2 SP_Moje sposoby dbania o zdrowie psychiczne](#)
- [Regulamin kl.3-4 SP_Jak żyć aby szczęśliwym i radosnym być](#)
- [Regulamin kl.5-6 SP_Myślę pozytywnie](#)
- [Regulamin kl.7-8 SP_Dekalog pozytywnego nastolatka](#)
- [Regulamin Szkoła Ponadpodstawowa_Uważny-Odważny](#)

3. VII Konkurs i Przegląd Spotów Profilaktycznych

Hasło przewodnie: „Uważni i Odważni”

X Akademickie Liceum Ogólnokształcące im. I.J. Paderewskiego w Katowicach, Urząd Miasta w Katowicach, Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5 w Katowicach oraz Komenda Miejska Policji w Katowicach serdecznie zapraszają uczniów i nauczycieli katowickich szkół podstawowych – klas 7, 8 oraz szkół ponadpodstawowych do udziału w VII Przeglądzie i Konkursie Spotów Profilaktycznych.



W tym roku hasło przewodnie nawiązuje do profilaktyki zdrowia psychicznego. Pośród przygotowanych w tym roku materiałów filmowych znajdują się produkcje poruszające tematykę dobrostanu nastolatków, troski o ich kondycję psychofizyczną oraz sposobów na radzenie sobie z trudnościami. Chcemy zwrócić uwagę na to w jaki sposób nastolatki mogą zadbać o kondycję psychiczną oraz wskazać profesjonalne instytucje i organizacje, w których można otrzymać wsparcie.

Zaprosimy uczestników do tworzenia spotów w których znajdziemy ważne informacje dla młodych osób w kryzysach emocjonalnych oraz dotyczące możliwości uzyskania pomocy psychologicznej. Dla organizatorów ważne jest zwrócenie uwagi, iż korzystanie z pomocy psychologicznej jest bezpieczne i anonimowe jest też wyrazem troski o siebie i znacznej odwagi.

Wydarzenie jest od lat organizowane ze środków budżetu Miasta Katowice w ramach Inicjatywy Lokalnej. Szczegóły dotyczące terminu oraz regulamin konkursu zostaną przesłane do szkół po uzyskaniu akceptacji wniosku Inicjatorów.

4. Projekt „Razem Raźniej” – edycja 2021/2022

„Dla nikogo nie jest ani za wcześnie, ani za późno zacząć troszczyć się o zdrowie swej duszy.”
(Epikur)

Zapraszamy do uczestnictwa w kolejnej edycji projektu profilaktycznego „Razem Raźniej”, którego celem jest wspieranie prawidłowego rozwoju uczniów i zapobieganie problemom zdrowia psychicznego oraz ryzykownym zachowaniom młodzieży.

Ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi jest inwestycją na przyszłość. Tak brzmi nadrzędna myśl tegorocznego Miejskiego Programu Profilaktyki Rówieśniczej miasta Katowice. Celem promocji, świadomości i ochrony zdrowia jest nie tylko aktualne wzmocnienie zdrowia i dobrostanu dzieci i młodzieży, ale także dbanie o ich zdrowie i kondycję w przyszłości jako osób dorosłych. Wczesne lata życia mają wielki wpływ na zdrowie psychiczne oraz dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne każdego człowieka. Dobre zdrowie psychiczne w okresie wczesnej młodości jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie fizyczne i samodzielne radzenia sobie w życiu. Miejsca, w których żyjemy, uczymy się, pracujemy czy odpoczywamy, odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu i doskonaleniu naszego zdrowia psychicznego oraz przeciwdziałaniu jego zaburzeniom. **Stąd też szkoła stanowi istotne miejsce do promocji zdrowia psychicznego, a świadomość i kompetencje rodziców i nauczycieli są kluczowym i nieodzownym czynnikiem wspierającym dobrostan psychiczny młodych ludzi.**

Koordinatorami projektu „Razem Raźniej” są pracownicy pionu pomocy psychologiczno-pedagogicznej zatrudnieni w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 5 w Katowicach, Specjalistycznej Poradni Rodzinnej w Katowicach, X Liceum Ogólnokształcącego im. I. J. Paderewskiego w Katowicach oraz Pałacu Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach.

Działania w roku szkolnym 2021/2022 będą obejmowały trzy moduły:

1. Akcja informacyjna dot. promocji zdrowia psychicznego poprzez opracowanie i szerokie udostępnienie plakatów i ulotek skierowanych do uczniów, rodziców i nauczycieli.

- 1.1. Opracowanie przez zespół koordinatorów plakatów i ulotek, zawierających treści wzmacniające kompetencje i podnoszące świadomość.
- 1.2. Przekazanie do szkół plakatów w wersjach wydruków i elektronicznej, celem szerokiego rozpropagowania.



1.3. Udostępnienie przez szkoły treści plakatów za pośrednictwem wszystkich dostępnych kanałów informacyjnych (tablice informacyjne, strony www, profile w mediach społecznościowych, dzienniki elektroniczne, itp.)

2. Organizacja zajęć z uczniami, rodzicami i nauczycielami mające na celu wspieranie kondycji psychicznej dzieci i młodzieży.

2.1. Opracowanie przez zespół koordynatorów scenariuszy zajęć/warsztatów dla trzech grup docelowych:

2.1.1. Dla Uczniów - „Uważni i odważni”; Cele:

- Promowanie zdrowych postaw w zakresie samoobserwacji kondycji psychicznej,
- Normalizowanie troski o własne zdrowie psychiczne,
- Rozwijanie kompetencji w zakresie poszukiwania wsparcia w kryzysach zdrowia psychicznego.

2.1.2. Dla Nauczycieli - „Uważni, odważni i kompetentni”; Cele:

- Promowanie zdrowych postaw w zakresie samoobserwacji kondycji psychicznej,
- Normalizowanie troski o zdrowie psychiczne własne i uczniów,
- Rozwijanie kompetencji w zakresie uważności na potrzeby uczniów i poszukiwania wsparcia w sytuacjach trudnych związanych z kryzysami zdrowia psychicznego.

2.1.3. Dla Rodziców - „Uważni, odważni i świadomi”; Cele:

- Promowanie zdrowych postaw w zakresie samoobserwacji kondycji psychicznej swojej i dzieci,
- Normalizowanie troski o zdrowie psychiczne własne i swoich dzieci,
- Rozwijanie kompetencji w zakresie uważności na potrzeby swoich dzieci i poszukiwania wsparcia w sytuacjach trudnych związanych z kryzysami zdrowia psychicznego.

2.2. Zajęcia realizowane będą przez koordynatorów projektu w wyznaczonych terminach na terenie Pałacu Młodzieży. Zapisy poprzez udostępnione w terminie późniejszym linki dla grup ok. 30 - 32 osób.

3. Zachęcenie szkół do realizacji na terenie swoich placówek działań promujących wśród młodzieży świadomość zdrowia i zachęcających do aktywności wzmacniających dobrostan psychiczny uczniów.

3.1. Organizacja na terenie szkół wydarzeń/działań promujących świadomość i wzmacnianie zdrowia psychicznego młodych ludzi, np.: konkursy, happeningi, warsztaty, akcje informacyjne, itp.

3.2. Zaprezentowanie w przestrzeni miejskiej relacji z przeprowadzonych działań, zaprezentowanie ewentualnych zapisów, wytworów itp. podczas planowanego w czerwcu 2022 Święta Profilaktyki. [Szczegółowe informacje dot. Święta Profilaktyki przekazane zostaną do szkół w późniejszym terminie].

Plakaty i ulotki w wersji elektronicznej i papierowej oraz propozycje terminów warsztatów dla uczniów i nauczycieli wraz z linkami do zgłoszeń zostaną przekazane do szkół w lutym br.

Do pobrania w załącznikach:

- [Razem Raźniej 2021.2022_informacje o projekcie;](#)



5. VII Święto Profilaktyki – Katowice 2022

Opis wydarzenia:

Organizatorami projektu są Urząd Miasta w Katowicach, Komenda Miejska Policji w Katowicach, Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5 w Katowicach oraz Pałac Młodzieży im. prof. A. Kamińskiego w Katowicach.

Wspólnym ustaleniem miejskiego zespołu ds. profilaktyki jest, iż kwestią najistotniejszą i motywem przewodnim działań w bieżącym roku szkolnym jest temat zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Termin i miejsce: czerwiec 2022, sala teatralna Pałacu Młodzieży w Katowicach lub wybrana przestrzeń miejska.

Zarówno dokładny termin jak i miejsce zostanie ustalone i przekazane do informacji szkół na przełomie kwietnia i maja br. i będzie uzależnione od bieżącej sytuacji epidemiologicznej.

[zgłoszenia grup do udziału będą prowadzone przez WEiS UM Katowice]

Projekt adresowany jest do młodzieży katowickich klas 7 i 8 szkół podstawowych oraz szkół ponadpodstawowych. Ma na celu zaangażowanie młodzieży w przeciwdziałanie zagrożeniom społecznym, promocję zdrowego trybu i stylu życia, wolnego od wszelkich uzależnień, przemocy i agresji, rozwijanie własnych zainteresowań jako alternatywnej formy spędzania wolnego czasu i promocji pozytywnych postaw życiowych wśród rówieśników.

Święto Profilaktyki stanowi podsumowanie najważniejszych programów i projektów profilaktycznych realizowanych w roku szkolnym w katowickich szkołach.

VII Święto Profilaktyki - Katowice 2022 stanowi projekt twórczej profilaktyki rówieśniczej, młodych ludzi rozmawiających ze swoimi rówieśnikami o sprawach trudnych. Tegoroczna formuła będzie próbą powrotu do kontynuowania realizowanej już od 7 lat konwencji realizacji profilaktyki, która jest wyrazem poszukiwania bardziej efektywnych narzędzi profilaktycznych, tworzonych przez samą młodzież, źródeł oddziaływania profilaktycznego przez różnorodną aktywność. Święto Profilaktyki jest okazją do zaprezentowania i podzielenia się aktywnościami wyrażającymi troskę o zdrowie swoje i innych, sprzeciw przeciwko uzależnieniom, przemocy, agresji i obojętności na drugiego człowieka w szczególności w obecnej sytuacji pandemii. Wartością programu są młodzi ludzie, którzy chcą działać dla drugiego człowieka.