



Katalog wydawniczy

lipiec 2026 - lipiec 2027

**Programy profilaktyczne dla szkół
podstawowych i ponadpodstawowych**



Szanowni Państwo!

Z radością rozpoczynamy kolejny rok działalności wydawnictwa profilaktycznego EduProfilaktyka i oddajemy w Państwa ręce zaktualizowany katalog na okres 2026/2027.

Jest nam niezmiernie miło poinformować, że nasze programy profilaktyczne nieustannie spotykają się z bardzo ciepłym przyjęciem. Otrzymujemy wiele pozytywnych opinii od nauczycieli, pedagogów i samorządowców z całej Polski. Fakt, że w dotychczasowych działaniach wzięło udział już kilkaset szkół, jest dla nas największym wyróżnieniem i motywacją do dalszego rozwoju platformy.

Od samego początku naszą misją jest tworzenie materiałów profilaktycznych opartych na rzetelnej wiedzy i praktycznym doświadczeniu. Dlatego konsekwentnie podążamy obraną drogą – za każdym programem stoi konkretny specjalista, którego imię, nazwisko i opis doświadczenia zawodowego znajdą Państwo w katalogu. Wierzymy, że transparentność i merytoryka są kluczem do skutecznej profilaktyki.

Wychodząc naprzeciw Państwa potrzebom, w nowym okresie ofertowym wdrażamy elastyczny, modułowy model współpracy. Od teraz fundament każdego programu staje się pełna **Licencja Cyfrowa**, zapewniająca całej kadrze pedagogicznej nielimitowany, roczny dostęp do nowoczesnych narzędzi online na platformie **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Z kolei profesjonalne **materiały drukowane** wydzieliliśmy w formie 4 gotowych zestawów wielkościowych (**Mały, Średni, Duży oraz Mega**). Znajdą je Państwo w opisie oferty oraz bezpośrednio na formularzach zamówień, co pozwala na wygodne dokupienie dokładnie takiego nakładu ulotek i plakatów, jaki odpowiada realnej wielkości i budżetowi Państwa szkoły.

Mamy nadzieję, że odświeżona formuła oraz unowocześniona struktura programów ułatwią Państwu planowanie i realizację skutecznych działań profilaktycznych w nadchodzącym roku szkolnym. Dziękujemy za zaufanie, którym nas Państwo obdarzyli.

*Alicja Panowicz
Kinga Kaczmarek*

Spis treści

Profesjonalna profilaktyka dla szkół.

Jak działają nasze programy?.....

s.5

- Kompleksowe rozwiązanie – licencja cyfrowa + pakiety drukowane
- Model subskrypcyjny i koszty
- Partnerstwo, wsparcie i ewaluacja

PROGRAMY PROFILAKTYCZNE DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH

Profilaktyka uzależnień od alkoholu i narkotyków

- **Wybierz zdrowie!.....**

s.8

Program o przeciwdziałaniu uzależnieniu od alkoholu (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli chcesz w sposób kompleksowy zrealizować profilaktykę alkoholową. Program wyjaśnia, w jaki sposób alkohol wpływa na organizm i relacje (rodzinne i rówieśnicze), a starszych uczniów uczy o ryzyku utraty kontroli i konfrontuje z popularnymi mitami na temat picia alkoholu.

- **Czuję. Decyduję. Działam.....**

s.14

Kompetencje emocjonalno-społeczne jako fundament profilaktyki alkoholowej (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli zależy Ci na budowaniu u uczniów fundamentów odporności psychicznej. To program, który uczy kluczowych kompetencji, takich jak rozpoznawanie emocji, budowanie poczucia własnej wartości, asertywność i krytyczne myślenie w odpowiedzi na przekaz medialny.

- **Zdrowo naładowani!.....**

s.21

Program profilaktyczny o przeciwdziałaniu uzależnieniu od narkotyków (dla klas 4-8)

Wybierz ten program, jeśli szukasz nowoczesnego programu profilaktyki narkotykowej. Program – zamiast straszyć – uczy, jak naturalnie dbać o swój nastrój, poprzez wiedzę o „hormonach szczęścia” i technikach radzenia sobie ze stresem, przy równoczesnym wzmacnianiu asertywności.

Profilaktyka przemocy

- **Liga pomocy przeciw przemocy.....**

s.27

Program profilaktyczny o przeciwdziałaniu przemocy (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli potrzebujesz uniwersalnego programu o przeciwdziałaniu przemocy. Uczniowie nauczą się asertywnej komunikacji i ochrony granic osobistych, a także zdobędą wiedzę na temat praw dziecka, cyberprzemocy oraz trudnego tematu przemocy domowej.

- **Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko.....**

s.33

Kompleksowy program przeciwdziałania przemocy rówieśniczej (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli chcesz skupić się na profilaktyce przemocy rówieśniczej i integracji zespołu klasowego. To program, który przez budowanie zespołu uczy, jak radzić sobie z wykluczeniem, rozwiązywać konflikty i reagować na krzywdę w grupie.

Profilaktyka uzależnień behawioralnych i cyberzagrożeń

- **Aktywni, nie naiwni!.....**

Program profilaktyczny o przeciwdziałaniu uzależnieniom behawioralnym (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli obserwujesz problemy związane z uzależnieniami od czynności. Program wyjaśnia mechanizmy cyfrowych uzależnień (gry, smartfony), uczy świadomego zarządzania czasem, a także porusza temat zakupoholizmu.

- **W sieci korzyści – cyfrowy świat pod kontrolą.....**

Kompleksowy program profilaktyki cyberuzależnień i cyberprzemocy (dla klas 1-8)

Wybierz ten program, jeśli potrzebujesz kompleksowego programu o cyberzagrożeniach. To najszersze ujęcie tematu w naszej ofercie, które wyjaśnia, jak działają mechanizmy uzależniające w aplikacjach i portalach społecznościowych, a także porusza tematy cyberprzemocy, wpływu technologii na mózg (neuroplastyczność) i dehumanizacji w sieci.

PROGRAM PROFILAKTYCZNY DLA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH

- **Wybierz mądrze – myśl i działaj!.....**

Kompleksowy program profilaktyczny (dla szkół ponadpodstawowych)

Wybierz ten program, jeśli pracujesz z młodzieżą w szkole ponadpodstawowej. To uniwersalny program, który w czterech modułach w dojrzały sposób porusza kluczowe obszary ryzyka: od przemocy psychicznej (*gaslighting*) i hejtu, przez mity na temat alkoholu, po uzależnienia behawioralne i asertywność wobec narkotyków.

KURSY INTERNETOWE

- **Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży.....**

Kurs podejmuje temat uzależnień behawioralnych ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia uczniów od Internetu, mediów społecznościowych oraz gier wideo.

- **Agresja i przemoc w środowisku szkolnym: od teorii do praktycznych rozwiązań**

To kompleksowy przewodnik po problemie agresji i cyberprzemocy, który wyposaży nauczycieli w gotowe do wdrożenia strategie i materiały do pracy z dziećmi.

ZAŁĄCZNIK NR 1: KARTA URUCHOMIENIA PROGRAMÓW

s.40

s.46

s.53

s.59

s.61

s.64

Profesjonalna profilaktyka dla szkół

Jak działają nasze programy?

Kompleksowe rozwiązanie – licencja cyfrowa + pakiety drukowane

Nasze programy to gotowe, systemowe rozwiązanie, które pozwala wdrożyć spójną i skuteczną strategię profilaktyczną w placówce. Do wybranego programu można dołączyć w dowolnym momencie roku szkolnego, w pełni dostosowując start do własnego harmonogramu i potrzeb.

Struktura każdego programu opiera się na dwóch uzupełniających się modułach:

Moduł I. Licencja cyfrowa (E-Program) – baza programu

Roczny, Nielimitowany dostęp do platformy edukacyjnej szkola.eduprofilaktyka.pl. Każda zgłoszona szkoła otrzymuje indywidualne konto (zabezpieczone loginem i hasłem), z którego mogą korzystać wszyscy nauczyciele oraz pedagodzy w placówce.

Platforma dostarcza szkołom pełen zestaw gotowych narzędzi cyfrowych:

- przewodniki wprowadzające do programów,
- kompleksowe scenariusze zajęć,
- kreatywne karty pracy dla uczniów (do druku w nielimitowanej liczbie),
- narzędzia do ewaluacji i monitorowania skuteczności podjętych działań,
- scenariusze i regulaminy angażujących konkursów profilaktycznych,
- dyplomy dla uczniów.

Moduł II. Materiały drukowane – ulotki i plakaty (dodatkowe)

Zestaw profesjonalnie wydrukowanych materiałów, które zostają z uczniami i rodzicami na stałe. Stanowią one doskonałe rozszerzenie działań online, przenosząc profilaktykę poza mury szkoły i budując łącznik z domem rodzinnym.

Jakie materiały otrzymują nauczyciele?

- ulotki edukacyjne dla uczniów – pigułka wiedzy podsumowująca najważniejsze informacje z realizowanego programu. Idealne do wyłożenia w szkolnej bibliotece, świetlicy lub na korytarzu.
- ulotki edukacyjne dla rodziców – gotowe narzędzie informacyjne, które przybliży rodzicom tematykę poruszaną z dziećmi podczas lekcji i wspiera dialog w domu.
- plakaty edukacyjne – materiały z treściami edukacyjnymi, do zawieszenia w klasach lub na szkolnych korytarzach, utrwalające przekaz realizowanych programów.

Model subskrypcyjny i koszty

Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

Dostęp do zawartości merytorycznej programów sprzedawany jest w 12-miesięcznych planach subskrypcyjnych. Płacą Państwo za pełen rok korzystania z zasobów platformy, niezależnie od tego, kiedy zdecydujecie się na start.

- **Licencja cyfrowa (E-Program):**

Cena za roczny dostęp 1 szkoły/placówki do wybranego programu wynosi 600 zł netto (738 zł brutto). Dotyczy to zarówno programów dla szkół podstawowych, jak i ponadpodstawowych.

- **Pakiety materiałów drukowanych (opcjonalnie):**

Istnieje możliwość rozszerzenia programu o profesjonalne materiały drukowane (ulotki + plakaty). Zakup materiałów drukowanych jest opcją dodatkową (nieobowiązkową). Przygotowaliśmy 4 warianty wielkościowe, dopasowane do realnych potrzeb i liczby uczniów w Państwa placówce:

- » Zestaw mały: 615 zł brutto
- » Zestaw średni: 1230 zł brutto
- » Zestaw duży: 2460 zł brutto
- » Zestaw mega: 3690 zł brutto

Zalety programu

Jedna licencja dla całej szkoły

Chcemy, aby profilaktyka była w szkole działaniem zespołowym. Dlatego jedna opłata subskrypcyjna otwiera dostęp do platformy wszystkim nauczycielom w zgłoszonej szkole. To rozwiązanie optymalne kosztowo zarówno przy zakupie dla jednej placówki, jak i w przypadku kompleksowego wyposażenia wielu szkół w gminie.

Swoboda doboru nakładu

Szkoła nie przepłaca za zbędne materiały – zamawia dokładnie taki zestaw drukowany (mały, średni, duży lub mega), jaki odpowiada liczbie uczniów. Może również zakupić łącznie licencję cyfrową.

Kompleksowy program na cały rok

Liczba scenariuszy i materiałów została tak pomyślana, aby wspierać pracę profilaktyczną nauczycieli przez pełne dwanaście miesięcy. To nie jednorazowe warsztaty, a ciągły, zaplanowany proces.

Sprawdzone narzędzia

Programy zostały opracowywane przez doświadczonych specjalistów – praktyków, którzy na co dzień zajmują się profilaktyką, pracując z dziećmi i rodzicami, co gwarantuje ich najwyższą jakość i skuteczność.

Pełna elastyczność i zero ryzyka

Po upływie 12 miesięcy subskrypcja cyfrowa wygasa automatycznie. Brak jakichkolwiek ukrytych kosztów czy automatycznych odnowień.

Transparentność i wsparcie w ewaluacji

Jako wydawcy platformy zapewniamy pełną transparentność i wsparcie w monitorowaniu postępów programu. Mamy wgląd w ogólną aktywność online na kontach zgłoszonych szkół (m.in. częstotliwość logowań). Samorządom finansującym program na bieżąco udzielamy informacji o zaangażowaniu placówek, a na zakończenie okresu subskrypcji przygotowujemy szczegółowe sprawozdanie z aktywności. Jest to narzędzie, które ułatwia ewaluację i potwierdza efektywność poniesionych wydatków.

Partnerstwo i wsparcie na każdym etapie

Przystępując do programu, zyskują Państwo nie tylko materiały, ale także nasze pełne zaangażowanie. Przez cały 12-miesięczny okres trwania subskrypcji pozostajemy do Państwa dyspozycji jako opiekunowie merytoryczni programu. Chętnie odpowiemy na pytania, doradzimy i pomożemy w pełni wykorzystać potencjał naszych narzędzi. Zależy nam na sukcesie Państwa działań profilaktycznych.

Nabywca programu	Nazwa programu	Liczba placówek uczestniczących	
Nazwa GMINY	Aktywni, nie naiwni! - program dla uczniów 1-8 klasy podejmujący tematykę uzależnień behawioralnych	9 placówek	
Nazwa GMINY	Wybierz mądrze - myśl i działaj! - program profilaktyczny dla uczniów szkół ponadpodstawowych	1 placówka	

Nazwa placówki	Nazwa programu	Aktywność na stronie	Data zakończenia programu
SP1	Aktywni, nie naiwni!	84	2026-05-04
SP2	Aktywni, nie naiwni!	113	2026-05-04
SP3	Aktywni, nie naiwni!	57	2026-05-04
SP6	Aktywni, nie naiwni!	93	2026-05-04
SP10	Aktywni, nie naiwni!	220	2026-05-04
SP11	Aktywni, nie naiwni!	106	2026-05-04
SP18	Aktywni, nie naiwni!	51	2026-05-04
SPint	Aktywni, nie naiwni!	73	2026-05-04
SP20	Aktywni, nie naiwni!	89	2026-05-04
ZSiP1	Aktywni, nie naiwni!	115	2026-05-04
LO 1	Wybierz mądrze- myśl i działaj!	94	2026-05-04

Tabela 1. Fragment raportu, dane poglądowe.

Wybierz zdrowie!

Program przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu
dla uczniów klas 1-8 szkoły podstawowej.



Cel programu: Wyposażamy uczniów w wiedzę i umiejętności!

Program został stworzony, aby w praktyczny i angażujący sposób pomóc uczniom zrozumieć zagrożenia związane z alkoholem oraz świadomie budować zdrowe postawy.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Zrozumieją, jak alkohol wpływa na organizm i poznają siłę zdrowych nawyków, które wspierają dobre samopoczucie.
- 2 Odkryją, jak spożywanie alkoholu może niszczyć relacje międzyludzkie, zwłaszcza w rodzinie.
- 3 Nauczą się odróżniać fakty od mitów krążących na temat alkoholu, opierając swoje decyzje na rzetelnej wiedzy.
- 4 Zobaczą, jak alkohol wpływa na relacje rówieśnicze i dlaczego pod jego wpływem podejmuje się ryzykowne, nieprzemyślane decyzje.
- 5 Dowiedzą się, gdzie i u kogo szukać pomocy, jeśli znajdą się w trudnej sytuacji związanej z piciem alkoholu przez dorosłych.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- **9 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych,
- **kilkanaście różnorodnych kart pracy** dla uczniów, które pomogą im utrwalić wiedzę przez działanie,
- **ankiety ewaluacyjne**, dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1–2

1. Pamiętajmy o zdrowiu

Cel zajęć: ukazanie szkodliwości alkoholu i wzmocnienie postaw prozdrowotnych.

2. Relacje (bez)alkoholowe

Cel zajęć: ukazanie wpływu alkoholu na kształtowanie się relacji, w szczególności w rodzinie.

Klasy 2–4

3. Gram o zdrowie – gra planszowa

Cel zajęć: ukazanie szkodliwości alkoholu dla ludzkiego organizmu i prezentacja postaw prozdrowotnych.

Klasy 3–4

4. Drzewo życia

Cel zajęć: ukazanie szkodliwego wpływu alkoholu na ludzki organizm oraz nauka postaw prozdrowotnych.

Klasy 4–6

5. Nie wchodzimy w taki układ!

Cel zajęć: ukazanie wpływu alkoholu na poszczególne układy organizmu – nerwowy, oddechowy, hormonalny, moczowy, krążenia i pokarmowy.

6. Turniej – Dobra Gra

Cel zajęć: rozróżnienie prawdziwych i nieprawdziwych informacji dotyczących spożywania alkoholu oraz poznanie faktów o szkodliwości jego nadużywania.

Klasy 7–8

7. Alkohol – fakty i mity

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat stereotypów i mitów dotyczących spożywania alkoholu, poznanie faktów na temat szkodliwości nadużywania alkoholu.

8. Lemoniada czy żenada?

Cel zajęć: ukazanie wpływu alkoholu na relacje rówieśnicze, uświadomienie, że alkohol wyłącza ośrodek kontroli, a tym samym może prowadzić do podejmowania zachowań, których konsekwencją będzie odczuwanie wstydu w grupie rówieśniczej.

9. Płynne (nie)szczęście

Cel zajęć: ukazanie szkodliwego wpływu alkoholu na organizm.

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Moje drzewo zdrowia (dla uczniów klas 1-3)**

Zadanie konkursowe: stworzenie pracy plastycznej przedstawiającej „drzewo zdrowia”, którego korzenie, pień i liście symbolizują wszystko to, co daje dzieciom siłę i pomaga im zdrowo rosnąć.

2 Konkurs **Wybieram zdrowie! (dla uczniów klas 4-6)**

Zadanie konkursowe: zaprojektowanie plakatu profilaktycznego, który przedstawia zagrożenia związane z piciem alkoholu lub promuje korzyści płynące ze zdrowego stylu życia.

3 Konkurs **Szkolna debata oksfordzka – Pojedynek na argumenty. Fakty kontra mity (dla uczniów klas 7-8)**

Zadanie konkursowe: przygotowanie argumentacji i udział w szkolnej debacie na tezy związane z profilaktyką, presją rówieśniczą i świadomymi wyborami.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu. Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Szczegółowe regulaminy i materiały pomocnicze do każdego konkursu znajdują się na platformie cyfrowej.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:

„Wybierz zdrowie!” (dla klas 1-3)

Dzięki tej kolorowej i przyjaznej ulotce najmłodszy uczeń dowiedzą się, czym jest alkohol i dlaczego nie jest on napojem dla dzieci. Materiał w prosty sposób pokazuje, jak dbać o swoje ciało, by mieć mnóstwo energii do zabawy i nauki.



Ulotka nr 2:

„Alkohol. Wszystko, co musisz wiedzieć” (dla klas 4-6)

Ulotka w sposób rzeczowy i dostosowany do wieku wyjaśnia, czym jest alkohol, dlaczego klasyfikuje się go jako substancję psychoaktywną i jakie stężenie etanolu można znaleźć w popularnych trunkach. Materiał bierze na warsztat i skutecznie obala najczęstsze mity na temat picia, dając uczniom mocny argument w dyskusjach z rówieśnikami.



Ulotka nr 3:
„Relacje (bez)alkoholowe” (dla klas 7-8)

Porusza trudny temat funkcjonowania rodziny, w której pojawia się problem z alkoholem. Uczeń dowie się z niej, że uzależnienie to przewlekła choroba, którą należy leczyć. Ulotka wyjaśnia zjawisko parentyfikacji. Materiał zachęca młodzież do szukania pomocy. Wskazuje, gdzie można ją znaleźć, jeśli bliska osoba nadużywa alkoholu.



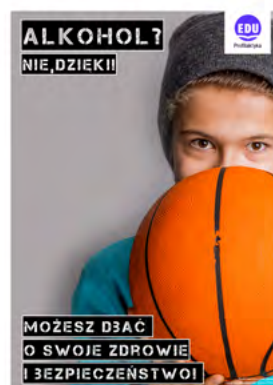
Ulotka nr 4:
„Alkohol a presja rówieśnicza” (dla rodziców)

Ulotka pomaga zrozumieć, dlaczego potrzeba akceptacji w grupie jest tak silna w okresie dojrzewania i jakie są najczęstsze powody sięgania po alkohol przez młodzież. Rodzic znajdzie tu konkretne wskazówki, jak mądrze rozmawiać z dzieckiem, budować jego pewność siebie i wspierać w radzeniu sobie z presją rówieśniczą.



Plakat nr 1:
„Wybieram zdrowie!”

Pozytywny i pełen energii plakat, który zamiast zakazów, skupia się na inspiracji. Jego przekaz jest prosty: życie pełne pasji, sportu i rozwijania zainteresowań jest znacznie ciekawsze i bardziej satysfakcjonujące niż eksperymentowanie z alkoholem. To doskonały materiał do powieszenia w szkolnej przestrzeni, by promować zdrowy i aktywny styl życia.



Plakat nr 2:
„Alkohol? Nie, dzięki!”

Bezpośredni w przekazie plakat, który wzmacnia w uczniach poczucie własnej wartości i prawo do decydowania o sobie. Podkreśla, że asertywność to siła, a umiejętność odmowy to wyraz dbania o własne zdrowie i bezpieczeństwo. To wizualne wsparcie dla wszystkich uczniów, które przypomina, że mają prawo wybierać to, co jest dla nich najlepsze.



Autorki programu:

Sylwia Pittner

Psycholożka, absolwentka SWPS-u, terapeutka systemowa (w procesie certyfikacji) w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, trenerka szkoły dla rodziców i wychowawców, mediatorka rodzinna, autorka programów profilaktycznych. Przez lata pracująca z rodzinami w kryzysie rozstania i kobietami doświadczającymi przemocy. Obecnie związana z Jeżyckim Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu, gdzie prowadzi terapię dzieci i młodzieży, dorosłych i rodziną oraz Fundacją AKME, gdzie prowadzi warsztaty dla rodziców.

Dominika Wesołowska

Pedagożka, mediatorka rodzinna, terapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Członkini Stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka. Członkini nadzwyczajna Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami/opiekunami, współpracuje z instytucjami wspierającymi rodziny i szkołami.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu dla uczniów 1–8 klasy szkoły podstawowej pn. „Wybierz zdrowie!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Wybierz zdrowie!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Wybierz zdrowie! – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP, format A4 do A5	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Alkohol. Wszystko, co musisz wiedzieć – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP, format A4 do A5	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Relacje (bez)alkoholowe – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP, format A4 do A5	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Alkohol a presja rówieśnicza – ulotka dla rodziców, format A4 do A5	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Wybieram zdrowie! – plakat dla uczniów, format 320x450 mm	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Alkohol? Nie, dzięki! – plakat dla uczniów, format 320x450 mm	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Czuję. Decyduję. Działam

Kompetencje emocjonalno-społeczne jako fundament profilaktyki alkoholowej.
Program dla uczniów klas 1-8.



Cel programu:

Budujemy fundamenty odporności psychicznej, by chronić przed sięganiem po alkohol.

Program „Czuję. Decyduję. Działam” to kompleksowy program, którego celem jest budowanie fundamentów skutecznej profilaktyki alkoholowej. Opiera się na 15 scenariuszach lekcji, podzielonych na trzy etapy wiekowe, i koncentruje się na rozwijaniu kluczowych kompetencji emocjonalno-społecznych, takich jak poczucie własnej wartości, radzenie sobie z emocjami i asertywność.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Zbudują solidne poczucie własnej wartości, oparte na świadomości swoich mocnych stron, talentów i zasobów.
- 2 Nauczą się rozpoznawać, nazywać i bezpiecznie wyrażać emocje, co jest fundamentem odporności psychicznej i pomaga radzić sobie ze stresem.
- 3 Zrozumieją, jak ważna jest współpraca w grupie, i nauczą się konstruktywnie rozwiązywać konflikty oraz przestrzegać wspólnie ustalonych zasad.
- 4 Rozwiną umiejętność krytycznego myślenia, dzięki czemu nauczą się analizować przekazy medialne i reklamy, w tym te dotyczące alkoholu.
- 5 Wzmocnią swoją asertywność, aby świadomie i z szacunkiem dla siebie odmawiać w sytuacjach presji rówieśniczej.
- 6 Zdobędą rzetelną wiedzę na temat mechanizmu uzależnienia i realnych konsekwencji picia alkoholu – zdrowotnych, psychologicznych i społecznych.
- 7 Zrozumieją, że dbanie o siebie i podejmowanie świadomych decyzji to ich największa siła chroniąca przed ryzykownymi zachowaniami.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, Nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- aż **piętnaście gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych (po 5 na każdy etap edukacyjny: klasy 1-3, 4-6 oraz 7-8),
- bogaty zestaw **kart pracy, gier i quizów** dla uczniów,
- **ankiety ewaluacyjne** (wstępne i końcowe), dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1-3:

W tym bloku tematycznym dzieciom towarzyszy sympatyczny delfin Nalu. Poprzez bajkoterapię, kreatywne zabawy i pracę z bohaterem, uczniowie w bezpieczny i angażujący sposób odkrywają świat emocji, relacji i swoich supermocy.

1. Moje supermoce – Co sprawia, że jestem wyjątkowy?

Cel zajęć: rozwijanie poczucia własnej wartości i świadomości własnych talentów oraz umiejętności.

2. Emocjonalny kalejdoskop – nauka rozpoznawania i wyrażania emocji

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania i wyrażania emocji w sposób bezpieczny i akceptowalny społecznie.

3. Razem lepiej – jak współpracować i przestrzegać zasad?

Cel zajęć: zrozumienie, dlaczego warto współpracować i przestrzegać wspólnych zasad w grupie.

4. Mówię „nie” – wprowadzenie do asertywności

Cel zajęć: zrozumienie, że każdy ma prawo do wyrażania własnego zdania i poznanie sposobów mówienia „nie” w niekomfortowych sytuacjach.

5. Zdrowe nawyki – jak dbać o siebie każdego dnia

Cel zajęć: kształtowanie postawy dbania o zdrowie oraz uświadamianie, że alkohol jest substancją szkodliwą dla dzieci.

Klasy 4-6:

Ten blok tematyczny koncentruje się na budowaniu „tarczy ochronnej” ucznia. Poprzez pracę z metaforą superbohatera, analizę reklam, naukę komunikatu „JA” oraz gry planszowe, uczniowie zdobywają praktyczne narzędzia do radzenia sobie z presją i podejmowania świadomych decyzji.

1. Kim jestem? – budowanie poczucia własnej wartości i tożsamości

Cel zajęć: rozwijanie pozytywnego obrazu siebie i wzmacnianie poczucia własnej wartości.

2. Media a moje decyzje – jak reklamy wpływają na nasze wybory

Cel zajęć: kształtowanie umiejętności krytycznego odbioru przekazów medialnych.

3. Siła słów – jak mówić „nie” i być sobą w grupie

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności komunikacji i asertywnego reagowania na presję rówieśniczą.

4. Emocje pod kontrolą – sposoby radzenia sobie ze stresem

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji i poznawanie sposobów radzenia sobie ze stresem.

5. Mechanizm uzależnienia – podstawowe informacje o alkoholu i jego skutkach

Cel zajęć: zwiększenie wiedzy o działaniu alkoholu, jego wpływie na organizm i zagrożeniach związanych z uzależnieniem.

Klasy 7-8:

Moduł dla najstarszych uczniów kładzie nacisk na krytyczne myślenie i pogłębioną refleksję. Uczniowie analizują studia przypadków, konfrontują fakty z mitami na temat alkoholu, a także pracują nad świadomym kształtowaniem swojej tożsamości i wartości.

1. Kim chcę być? – budowanie poczucia własnej wartości i tożsamości

Cel zajęć: wzmacnianie poczucia tożsamości i wartości własnej oraz świadomości tego, co mnie określa.

2. Fakty i mity – jak media kształtują obraz alkoholu

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności krytycznego odbioru przekazów medialnych i stereotypów związanych z alkoholem.

3. Emocje a decyzje – jak nie pozwolić, by stres wpływał na nasze wybory

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności rozpoznawania wpływu emocji na decyzje oraz poznawanie sposobów radzenia sobie ze stresem.

4. Skutki sięgania po alkohol – konsekwencje zdrowotne, społeczne i psychologiczne

Cel zajęć: zwiększenie świadomości na temat realnych konsekwencji spożywania alkoholu.

5. Asertywność w praktyce – jak mówić „nie” i nie stracić w oczach innych

Cel zajęć: nauka asertywności, czyli umiejętności wyrażania swoich potrzeb, opinii i granic z szacunkiem dla siebie i innych.

Kreatywne podsumowanie wiedzy – konkursy dla uczniów

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Nowa przygoda Delfina Nalu (dla uczniów klas 1-3)**

Zadanie konkursowe: stworzenie krótkiej historii obrazkowej lub komiksu (3-4 rysunki) o nowej przygodzie delfina Nalu. W historii bohater musi wykorzystać jedną z umiejętności poznanych na zajęciach, np. asertywność lub współpracę.

2 Konkurs **Anty(reklama) (dla uczniów klas 4-6)**

Zadanie konkursowe: stworzenie „kontr-reklamy” będącej parodią lub wersją reklamy niezdrowego produktu, która pokazuje prawdę o jego realnych skutkach i demaskuje techniki perswazji.

3 Konkurs **Za głosem nastolatka (dla uczniów klas 7-8)**

Zadanie konkursowe: stworzenie autorskiego minimagazynu (tzw. „zina”) w formie papierowej lub cyfrowej, poświęconego jednemu z kluczowych tematów programu. Praca może łączyć różne formy: artykuły, komiksy, wywiady czy grafiki, stanowiąc osobistą i kreatywną wypowiedź na ważny temat.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu.

Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:

„Czuję. Decyduję. Działam. Jak dbać o siebie każdego dnia!” (dla klas 1-3)

Ulotka stanowi doskonałe podsumowanie treści z zajęć dla najmłodszych. W przyjazny sposób utrwała wiedzę o „supermocach”, emocjach i zasadach współpracy. Co ważne, materiał wprost porusza temat profilaktyki alkoholowej, wyjaśniając, dlaczego alkohol jest szkodliwy i nie jest przeznaczony dla dzieci.



Ulotka nr 2:

„Czuję. Decyduję. Działam. O tym, jak być sobą, myśleć samodzielnie i podejmować dobre decyzje” (dla klas 4-6)

Materiał pomaga uczniom zrozumieć, czym jest poczucie własnej wartości, asertywność i krytyczne myślenie. Ulotka zawiera sekcję „Alkohol – co musisz wiedzieć?”, która w sposób rzeczowy przedstawia fakty i zagrożenia związane z jego spożywaniem przez młode osoby.



Ulotka nr 3:

„Czuję. Decyduję. Działam. Jak wybierać mądrze, dbać o siebie i budować swoją przyszłość” (dla klas 7-8)

Ulotka podsumowuje kluczowe tematy poruszane na lekcjach, tj. budowanie tożsamości, radzenie sobie ze stresem i świadome podejmowanie decyzji. Duży nacisk położono w niej na profilaktykę alkoholową, analizując wpływ reklam na postrzeganie alkoholu oraz jego realne skutki dla zdrowia i psychiki.



Ulotka nr 4:

„Codziennosc, która buduje – jak wspierać dziecko w rozwoju” (dla rodziców klas 1-3)

To materiał dla rodziców, który wyjaśnia, jak wspierać rozwój emocjonalny najmłodszych dzieci. Ulotka podkreśla, że codzienna troska, rozmowa i budowanie relacji to fundament profilaktyki uzależnień i najlepsza ochrona przed sięganiem po używki w przyszłości.



Ulotka nr 5:

„Między dzieciństwem a dorastaniem – o rozwoju dziecka i profilaktyce na co dzień” (dla rodziców klas 4-6).

Materiał wspiera rodziców w zrozumieniu świata dziecka w wieku 10-12 lat, podsumowując zagadnienia z zajęć. Ulotka wprost wskazuje, że profilaktyka alkoholowa zaczyna się w domu i pokazuje, jak rozmowa i akceptacja chronią dziecko przed sięganiem po alkohol w celu radzenia sobie z problemami czy presją grupy.



Ulotka nr 6:

„Dorastanie to wyzwanie – co warto wiedzieć i jak reagować” (dla rodziców klas 7-8)

Materiał, który pomaga rodzicom zrozumieć świat nastolatka. Podsumowuje kluczowe wyzwania rozwojowe i podpowiada, jak reagować na trudne zachowania. Zawiera część „Alkohol i młodzież: na co zwrócić uwagę?”, która daje konkretne wskazówki, jak rozmawiać o alkoholu i na jakie sygnały w zachowaniu dziecka być wyczulonym.



Plakat nr 1:

„Czuję, decyduję, działam”

Plakat, który wizualnie podsumowuje kluczową ideę programu, towarzysząc uczniom na każdym etapie edukacji. Hasło „Czuję. Decyduję. Działam” to prosta, ale potężna ścieżka rozwoju: od zrozumienia własnych emocji i mocnych stron (Czuję), przez naukę świadomego podejmowania wyborów (Decyduję), aż po wdrażanie zdrowych nawyków w życie (Działam).

Autorka programu:

Aleksandra Rejniak

Psycholożka i terapeutka systemowej terapii rodzin. Ukończyła psychologię społeczną w Szkole Wyższej Psychologii Społecznej w Warszawie oraz studia podyplomowe z zakresu interwencji kryzysowej i pomocy psychologiczno-pedagogicznej na Uniwersytecie Jana Kochanowskiego w Kielcach. Specjalizuje się w terapii systemowej rodzin i par, a także w diagnozie i terapii dzieci oraz młodzieży z zaburzeniami ze spektrum autyzmu. Doświadczenie zawodowe zdobywała m.in. podczas wieloletniej współpracy z Poradnią Polskiego Towarzystwa Zapobiegania Narkomanii w Bydgoszczy, gdzie prowadziła terapię indywidualną i rodzinną. Realizatora programu wczesnej interwencji *FreD goes net*, skierowanego do młodzieży eksperymentującej z alkoholem i substancjami psychoaktywnymi. Pracuje również jako psycholożka szkolna. Zajmuje się wsparciem psychologicznym oraz terapią dzieci i młodzieży, szczególnie w obszarze zaburzeń ze spektrum autyzmu, trudności emocjonalnych, zaburzeń zachowania, problemów szkolnych i interwencją kryzysową.

Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania uzależnieniu od alkoholu dla uczniów 1-8 klasy szkoły podstawowej pn. „Czuję. Decyduję. Działam!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Czuję. Decyduję. Działam!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Czuję. Decyduję. Działam. Jak dbać o siebie każdego dnia! – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Czuję. Decyduję. Działam. O tym, jak być sobą, myśleć samodzielnie i ... – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Czuję. Decyduję. Działam. Jak wybierać mądrze, dbać o siebie i budować swoją przyszłość – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Codziennosc, która buduje – jak wspierać dziecko w rozwoju – ulotka dla rodziców klas 1-3 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Między dzieciństwem a dorastaniem – o rozwoju dziecka i profilaktyce na co dzień - ulotka dla rodziców klas 4-6 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Dorastanie to wyzwanie – co warto wiedzieć i jak reagować - ulotka dla rodziców klas 7-8 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Czuję, decyduję, działam! - plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel: 668 469 300

Zdrowo naładowani!

Program profilaktyczny przeciwdziałania uzależnieniu od narkotyków
dla uczniów klas 4-8 szkoły podstawowej.



Cel programu:

Budujemy wewnętrzną siłę i uczymy,
jak dbać o siebie bez używek!

Program został zaprojektowany tak, by w przystępny i angażujący sposób przekazać uczniom wiedzę na temat substancji psychoaktywnych i wyposażyć ich w narzędzia do dbania o swoje samopoczucie.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Zrozumieją skutki zażywania substancji psychoaktywnych i dowiedzą się, jak wpływają one na ich zdrowie, relacje i przyszłość.
- 2 Odkryją bezpieczne i naturalne sposoby na poprawę nastroju i pozyskiwanie „hormonów szczęścia”.
- 3 Nauczą się praktycznych technik (*body to brain*), które pomogą im radzić sobie ze stresem i zmęczeniem bez sięgania po używki.
- 4 Wzmocnią swoją asertywność, aby świadomie i bez lęku odmawiać w sytuacjach presji rówieśniczej.
- 5 Zdobędą konkretne strategie radzenia sobie w sytuacjach, gdy ktoś namawia ich do eksperymentowania z substancjami psychoaktywnymi.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- **9 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych,
- **kilkanaście różnorodnych kart pracy** dla uczniów, które pomogą im utrwalić wiedzę przez działanie,
- **ankiety ewaluacyjne**, dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 4-6

1. C(i)AŁOPozytywni

Cel zajęć: zdobycie wiedzy o bezpiecznym pozyskiwaniu „hormonów szczęścia” w celu poprawy samopoczucia.

2. Energy Full

Cel zajęć: zdobycie umiejętności pomagających radzić sobie ze zmęczeniem bez używania środków pobudzających.

3. Keep Calm

Cel zajęć: zdobycie umiejętności pomagających radzić sobie ze stresem bez używania środków uspokajających.

4. Droga do Happy Landu!

Cel zajęć: uświadamianie uczniom szkodliwości środków psychoaktywnych i korzyści z wybrania prozdrowotnych zachowań.

Klasy 7-8

5. Harmonia I

Cel zajęć: zdobycie umiejętności pomagających radzić sobie ze zmęczeniem bez używania środków pobudzających.

6. Harmonia II

Cel zajęć: zdobycie umiejętności pomagających poradzić sobie ze stresem bez używania środków uspokajających.

7. PsychoDramat

Cel zajęć: uświadomienie uczniom szkodliwości środków psychoaktywnych i ich negatywnego wpływu na relacje.

8. O, R(g)ANY!

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat negatywnego wpływu zażywania środków psychoaktywnych na organizm.

9. NIE popłynę?

Cel zajęć: nauka asertywnej postawy służącej umiejętnemu odmawianiu w sytuacjach presji rówieśniczej.

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Fabryka Dobrej Energii (dla uczniów klas 4-6)**

Zadanie konkursowe: stworzenie pracy plastycznej (w formie plakatu lub makiety) przedstawiającej „Fabrykę Dobrej Energii”. Zadaniem uczniów jest pokazanie, w jaki sposób ich własny organizm może produkować „hormony szczęścia” i energię do działania.

2 Konkurs **Umiem w NIE! (dla uczniów klas 7-8)**

Zadanie konkursowe: napisanie krótkiego scenariusza scenki, która w realistyczny sposób przedstawia sytuację presji rówieśniczej związanej z substancjami psychoaktywnymi.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu.

Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:
„Sposoby na szczęście”
(dla klas 4-6)

To praktyczny przewodnik, który pokaże uczniom, jak naturalnie i zdrowo wytwarzać „hormony szczęścia”, takie jak serotonina czy dopamina, bez sięgania po jakiegokolwiek używki. Materiał w prosty sposób tłumaczy, jak codzienne, pozytywne nawyki wpływają na nasze samopoczucie.



Ulotka nr 2:
„Asertywność. Masz prawo do swoich granic”
(dla klas 7-8)

Kluczowy materiał, który pomaga młodzieży zrozumieć zjawisko presji rówieśniczej. Ulotka nie tylko tłumaczy, czym jest asertywność, ale także dostarcza praktycznych przykładów i zwrotów, jakich można użyć, by skutecznie i stanowczo odmówić, gdy ktoś namawia do ryzykownych zachowań, np. eksperymentowania z narkotykami.



Ulotka nr 3:
„Narkotyki. Którą drogę wybierasz?” (dla klas 7-8)

Ten materiał wprost i bez moralizowania przedstawia uzależnienie od narkotyków jako przewlekłą chorobę mózgu, która wymaga leczenia. Podpowiada zdrowe alternatywy dla używek, pokazując, jak można zredukować stres lub pokonać zmęczenie w konstruktywny sposób.



Ulotka nr 4:
„Młódzież i narkotyki. Warto wiedzieć, by zapobiegać” (dla rodziców)

To niezbędne wsparcie dla rodziców, które tłumaczy, dlaczego młódzież sięga po narkotyki i na jakie sygnały w zachowaniu dziecka warto zwrócić uwagę. Ulotka daje rodzicom konkretną wiedzę, która pomaga chronić dzieci przed zagrożeniami.



Plakat nr 1:
„Narkotyki? Mam dobry plan na swoje życie!”

Pozytywny i motywujący plakat, który zachęca do rozwijania swoich pasji i zainteresowań jako najlepszej alternatywy dla narkotyków. Pokazuje, że zdrowie, szczęście i przyjaźń to wartości, na które warto postawić.



Plakat nr 2:
„Narkotyki? Nie daj się wciągnąć!”

Plakat o mocnym przekazie, który wizualnie nawiązuje do czarnej dziury w kosmosie, symbolizując uzależnienie jako pułapkę, która wciąga i z której bardzo trudno się wydostać. Umieszczony na nim Ogólnopolski Telefon Zaufania „Uzależnienia” to dyskretny, ale ważny sygnał, że profesjonalna pomoc jest dostępna dla każdego, kto jej potrzebuje.



Autorki programu:

Sylwia Pittner

Psycholożka, absolwentka SWPS-u, terapeutka systemowa (w procesie certyfikacji) w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, trenerka szkoły dla rodziców i wychowawców, mediatorka rodzinna, autorka programów profilaktycznych. Przez lata pracująca z rodzinami w kryzysie rozstania i kobietami doświadczającymi przemocy. Obecnie związana z Jeżyckim Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu, gdzie prowadzi terapię dzieci i młodzieży, dorosłych i rodziną oraz Fundacją AKME, gdzie prowadzi warsztaty dla rodziców.

Dominika Wesołowska

Pedagożka, mediatorka rodzinna, terapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Członkini Stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka. Członkini nadzwyczajna Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami/opiekunami, współpracuje z instytucjami wspierającymi rodziny i szkołami.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania uzależnieniu od substancji psychoaktywnych dla uczniów 4-8 klasy szkoły podstawowej pn. „Zdrowo naładowani!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Zdrowo naładowani!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Sposoby na szczęście – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Asertywność. Masz prawo do swoich granic – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Narkotyki. Którą drogę wybierasz? – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Młodzież i narkotyki. Warto wiedzieć, by zapobiegać – ulotka dla rodziców	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Narkotyki? Mam dobry plan na swoje życie! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Narkotyki? Nie daj się wciągnąć! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Liga pomocy przeciw przemocy

Program profilaktyczny przeciwdziałania przemocy
dla uczniów klas 1-8 szkoły podstawowej.



Cel programu: Uczymy empatii, asertywności i bezpiecznych zachowań

Nasz program został stworzony, aby wyposażyć uczniów w wiedzę i narzędzia niezbędne do rozpoznawania, reagowania i przeciwstawiania się różnym formom przemocy, zarówno w świecie realnym, jak i cyfrowym.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Nauczą się rozpoznawać przemoc emocjonalną, fizyczną i cyberprzemoc, zarówno w relacjach rówieśniczych, jak i w domu.
- 2 Poznają fakty i mity dotyczące przemocy domowej oraz dowiedzą się, gdzie mogą szukać skutecznej pomocy.
- 3 Zdobędą wiedzę o swoich prawach, które gwarantuje im Konwencja o Prawach Dziecka.
- 4 Nauczą się stawiać granice i reagować na zachowania, które je naruszają.
- 5 Opanują podstawy asertywnej komunikacji, w tym wyrażania złości w sposób, który nie rani innych.
- 6 Dowiedzą się, jak bezpiecznie poruszać się w internecie, aby unikać zagrożeń i zapobiegać cyberprzemocy.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- **9 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych,
- **kilkanaście różnorodnych kart pracy** dla uczniów, które pomogą im utrwalić wiedzę przez działanie,
- **ankiety ewaluacyjne**, dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1-3

1. Moje królestwo – moje granice

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat granic i do czego granice są nam potrzebne, aby móc rozpoznać przemoc.

2. Kto nie gości złości?

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę na temat asertywnej komunikacji, która służy do wyrażania złości z poszanowaniem swojego rozmówcy.

3. Prawa dziecka

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę o przysługujących im prawach, które zostały zawarte w Konwencji o Prawach Dziecka; uświadomienie, iż łamanie praw dziecka jest przemocą.

Klasy 4–6

4. Reaguję, zatrzymuję

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę o tym, czym jest przemoc emocjonalna, jak ją rozpoznać i jak jej przeciwdziałać.

5. Kto mnie (nie) złowi? – bezpieczeństwo w sieci

Cel zajęć: uświadomienie zagrożeń i wskazanie bezpiecznych zachowań w sieci.

6. Za granicą – przemoc fizyczna

Cel zajęć: kształtowanie umiejętności asertywnego wyrażania złości z poszanowaniem granic swoich i innych osób.

Klasy 7–8

7. Pod jednym dachem

Cel zajęć: rozróżnienie faktów i mitów związanych z przemocą domową; zdobycie informacji, gdzie można szukać pomocy w sytuacji doświadczania przemocy domowej.

8. Opanuj... się!

Cel zajęć: umiejętność kontroli złości jako metoda przeciwdziałania agresywnym zachowaniom.

9. Error!

Cel zajęć: uświadomienie zjawiska cyberbullyingu i istnienia netykiety.

Kreatywne podsumowanie wiedzy – konkursy dla uczniów

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Tarcza praw dziecka (dla uczniów 1-3 klasy)**

Zadanie konkursowe: zaprojektowanie i wykonanie własnej „Tarczy praw dziecka”. Praca powinna mieć formę tarczy (np. wyciętej z kartonu). Zadaniem dziecka jest ozdobienie jej rysunkami, symbolami lub wyklejankami, które przedstawiają wybrane prawa dziecka.

2 Konkurs **Liga pomocy w akcji! (dla uczniów 4-6 klasy)**

Zadanie konkursowe: stworzenie krótkiego komiksu, składającego się z maksymalnie 6 kadrów, odnoszących się do rozwiązania jednej sytuacji przemocowej (przemocy emocjonalnej, fizycznej lub cyberprzemocy).

3 Konkurs **Reaguję, zatrzymuję! (dla uczniów 7-8 klasy)**

Zadanie konkursowe: Stworzenie scenariusza scenki o konflikcie, który pokazuje dwa alternatywne zakończenia – negatywne (eskalacja problemu) i pozytywne (rozwiązanie problemu).

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu. Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Szczegółowe regulaminy i materiały pomocnicze do każdego konkursu znajdują się na platformie cyfrowej.

Materiały drukowane



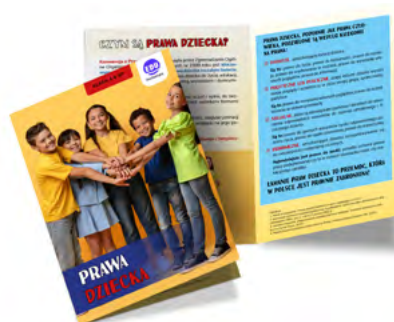
Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:
„Po co mi złość?” (dla klas 1-3)

Tłumaczy najmłodszemu, czym jest emocja złości i dlaczego jest nam potrzebna do ochrony własnych granic. Wskazuje, jak można wyrazić złość w sposób, który nie rani innych, ucząc praktycznego stosowania komunikatów JA zamiast oskarżającego TY. Dzięki niej dzieci uczą się szanować swoje uczucia i komunikować potrzeby, co jest fundamentem w zapobieganiu przemocy.



Ulotka nr 2:
„Prawa dziecka” (dla klas 4-6)

W przystępny sposób wyjaśnia, czym jest Konwencja o Prawach Dziecka. Ulotka nie tylko wymienia i tłumaczy kluczowe prawa, ale przede wszystkim uświadamia, że ich łamanie jest niedopuszczalną formą przemocy. Co najważniejsze, materiał wyposaża uczniów w konkretną wiedzę, gdzie mogą szukać pomocy, jeśli ich prawa są naruszane, co bezpośrednio realizuje cel edukacji w zakresie ochrony przed przemocą.



Ulotka nr 3:
„Pod jednym dachem. Przemoc domowa” (dla klas 7-8)

To ważny i dyskretny materiał, który wprost porusza temat przemocy domowej, jej form i mechanizmów. Ulotka obala najczęstsze, krzywdzące mity krążące na ten temat, zastępując je rzetelnymi faktami. Jej kluczowym celem jest przełamanie bariery milczenia i wstydu – wskazuje konkretne osoby, miejsca i instytucje, które oferują profesjonalną pomoc i wsparcie w sytuacji doświadczania przemocy w domu.



Ulotka nr 4:
„Przemoc domowa. Jak rozpoznać? Jak reagować?”
(dla rodziców)

Dostarcza wiedzy na temat rozpoznawania sygnałów świadczących o tym, że dziecko może doświadczać przemocy. Ulotka wyjaśnia, czym jest przemoc domowa i jakie są jej formy. Informuje również o dostępnych, instytucjonalnych formach reagowania, takich jak procedura Niebieskie Karty.



Plakat nr 1:
„Prawa dziecka”

Powieszony na szkolnym korytarzu, plakat ten pełni rolę stałego strażnika praw ucznia. Jego obecność w widocznym miejscu to jasny sygnał dla całej społeczności, że szkoła jest przestrzenią, w której prawa dziecka są znane, szanowane i chronione. Pomaga to budować atmosferę wzajemnego zaufania i bezpieczeństwa. Dodatkowo, umieszczony na nim numer 116 111 to dyskretny, ale zawsze dostępne narzędzie, które pokazuje każdemu uczniowi, że pomoc jest na wyciągnięcie ręki.



Plakat nr 2:
„Hej, TY! Czy hejty?”

Nowoczesny i bezpośredni w przekazie plakat, który zwraca uwagę na coraz powszechniejszy problem cyberprzemocy. Jego celem jest budowanie kultury wzajemnego szacunku w sieci i promowanie netykiety. Zachęca uczniów do refleksji nad językiem, którego używają w internecie, i uświadamia, że słowa w sieci ranią tak samo, jak w świecie realnym.



Autorki programu:

Sylwia Pittner

Psycholożka, absolwentka SWPS-u, terapeutka systemowa (w procesie certyfikacji) w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, trenerka szkoły dla rodziców i wychowawców, mediatorka rodzinna, autorka programów profilaktycznych. Przez lata pracująca z rodzinami w kryzysie rozstania i kobietami doświadczającymi przemocy. Obecnie związana z Jeżyckim Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu, gdzie prowadzi terapię dzieci i młodzieży, dorosłych i rodziną oraz Fundacją AKME, gdzie prowadzi warsztaty dla rodziców.

Dominika Wesołowska

Pedagożka, mediatorka rodzinna, terapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Członkini Stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka. Członkini nadzwyczajna Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami/opiekunami, współpracuje z instytucjami wspierającymi rodziny i szkołami.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania przemocy dla uczniów 1-8 klasy szkoły podstawowej pn. „Liga pomocy przeciw przemocy!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Liga pomocy przeciw przemocy!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Po co mi złość? – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Prawa dziecka – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Pod jednym dachem. Przemoc domowa – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Przemoc domowa. Jak rozpoznać? Jak reagować? – ulotka dla rodziców	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Prawa dziecka – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Hej, TY! Czy hejty? – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko!

Kompleksowy program przeciwdziałania przemocy rówieśniczej
dla klas 1-8 szkoły podstawowej.



Cel programu:

**Budujemy zgrany zespół, w którym
nie ma miejsca na przemoc!**

Kompleksowy program profilaktyczny „Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko” składa się z piętnastu scenariuszy lekcji, które krok po kroku budują w klasie atmosferę bezpieczeństwa, szacunku i współpracy. Program uczy, jak różnice mogą łączyć, a nie dzielić, i daje uczniom realne narzędzia do tworzenia zgranej, wspierającej się drużyny.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Nauczą się rozpoznawać, czym jest przemoc rówieśnicza w jej różnych, często ukrytych formach – fizycznej, słownej, relacyjnej (wykluczenie) oraz cyfrowej.
- 2 Nauczą się szanować i akceptować różnice między sobą, dostrzegając w nich wartość i siłę grupy.
- 3 Wzmocnią umiejętność rozpoznawania i bezpiecznego wyrażania emocji, ze szczególnym uwzględnieniem złości, oraz nauczą się wykorzystywać asertywną komunikację do konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.
- 4 Zdobędą wiedzę na temat swoich praw oraz osobistych granic i nauczą się, jak je chronić z poszanowaniem granic innych.
- 5 Rozwiną empatię oraz poczucie odpowiedzialności za atmosferę w klasie, rozumiejąc role wszystkich uczestników sytuacji przemocowej (osoby doświadczającej, stosującej i świadków) i ucząc się, jak adekwatnie reagować na krzywdę.
- 6 Wzmocnią umiejętność współpracy w zespole, budując zintegrowaną i wspierającą się grupę, w której każdy czuje się ważny i potrzebny.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- aż **15 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych (po 5 na każdy etap edukacyjny: klasy 1-3, 4-6 oraz 7-8),
- bogaty **zestaw kart pracy, gier i materiałów pomocniczych** dla uczniów,
- **ankiety ewaluacyjne** (wstępne i końcowe), dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dypłomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1-3:

Moduł, oparty na metodzie bajkoterapii i zabawy, buduje fundamenty bezpiecznych relacji. Uczniowie, poprzez angażujące historie i kreatywne zadania, uczą się akceptacji, rozumienia emocji i znaczenia współpracy.

1. Czy różnice muszą dzielić? – czyli o tym, że każdy z nas jest wyjątkowy

Cel zajęć: integracja grupy, budowanie podstawy akceptacji dla różnorodności i tolerancji.

2. Każdy z nas swoje prawa ma – czyli o tym czym są prawa dziecka i z jakiego powodu ich przestrzeganie jest tak ważne?

Cel zajęć: zapoznanie uczniów z prawami dziecka i kształtowanie świadomości posiadania własnych praw.

3. W świecie emocji szczególne miejsce ma złość – czyli o złości w naszym życiu

Cel zajęć: rozwijanie umiejętności rozpoznawania, nazywania oraz wyrażania emocji, w tym złości.

4. Czy tylko państwa mają granice? – czyli o dziecięcych granicach słów kilka

Cel zajęć: przekazanie wiedzy na temat granic osobistych oraz rozwijanie umiejętności ich ochrony.

5. Jesteśmy drużyną – razem możemy przezwyciężyć wszystko

Cel zajęć: zwiększenie wiedzy na temat przemocy rówieśniczej i rozwijanie umiejętności reagowania oraz szukania pomocy.

Klasy 4-6:

Moduł dla starszych uczniów koncentruje się na analizie konkretnych form przemocy i budowaniu strategii zaradczych. Poprzez pracę z metaforą, analizę ilustracji i grupowe projekty, uczniowie uczą się, jak być odpowiedzialnym członkiem cyfrowej i realnej społeczności.

1. Różni, ale równi – o akceptacji, współdziałaniu i sile drużyny.

Cel zajęć: integracja zespołu klasowego i kształtowanie postawy otwartości, empatii i szacunku.

2. Złość ma olbrzymią moc – jak ją zrozumieć i wyrazić w bezpieczny sposób?

Cel zajęć: pogłębienie świadomości na temat złości oraz rozwijanie umiejętności jej bezpiecznego wyrażania.

3. Moje ciało jest pod ochroną – o granicach i prawach, które chronią każdego z nas.

Cel zajęć: uświadomienie uczniom, czym jest przemoc fizyczna i wzmacnianie postawy reagowania na nią.

4. Niechciani wśród swoich – o wykluczeniu i samotności w relacjach rówieśniczych.

Cel zajęć: uświadomienie, czym jest przemoc psychiczna (emocjonalna) i rozwijanie umiejętności rozpoznawania jej form.

5. Wirtualny świat, a jednak emocje prawdziwe – jak powiedzieć STOP cyberprzemocy?

Cel zajęć: zapoznanie z definicją cyberprzemocy i kształtowanie postawy odpowiedzialności w sieci.

Klasy 7-8:

Moduł dla najstarszych uczniów to pogłębiona analiza zjawiska przemocy rówieśniczej, która skupia się na budowaniu dojrzałej odpowiedzialności za atmosferę w zespole. Poprzez angażujące warsztaty, uczniowie uczą się rozumieć złożone przyczyny konfliktów, świadomie zarządzać emocjami oraz reagować na różne formy przemocy, w tym cyberprzemoc. Celem jest przekształcenie klasy w świadomy i zintegrowany zespół, w którym różnorodność jest siłą, a każdy członek czuje się bezpiecznie.

1. Każdy inny, wszyscy ważni – tworzymy drużynę marzeń

Cel zajęć: integracja grupy, budowanie postawy akceptacji dla różnorodności oraz stworzenie bezpiecznej przestrzeni opartej na wzajemnym zaufaniu i szacunku.

2. Gdy we mnie kipi – o złości i sposobach na konflikty

Cel zajęć: pogłębienie świadomości na temat złości jako naturalnej emocji oraz rozwijanie umiejętności jej bezpiecznego wyrażania i konstruktywnego rozwiązywania konfliktów poprzez asertywną komunikację.

3. Rozumiem, dostrzegam, reaguję – o różnych obliczach przemocy i tym, co mogę z nią zrobić

Cel zajęć: zwiększenie świadomości na temat różnych form przemocy (w tym psychicz-

nej i relacyjnej) oraz rozwijanie umiejętności ochrony granic osobistych i reagowania w sytuacjach, gdy są one naruszane.

4. W cyfrowej dżungli – jak nie wpaść w pułapki cyfrowego świata i wykorzystać potencjał internetu?

Cel zajęć: zapoznanie uczniów z definicją i formami cyberprzemocy oraz kształtowanie postawy odpowiedzialności i proaktywnego reagowania na zagrożenia w sieci.

5. Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko

Cel zajęć: podsumowanie i utrwalenie zdobytej wiedzy poprzez realizację grupowego projektu, który integruje zespół i wzmacnia poczucie sprawczości oraz współodpowiedzialności za relacje w klasie.

Kreatywne podsumowanie wiedzy – konkursy dla uczniów

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Drużyna Z KLASĄ** (dla uczniów klas 1-3)

Zadanie konkursowe: stworzenie dużego, wspólnego plakatu klasowego. Każde dziecko tworzy jeden „puzzle” – rysunek przedstawiający jego samego i jego „supermoc” (np. talent, dobra cecha). Następnie wszystkie puzzle są łączone w jedną całość, pokazując, że siła drużyny tkwi w różnorodności.

2 Konkurs **Chmura DOBRYCH SŁÓW** (dla uczniów klas 4-6)

Zadanie konkursowe: stworzenie przez każdą klasę części dużej, kinetycznej rzeźby (mobila), która zawisnie w centralnym punkcie szkoły. Każda klasa tworzy chmurę (np. z kropelkami deszczu). Na kropelkach deszczu zamieszcza „dobre słowa”, które sprzyjają budowaniu relacji.

3 Konkurs **Rozumiemy, dostrzegamy, reagujemy** (dla uczniów klas 7-8)

Zadanie konkursowe: stworzenie przez zespoły klasowe szkolnej kampanii plakatowej pod hasłem „Rozumiemy, dostrzegamy, reagujemy”. Każdy zespół ma za zadanie przygotować serię trzech spójnych plakatów, z których każdy ilustruje jedno hasło: rozumienie emocji, dostrzeganie krzywdy i reagowanie na przemoc.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu. Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Szczegółowe regulaminy i materiały pomocnicze do każdego konkursu znajdują się na platformie cyfrowej.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

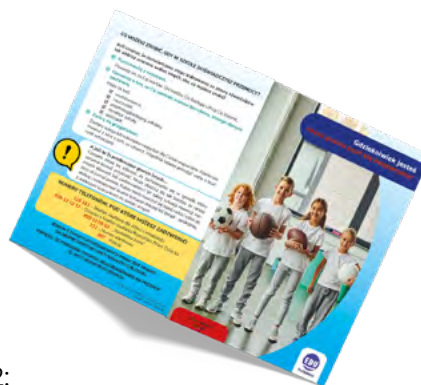
Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:

„Masz prawo czuć się bezpiecznie wszędzie tam, gdzie jesteś!” (dla klas 1-3)

Ulotka w prosty i zrozumiały sposób wprowadza najmłodszych uczniów w temat przemocy rówieśniczej i ich podstawowych praw. Co najważniejsze, materiał jasno wskazuje, do kogo mogą zwrócić się po pomoc – do rodziców, nauczycieli czy przyjaciół – i podkreśla, że prośbienie o wsparcie jest aktem odwagi, a nie wstydu.



Ulotka nr 2:

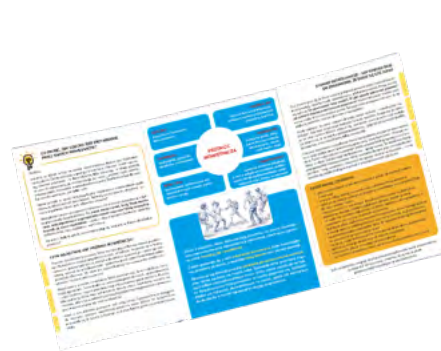
„Gdziekolwiek jesteś – masz prawo czuć się bezpiecznie!” (dla klas 4-6)

Materiał dla starszych uczniów. Za pomocą metafory „kuli śnieżnej” wyjaśnia, jak narasta przemoc rówieśnicza. Ulotka utrzuca wiedzę o prawach dziecka i podkreśla, że odpowiedzialność zawsze leży po stronie osoby stosującej przemoc. Zawiera wskazówki, jak reagować na przemoc, której możemy doświadczać lub być świadkami.



Ulotka nr 3:
„Zrozum, dostrzeż, zareaguj – o różnych obliczach przemocy i tym, co możesz z nią zrobić” (dla klas 7-8)

Materiał dla najstarszych uczniów, który w dojrzały sposób omawia zjawisko przemocy, także tej motywowanej uprzedzeniami. Ulotka szczegółowo wyjaśnia, jak i gdzie szukać pomocy, a także – co unikalne – kieruje przekaz do osób, które stosują przemoc, ucząc je asertywności jako alternatywy dla agresji.



Ulotka nr 1:
„Twoje dziecko cierpi. Co zrobić, gdy dziecko jest krzywdzone przez swoich rówieśników?” (dla rodziców)

To niezbędne wsparcie dla rodziców, które tłumaczy, czym jest przemoc rówieśnicza i jak ją rozpoznać. Ulotka zawiera listę konkretnych sygnałów ostrzegawczych w zachowaniu dziecka oraz praktyczne porady, jak przeprowadzić z nim rozmowę i gdzie szukać profesjonalnej pomocy, by skutecznie przerwać krąg przemocy.



Plakat nr 1:
„Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko!”

Plakat podsumowuje ideę programu, podkreślając, że siła drużyny tkwi we wzajemnym wsparciu. Jego pozytywny i dynamiczny przekaz wizualny, przedstawiający różnorodnych uczniów współpracujących ze sobą, ma na celu codzienne wzmacnianie poczucia jedności i współodpowiedzialności za atmosferę w klasie.



Autorka programu:

Oliwia Sprohs-Żylewicz

Psycholożka, pedagożka i psychoterapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Jest absolwentką Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu, członkiem Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej oraz Komitetu Ochrony Praw Dziecka. Prowadzi grupy psychoedukacyjne dla dzieci oraz osób dorosłych. Ukończyła m.in. szkolenie z Racjonalnej Terapii Zachowania, kurs trenerski z Treningu Zastępowania Agresji, Szkołę dla Rodziców i Wychowawców, kurs na mediatora rodzinnego. Systematycznie poszerza swój warsztat pracy, uczestnicząc w licznych szkoleniach w obszarze psychoterapeutycznej pracy z rodziną. Swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia Nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajduje Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania przemocy rówieśniczej dla uczniów 1-8 klasy szkoły podstawowej pn. „Jesteśmy drużyną - razem możemy osiągnąć wszystko!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Jesteśmy drużyną - razem możemy osiągnąć wszystko!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Masz prawo czuć się bezpiecznie wszędzie tam, gdzie jesteś! – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Gdziekolwiek jesteś – masz prawo czuć się bezpiecznie! – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Zrozum, dostrzeż, zareaguj – o różnych obliczach przemocy i tym, co możesz z nią zrobić – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Twoje dziecko cierpi. Co zrobić, gdy dziecko jest krzywdzone przez swoich rówieśników? – ulotka dla rodziców	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Jesteśmy drużyną – razem możemy osiągnąć wszystko! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Aktywni, nie naiwni!

Program profilaktyczny przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym dla uczniów klas 1-8 szkoły podstawowej.



Cel programu:

Budujemy świadomość na temat uzależnień behawioralnych i dajemy narzędzia do zachowania równowagi

Program to odpowiedź na wyzwania świata, w którym łatwo stracić kontrolę nad codziennymi czynnościami. Pomagamy uczniom budować świadomość zagrożeń płynących z uzależnień behawioralnych – od gier i mediów społecznościowych po zakupy. Wyposażamy ich w wiedzę i narzędzia, dzięki którym mogą rozwijać zdrowe nawyki i zachowywać równowagę w życiu.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Zrozumieją, co wspiera pracę ich mózgu, a co jej szkodzi, ucząc się odróżniać bezpieczne zachowania od tych, które mogą prowadzić do uzależnienia.
- 2 Odkryją, jak działają mechanizmy uzależnień behawioralnych i poznają zdrowe, alternatywne sposoby na poprawę nastroju.
- 3 Nauczą się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze związane z nadużywaniem gier cyfrowych, smartfona czy kompulsywnych zakupów.
- 4 Dowiedzą się, że świadome przeżywanie emocji, także tych trudnych, jest czynnikiem chroniącym przed kompulsywnymi zachowaniami.
- 5 Nauczą się efektywnie planować swój czas, co pomoże im budować poczucie sprawczości i unikać zachowań, które mogą prowadzić do uzależnień behawioralnych.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- **9 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych,
- **zestaw różnorodnych kart pracy** dla uczniów, które pomogą im utrwalić wiedzę przez działanie,
- **ankiety ewaluacyjne**, dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dypłomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1-3

1. Zielone wygrywa, czerwone przegrywa

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat korzyści i zagrożeń związanych z korzystaniem z ekranów.

2. Trzy kolory

Cel zajęć: utrwalenie wiedzy o korzyściach ze zdrowego stylu życia i zaznajomienie z terminem uzależnień behawioralnych.

3. Zdrowa głowa

Cel zajęć: zdobycie wiedzy o tym, co wspomaga pracę mózgu, a co jej szkodzi.

Klasy 4-6

4. Sam nagrodę sobie dam!

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat mechanizmu uzależnienia behawioralnego związanego z grami cyfrowymi.

5. Mój dzień

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat tworzenia się mechanizmu uzależnienia behawioralnego.

6. Mój plan

Cel zajęć: nauka organizacji czasu w celu unikania zachowań kompulsywnych.

Klasy 7-8

7. Dzień dobry

Cel zajęć: nauka konstruktywnego zarządzania czasem w celu redukcji stresu i zmniejszenia ryzyka uzależnień behawioralnych.

8. Przeżywam, wygrywam!

Cel zajęć: uświadomienie, że bezpieczne przeżywanie emocji chroni przed zachowaniami kompulsywnymi.

9. Szczęście na wyprzedzący

Cel zajęć: zapoznanie z tematyką uzależnień behawioralnych w kontekście zakupoholizmu.

Kreatywne podsumowanie wiedzy – konkursy dla uczniów

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Mój SuperMózg (dla uczniów klas 1-3)**

Zadanie konkursowe: stworzenie pracy plastycznej pod hasłem „Mój SuperMózg” - narysowanie dużej, kolorowej głowy (mózgu), a wokół niej przedstawienie za pomocą rysunków lub wyklejank „Mózgowspieraczy”, czyli wszystkiego, co pomaga mózgowi zdrowo rosnąć i dobrze pracować.

2 Konkurs **Czy i(GRAM) z czasem? (dla uczniów klas 4-6)**

Zadanie konkursowe: stworzenie kreatywnego „quest logu” (dziennika zadań) na cały tydzień w formie plakatu lub lapbooka. Uczniowie planują swoje codzienne „misje” (np. misja: Odrób lekcje, misja: Godzina na rowerze, misja poboczna: Graj na konsoli). Zadanie polega na takim rozplanowaniu misji, aby na koniec tygodnia zdobyć „osiągnięcie” (achievement) pt. „Mistrz Równowagi”.

3 Konkurs **Kres na STRES (dla uczniów klas 7-8)**

Zadanie konkursowe: stworzenie krótkiego komiksu (do 4 kadrów), który w humorystyczny lub trafny sposób ilustruje zdrowe radzenie sobie ze stresem.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu. Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Szczegółowe regulaminy i materiały pomocnicze do każdego konkursu znajdują się na platformie cyfrowej.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:

„Jak dbać o mózg?” (dla klas 1-3)

Ten materiał w przyjazny sposób wyjaśnia najmłodszym, jak ważny jest mózg i podpowiada proste sposoby, by o niego dbać każdego dnia. Ulotka tłumaczy, czym jest układ nagrody w mózgu i jak chronić się przed uzależnieniami od czynności, zanim staną się problemem.



Ulotka nr 2:

„Czas ekranowy. Mam to pod kontrolą!” (dla klas 4-6)

To materiał dla starszych uczniów, który wyjaśnia, czym są uzależnienia behawioralne. Skupia się na uzależnieniu od ekranów (smartfona, komputera) i podaje praktyczne wskazówki, jak jemu przeciwdziałać i zachować cyfrową równowagę.



Ulotka nr 3:
„Fonoholizm. Nie daj się złapać!” (dla klas 7-8)

Materiał skierowany do najstarszych uczniów szkoły podstawowej, który precyzyjnie wyjaśnia, czym charakteryzuje się fonoholizm (uzależnienie od smartfona). Co najważniejsze, ulotka podpowiada, co robić, aby świadomie kontrolować korzystanie z telefonu i nie dać się wciągnąć w pułapkę uzależnienia.



Ulotka nr 4:
„Uzależnienia behawioralne. Co warto wiedzieć?” (dla rodziców)

Kompendium wiedzy dla rodziców. Zawiera definicję uzależnień behawioralnych, opisuje mechanizm błędnego koła i wymienia konkretne czynniki chroniące, które rodzic może wzmacniać w swoim domu, by wspierać zdrowe nawyki dziecka.



Plakat nr 1:
„Smartfon? Mam go pod kontrolą!”

Nowoczesny plakat, który nie demonizuje technologii, ale promuje mądre i świadome korzystanie z niej. Jego przekaz jest jasny: smartfon to przydatne narzędzie, o ile to my panujemy nad nim, a nie on nad nami.



Plakat nr 2:
„Zdrowa głowa, energii doda!”

Pozytywny i kolorowy plakat, który zachęca uczniów do dbania o swój mózg poprzez zdrowe nawyki, takie jak sen, ruch i dobre odżywianie. To wizualna obietnica, że troska o „głowę” odwdzięczy się nam supermocą i energią do działania.



Autorki programu:

Sylwia Pittner

Psycholożka, absolwentka SWPS-u, terapeutka systemowa (w procesie certyfikacji) w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, trenerka szkoły dla rodziców i wychowawców, mediatorka rodzinna, autorka programów profilaktycznych. Przez lata pracująca z rodzinami w kryzysie rozstania i kobietami doświadczającymi przemocy. Obecnie związana z Jeżyckim Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu, gdzie prowadzi terapię dzieci i młodzieży, dorosłych i rodziną oraz Fundacją AKME, gdzie prowadzi warsztaty dla rodziców.

Dominika Wesołowska

Pedagożka, mediatorka rodzinna, terapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Członkini Stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka. Członkini nadzwyczajna Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami/opiekunami, współpracuje z instytucjami wspierającymi rodziny i szkołami.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:
Adres:
NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:
Adres:
NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:
Adres:
Osoba do kontaktu:
Telefon:
E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:
Telefon:
E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym dla uczniów 1-8 klasy szkoły podstawowej pn. „Aktywni, nie naiwni!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Aktywni, nie naiwni!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Jak dbać o mózg? – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Czas ekranowy. Mam to pod kontrolą! – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Fonoholizm. Nie daj się złapać! – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Uzależnienia behawioralne. Co warto wiedzieć? – ulotka dla rodziców	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Smartfon? Mam go pod kontrolą! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Zdrowa głowa, energii doda! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep

Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

W sieci korzyści – cyfrowy świat pod kontrolą

Kompleksowy program profilaktyki cyberuzależnień i cyberprzemocy dla klas 1-8 szkoły podstawowej.



Cel programu: Uczymy, jak mądrze korzystać z sieci i chronić siebie online.

Program „W sieci korzyści – cyfrowy świat pod kontrolą” w całości poświęcony jest problematyce uzależnienia behawioralnego, skupiając się na jego cyfrowej formie – cyberuzależnieniu – oraz nierozzerwalnie związanym z nim zjawisku cyberprzemocy. Składający się z piętnastu scenariuszy lekcji, uczy higieny cyfrowej i pokazuje, jak świadomie korzystać z sieci.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

- 1 Zrozumieją fizjologiczny wpływ technologii na ich organizm – od przebudźcowania układu nerwowego po zmiany w mózgu wynikające z neuroplastyczności.
- 2 Zdobędą wiedzę o mechanizmach uzależniających, ucząc się rozpoznawać granicę między zdrową rozrywką a problemowym korzystaniem z gier i mediów społecznościowych.
- 3 Nauczą się krytycznie analizować działanie algorytmów, rozumiejąc, w jaki sposób tworzą one „bańki informacyjne”, wpływają na ich emocje, poglądy i postrzeganie świata.
- 4 Rozwiną empatię w kontekście cyfrowym, uświadamiając sobie, jak łatwo w sieci o dehumanizację i jak ich słowa oraz czyny wpływają na realne uczucia innych.
- 5 Zrozumieją spektrum cyberprzemocy – od braku kultury w grach online, przez hejt, aż po jego konsekwencje prawne i te najtragiczniejsze, prowadzące do samobójstw.
- 6 Zdobędą i przećwiczą praktyczne narzędzia do dbania o cyfrowy dobrostan: od technik relaksacyjnych, przez strategie zarządzania czasem online, po zasady bezpiecznego wyszukiwania informacji.
- 7 Wzmocnią postawę aktywnego i twórczego użytkownika internetu, który potrafi wykorzystać sieć do nauki i rozwijania pasji, a nie tylko do biernej konsumpcji treści.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- aż **15 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych (po 5 na każdy etap edukacyjny: klasy 1-3, 4-6 oraz 7-8),
- bogaty **zestaw kart pracy, gier i materiałów pomocniczych** dla uczniów,
- **ankiety ewaluacyjne** (wstępne i końcowe), dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Klasy 1-3:

Moduł, poprzez metafory (internet jak słodczyce, jak biblioteka) i odwołania do świata gier („Minecraft”), wprowadza najmłodszych w podstawy higieny cyfrowej, empatii online i bezpiecznego korzystania z sieci.

1. Internet jak słodczyce – czemu ważny jest umiar?

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat korzyści i zagrożeń płynących z użytkowania ekranów.

2. Dlaczego czuję się źle, gdy jestem za długo w internecie?

Cel zajęć: zdobycie wiedzy na temat przestymulowania układu nerwowego i nauka technik relaksacyjnych.

3. Nie wpycham do lawy – miły w Minecraftcie, miły na korytarzu.

Cel zajęć: uwrażliwienie uczniów na problem braku empatii w przestrzeni wirtualnej.

4. Czemu TikTok i YouTube nie są dla pierwszaków?

Cel zajęć: zbudowanie świadomości na temat ograniczeń wiekowych w popularnych aplikacjach.

5. Internet to magiczna biblioteka – jak z niej korzystać?

Cel zajęć: nauka właściwego korzystania z wyszukiwarki w celu szukania i weryfikacji informacji.

Klasy 4-6:

Moduł dla starszych uczniów skupia się na zrozumieniu mechanizmów stojących za technologią. Uczniowie analizują, jak działają algorytmy, gdzie leży granica między zabawą a uzależnieniem, oraz jakie konsekwencje, również prawne, niesie za sobą cyberprzemoc.

1. Gry, YouTube, TikTok – gdzie kończy się zabawa, a zaczyna uzależnienie?

Cel zajęć: uczniowie poznają definicję i objawy uzależnienia, a dzięki analizie studiów przypadku i pracy własnej uczą się oceniać, czy ich nawyki cyfrowe są zdrowe.

2. Dlaczego ciągle chcę scrollować?

Cel zajęć: uświadomienie uczniom, jak działają algorytmy w aplikacjach społecznościowych, by jak najdłużej utrzymać ich uwagę.

3. Żart czy przemoc? Gdzie leży granica w sieci?

Cel zajęć: zrozumienie, że niektóre zachowania w sieci stanowią przemoc i niosą ze sobą konsekwencje prawne.

4. Czy kontroluję swój czas online?

Cel zajęć: nauka praktycznych strategii zarządzania czasem spędzanym w sieci.

5. Empatia – co to jest i dlaczego internet może nam ją odebrać?

Cel zajęć: Uświadomienie, czym jest empatia poznawcza (umiejętność przyjęcia czyjejś perspektywy) i dlaczego w komunikacji online jest ona trudniejsza.

Klasy 7-8:

Moduł dla najstarszej grupy wiekowej to pogłębiona analiza wpływu świata cyfrowego na psychikę i relacje. Uczniowie dyskutują na temat neuroplastyczności mózgu, mechanizmów dehumanizacji w sieci oraz mowy nienawiści. Celem jest wykształcenie nie tylko świadomego, ale i krytycznego, empatycznego oraz odpowiedzialnego cyfrowego obywatela.

1. Twórz, a nie tylko scrolluj! – kreatywność w internecie

Cel zajęć: inspiracja do odkrywania i rozwijania pasji (np. grafiki, muzyki, programowania) z wykorzystaniem darmowych narzędzi online, pokazująca, że kreatywność jest zdrową i rozwijającą alternatywą dla bezrefleksyjnego scrollowania.

2. Neuroplastyczność – jak mózg zmienia się w zależności od tego, co z nim robimy?

Cel zajęć: uczniowie dowiedzą się, jak nadużywanie technologii, zwłaszcza krótkich, dynamicznych treści, wpływa na ich koncentrację i pamięć, a także poznają praktyczne sposoby na trening mózgu.

3. Jak nie stać się produktem internetu?

Cel zajęć: zwiększenie świadomości na temat działania algorytmów w mediach społecznościowych. Uczniowie, poprzez angażujące ćwiczenia, odkrywają, w jaki sposób algorytmy

tworzą tzw. bańki informacyjne, które mogą kształtować ich poglądy, a nawet poczucie tożsamości, zamieniając użytkownika w produkt.

4. Problem empatii – jak dehumanizowanie sprawia, że przestajemy widzieć ludzi, a widzimy „żywe memy”

Cel zajęć: uwrażliwienie uczniów na problem dehumanizacji w internecie, czyli proces, w którym przestajemy postrzegać innych jako ludzi z uczuciami, a zaczynamy widzieć w nich „żywe memy”.

5. Hejt – słowa, które potrafią zabić

Cel zajęć: bezpośrednie i dojrzałe omówienie najtragiczniejszych konsekwencji cyberprzemocy. Uczniowie, analizując prawdziwą historię nastolatki, która popełniła samobójstwo z powodu hejtu, rozumieją, że przemoc w sieci ma realne skutki, a granica między światem online i offline nie istnieje.

Kreatywne podsumowanie wiedzy – konkursy dla uczniów

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

1 Konkurs **Nasza CYFROkraina (dla uczniów klas 1-3)**

Zadanie konkursowe: stworzenie dużej, klasowej mapy bezpiecznej „CYFROkrainy”. Uczniowie rysują na niej magiczne miejsca (np. strony z grami edukacyjnymi, rozmowy z rodzicami) i znaki ostrzegawcze (np. rozmowy z nieznanymi, hejt), ucząc się wizualnego odróżniania dobrych i złych praktyk w sieci.

2 Konkurs **Aplikacja na TERAZ (dla uczniów klas 4-6)**

Zadanie konkursowe: praca w grupach nad koncepcją nowej, „etycznej” aplikacji społecznościowej. Zadaniem uczniów jest zaprojektowanie jej funkcji (na plakacie lub w prezentacji) tak, by promowały zdrowe nawyki, empatię i wartościowe interakcje, zamiast uzależniających mechanizmów.

3 Konkurs **WIĘCEJ niż avatar (dla uczniów klas 7-8)**

Zadanie konkursowe: stworzenie pracy (cyfrowej, video, malarskiej, literackiej) w formie dyptyku (dzieła składającego się z dwóch spójnych części), który w kontrastowy sposób przedstawia avatar (osobę doznającą hejtu w internecie) oraz tę samą osobę w świecie realnym (człowieka z prawdziwymi emocjami i historią).

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu.

Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Materiały drukowane



Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:

„Witaj w „CYFROkrainie. Wskazówki dla młodego użytkownika internetu” (dla klas 1-3)

Materiał który w przyjazny sposób uczy najmłodszych podstawowych zasad bezpiecznego poruszania się w sieci. Ulotka wyjaśnia dlaczego warto być miłym w internecie oraz jak ważne jest rozmawianie z rodzicami o swoich przeżyciach online.



Ulotka nr 2:

„Ty kontrolujesz technologię, czy ona Ciebie? Wskazówki mądrego użytkownika” (dla klas 4-6)

Materiał pomaga zrozumieć dwa kluczowe wyzwania cyfrowego świata: mechanizmy wciągające w aplikacjach oraz problem empatii w komunikacji online. Ulotka uczy, jak świadomie zarządzać swoim czasem i jak dbać o relacje z innymi w sieci, by nikogo nie ranić.



Ulotka nr 3:
„Nie zgub siebie w sieci! Wskazówki jak świadomie korzystać z internetu” (dla klas 7-8)

Materiał, który w przystępny sposób wyjaśnia złożone zjawiska, takie jak wpływ internetu na mózg (neuroplastyczność), działanie algorytmów kształtujących tożsamość oraz problem hejtu w sieci. Ulotka uczy krytycznego myślenia i daje narzędzia do budowania zdrowej relacji ze światem cyfrowym.



Ulotka nr 4:
„Pierwsze kroki w sieci. Jak być przewodnikiem, a nie strażnikiem?” (dla rodziców klas 1-3)

Podpowiada, jak mądrze towarzyszyć dziecku w cyfrowym świecie. Ulotka zawiera praktyczne wskazówki, jak rozmawiać o grach, wspierać rozwój emocjonalny w kontekście bodźców z ekranu oraz jak wprowadzać w domu zdrowe nawyki cyfrowe.



Ulotka nr 5:
„Między kontrolą a zaufaniem. Jak wspierać młodych w cyfrowym świecie?” (dla rodziców klas 4-6)

Materiał, skłaniający rodziców do refleksji nad własnymi nawykami cyfrowymi i ich wpływem na dzieci. Ulotka wyjaśnia kluczowe zagrożenia dla tej grupy wiekowej, takie jak mechanizmy uzależniające i cyberprzemoc.



Ulotka nr 6:
„Nie zgub dziecka w sieci. Jak wspierać tożsamość i bezpieczeństwo nastolatka?” (dla rodziców klas 7-8)

Materiał dla rodziców nastolatków, który pomaga zrozumieć złożone tematy ery cyfrowej: od wpływu technologii na mózg, kształtowanie tożsamości przez algorytmy, po takie zagrożenia, jak hejt. Ulotka podpowiada, jak wspierać kreatywność dziecka w sieci i być dla niego sojusznikiem w trudnych sprawach.



Plakat nr 1:
„W sieci korzyści – cyfrowy świat pod kontrolą. Myśl, czuj i działaj z szacunkiem - dla siebie i innych”

Uniwersalny plakat, który w pigułce zamyka przesłanie całego programu. Hasło „Myśl, czuj i działaj z szacunkiem - dla siebie i innych” zachęca uczniów do rozwijania krytycznego myślenia, empatii i odpowiedzialności w sieci. Powieszony w szkolnej przestrzeni, będzie stale przypominał o zasadach mądrego i życzliwego korzystania z internetu.

Autor programu:

dr Piotr Klimczyk

Wykładowca na Wydziale Projektowania Uniwersytetu SWPS, psycholog szkolny w Szkole Podstawowej nr 4 w Skierniewicach, UX researcher i designer w Orion Belt Games, felietonista dla Video Games Poland, członek rady programowej w Gry w Edukacji oraz popularyzator nauki jako założyciel strony Psychologia Gier Wideo. Laureat konkursu *Popularyzacja - Grywalizacja* organizowanego przez portal eDoktorant (edycja 2023). Badawczo zajmuje się problematyką cyberpsychologii, psychologii narracyjnej oraz psychologii wychowawczej.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:
Adres:
NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:
Adres:
NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:
Adres:
Osoba do kontaktu:
Telefon:
E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:
Telefon:
E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie przeciwdziałania cyberuzależnieniu i cyberprzemocy dla uczniów 1-8 klasy szkoły podstawowej pn. „W sieci korzyści - cyfrowy świat pod kontrolą!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „W sieci korzyści - cyfrowy świat pod kontrolą!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Witaj wCYFROkrainie. Wskazówki dla młodego użytkownika internetu – ulotka dla uczniów 1-3 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Ty kontrolujesz technologię, czy ona Ciebie? Wskazówki mądrego użytkownika – ulotka dla uczniów 4-6 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Nie zgub siebie w sieci! Wskazówki jak świadomie korzystać z internetu – ulotka dla uczniów 7-8 klasy SP	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Pierwsze kroki w sieci. Jak być przewodnikiem, a nie strażnikiem? – ulotka dla rodziców klas 1-3 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Miedzy kontrolą a zaufaniem. Jak wspierać młodych w cyfrowym świecie? – ulotka dla rodziców klas 4-6 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Nie zgub dziecka w sieci. Jak wspierać tożsamość i bezpieczeństwo nastolatka? – ulotka dla rodziców klas 7-8 SP	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
W sieci korzyści – cyfrowy świat pod kontrolą. Myśl, czuj i działaj z szacunkiem – dla siebie i innych – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep

Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Wybierz mądrze – myśl i działaj!

Kompleksowy program profilaktyczny dla uczniów szkół ponadpodstawowych, obejmujący przeciwdziałanie uzależnieniom od alkoholu i narkotyków, uzależnieniom behawioralnym oraz zapobiegania przemocy.



Cel programu: Wzmacniamy kompetencje i uczymy świadomych wyborów!

Program „Wybierz mądrze – myśl i działaj!” to odpowiedź na złożone wyzwania przed którymi staje młodzież. Składa się z czterech modułów, które dostarczają wiedzy i praktycznych narzędzi, pomagających młodym ludziom rozwijać krytyczne myślenie, budować zdrowe relacje i podejmować odpowiedzialne decyzje.

Dzięki naszym zajęciom uczniowie:

Moduł I: Przemoc

- 1 Nauczą się rozpoznawać zjawisko gaslightingu – ukrytej formy przemocy emocjonalnej, polegającej na manipulacji i podważaniu czyichś odczuć.
- 2 Zrozumieją mechanizmy i konsekwencje hejtu jako formy cyberprzemocy.
- 3 Dowiedzą się, jak identyfikować przemoc rówieśniczą i gdzie szukać skutecznej pomocy dla siebie lub innych.

Moduł II: Alkohol

- 1 Zdobędą wiedzę na temat mechanizmu uzależnienia od alkoholu.
- 2 Nauczą się odróżniać fakty od mitów dotyczących picia alkoholu, co pozwoli im podejmować racjonalne decyzje.
- 3 Skonfrontują się ze stereotypami dotyczącymi osób uzależnionych, budując bardziej świadomy i empatyczny obraz problemu.

Moduł III: Uzależnienia behawioralne

- 1 Opanują metody konstruktywnego zarządzania czasem, by świadomie kontrolować swoje działania, redukować stres i zmniejszać ryzyko wpadnięcia w pułapkę uzależnień od czynności.
- 2 Dowiedzą się, jak bezpieczne przeżywanie emocji, zarówno radości, jak i smutku, chroni przed zachowaniami kompulsywnymi.
- 3 Zgłębią temat zakupoholizmu jako jednego z najczęstszych uzależnień behawioralnych we współczesnym świecie.

Moduł IV: Narkotyki

- 1 Odkryją bezpieczne techniki (*body to brain*) na naturalne pozyskiwanie „hormonów szczęścia” jako alternatywę dla chemicznych stymulantów.
- 2 Zrozumieją krótko- i długofalowe skutki zażywania substancji psychoaktywnych.
- 3 Wzmocnią swoją asertywność, by skutecznie odmawiać w sytuacjach presji związanej z narkotykami.

Zestaw narzędzi do realizacji programu

Realizacja programu jest prosta i intuicyjna. Podstawą programu jest **Licencja cyfrowa** (E-Program), którą każda szkoła może opcjonalnie rozszerzyć o fizyczny **Pakiet Materiałów Drukowanych**.

Licencja cyfrowa



Baza programu

To roczny, nielimitowany dostęp do platformy **szkola.eduprofilaktyka.pl**. Znajdziesz tam bogatą bazę gotowych materiałów online, które pozwolą na przeprowadzenie angażujących warsztatów profilaktycznych wśród uczniów, a także materiały edukacyjne przygotowane do samodzielnego pobrania i wydruku w dowolnej liczbie egzemplarzy.

W ramach licencji cyfrowej otrzymujesz:

- **przewodnik**, który krok po kroku wprowadzi Cię w realizację programu,
- **12 gotowych scenariuszy** lekcji profilaktycznych (po 3 na każdy moduł tematyczny),
- **bogaty zestaw różnorodnych kart pracy** dla uczniów, które pomogą im utrwalić wiedzę przez działanie,
- **ankiety ewaluacyjne**, dzięki którym zmierzysz skuteczność swoich działań,
- **dyplomy** dla uczniów na zakończenie programu.

Tematyka konspektów lekcji:

Przemoc

1. Gaslighting

Cel zajęć: nabycie umiejętności rozpoznawania przemocy w relacjach.

2. Hej, ty! – cyberprzemoc

Cel zajęć: uwrażliwienie na zagadnienie hejtu – formy cyberprzemocy i jego konsekwencji.

3. Bullying

Cel zajęć: rozpoznawanie form przemocy rówieśniczej i jej konsekwencji.

Alkohol

4. Błędne koło

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę na temat tworzenia się mechanizmu uzależnienia.

5. Alkohol – fakty i mity

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę na temat faktów i mitów dotyczących spożywania alkoholu.

6. W krzywym zwierciadle

Cel zajęć: uczniowie zdobywają wiedzę na temat stereotypów i mitów dotyczących osoby uzależnionej.

Uzależnienia behawioralne

7. Self(ie) control

Cel zajęć: nauka organizacji czasu, aby budować sprawczość, która pomoże zmniejszyć ry-

zyko uzależnień behawioralnych poprzez kontrolę podejmowanych czynności.

8. Między piekłem a niebem

Cel zajęć: zdobycie wiedzy, jak w bezpieczny sposób przeżywać radość oraz smutek i co jest czynnikiem chroniącym przed uzależnieniami behawioralnymi.

9. Mieć czy być?

Cel zajęć: uczniowie zapoznają się z tematyką związaną z uzależnieniami behawioralnymi w kontekście zakupoholizmu.

Narkotyki

10. Dobrze mi!

Cel zajęć: zdobycie umiejętności pomagających poradzić sobie ze stresem i brakiem energii oraz obniżających napięcie bez używania środków uspokajających albo pobudzających (środków psychoaktywnych).

11. (Nie)zabawa!

Cel zajęć: uświadomienie uczniom szkodliwości środków psychoaktywnych i ich negatywnego wpływu na relacje.

12. Challenge accepted?

Cel zajęć: kształtowanie asertywnych postaw służących umiejętnemu odmawianiu w sytuacjach presji rówieśniczej.

Aby jeszcze mocniej zaangażować uczniów, do programu dołączyliśmy propozycje konkursów, które mają charakter dodatkowy. Szkoła lub gmina może je zrealizować samodzielnie, w dogodnym dla siebie terminie, jako kreatywne podsumowanie zajęć.

Dla tego kompleksowego programu przygotowaliśmy jeden uniwersalny konkurs, który zachęca młodzież do aktywnego działania i wzięcia odpowiedzialności za szkolne środowisko.

1 Konkurs **Za czy przeciw? Debata oksfordzka**

Zadanie konkursowe: przygotowanie i przeprowadzenie przez zespoły uczniowskie debaty oksfordzkiej wokół jednej z tez bezpośrednio nawiązujących do modułów programu. Każdy zespół losuje stanowisko, którego ma bronić (propozycja lub opozycja), co zmusza do analizy problemu z różnych perspektyw, a nie tylko z własnej.

Dla ułatwienia organizacji, w pakiecie interaktywnym udostępniamy wzory dyplomów do pobrania dla laureatów każdego konkursu.

Zakup nagród rzeczowych leży po stronie organizatora – szkoły lub samorządu.

Materiały drukowane



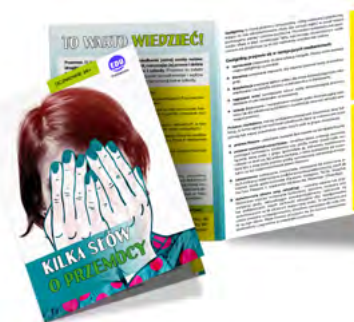
Ulotki i plakaty

Jako uzupełnienie działań online, oferujemy możliwość rozszerzenia programu o profesjonalnie wydrukowane materiały fizyczne. To trwałe narzędzia, które wzmacniają przekaz z lekcji i budują most między szkołą a domem rodzinnym. Materiały drukowane dostępne są w 4 gotowych zestawach ilościowych (**Mały, Średni, Duży, Mega**), dostosowanych bezpośrednio do wielkości Państwa szkoły. W skład zestawów wchodzi:



Ulotka nr 1:
„Alkohol. Co warto wiedzieć?” (dla uczniów)

Konkretna i rzeczowa pigułka wiedzy, która wyjaśnia, czym jest etanol, jakie są fazy uzależnienia i gdzie szukać pomocy w razie problemów.



Ulotka nr 2:
„Kilka słów o przemocy” (dla uczniów)

Materiał, który wprost definiuje przemoc domową, rówieśniczą i *gaslighting*. To także praktyczny informator z listą telefonów zaufania i instytucji pomocowych.



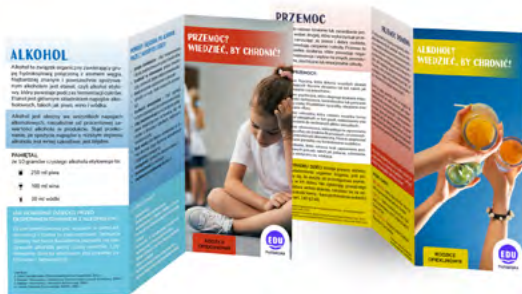
Ulotka nr 3:
„Narkotyki? Nie ma takiej opcji” (dla uczniów)

Ulotka uświadamiająca konsekwencje zażywania narkotyków dla zdrowia, wyglądu i relacji. Zawiera praktyczne porady dotyczące asertywnego odmawiania.



Ulotka nr 4:
„Smutek i radość to nasi sprzymierzeńcy” (dla uczniów)

Ważny materiał o inteligencji emocjonalnej, który tłumaczy, czym jest mechanizm „błędnego koła” w uzależnieniach behawioralnych i dlaczego przeżywanie wszystkich emocji – także tych trudnych – jest kluczowe dla zdrowia psychicznego.



Ulotka nr 1:
„Alkohol? Przemoc? Wiedzieć, by chronić!” (dla rodziców)

Dwustronny materiał, który daje rodzicom narzędzia do rozmowy o alkoholu i podpowiada, jak chronić dziecko przed eksperymentowaniem. Druga strona wyjaśnia, czym jest przemoc i dlaczego dzieci są na nią szczególnie narażone.



Ulotka nr 2:
„Narkotyki? Uzależnienia behawioralne? Wiedzieć, by chronić!” (dla rodziców)

Ulotka dwustronna. Wymienia powody sięgania przez młodzież po środki psychoaktywne oraz podpowiada, jak uchronić młodzież przed zażywaniem. Tłumaczy, czym są uzależnienia behawioralne oraz wymienia przykłady takich uzależnień. Podpowiada, jak uchronić młodzież przed uzależnieniami behawioralnymi.



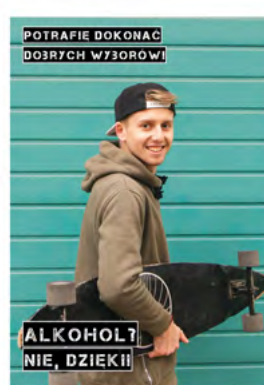
Plakat nr 1:
„Hejt to słabość, nie siła!”

Mocny przekaz dotyczący cyberprzemocy, idealny do szkolnej przestrzeni.



Plakat nr 2
„Masz problemy?”

Plakat z listą instytucji pomocowych w problemach z narkotykami.



Plakat nr 3:
„Alkohol? Nie, dzięki!”

Plakat wzmacniający postawę asertywną wobec alkoholu.



Plakat nr 4:
„Mieć czy być?”

Plakat skłaniający do refleksji nad konsumpcjonizmem i zakupoholizmem.

Autorki programu:

Sylwia Pittner

Psycholożka, absolwentka SWPS-u, terapeutka systemowa (w procesie certyfikacji) w Wielkopolskim Towarzystwie Terapii Systemowej, trenerka szkoły dla rodziców i wychowawców, mediatorka rodzinna, autorka programów profilaktycznych. Przez lata pracująca z rodzinami w kryzysie rozstania i kobietami doświadczającymi przemocy. Obecnie związana z Jeżyckim Centrum Zdrowia Psychicznego w Poznaniu, gdzie prowadzi terapię dzieci i młodzieży, dorosłych i rodziną oraz Fundacją AKME, gdzie prowadzi warsztaty dla rodziców.

Dominika Wesołowska

Pedagożka, mediatorka rodzinna, terapeutka systemowa w procesie certyfikacji. Absolwentka Uniwersytetu im. Adama Mickiewicza w Poznaniu. Członkini Stowarzyszenia Komitet Ochrony Praw Dziecka. Członkini nadzwyczajna Wielkopolskiego Towarzystwa Terapii Systemowej. Pracuje z dziećmi, młodzieżą i ich rodzinami/opiekunami, współpracuje z instytucjami wspierającymi rodziny i szkołami.



Jaki jest koszt przystąpienia do programu?

- **E-Program (Pełna licencja cyfrowa na 12 miesięcy):** 600 zł netto (738 zł brutto). Opłata zapewnia nielimitowany dostęp do platformy dla całej kadry pedagogicznej szkoły.
- **Zestawy materiałów drukowanych (Opcjonalnie):** istnieje możliwość dokupienia gotowych pakietów (ulotki + plakaty) w 4 wariantach: zestaw mały (615 zł), zestaw średni (1230 zł), zestaw duży (2460 zł) lub zestaw mega (3690 zł).

Jak zgłosić szkołę do programu?

Zamówienie możesz złożyć mailowo, telefonicznie lub w naszym sklepie internetowym.

Jak wygląda płatność i uruchomienie programu?

- **Płatność:** po zgłoszeniu wystawiamy fakturę z 7-dniowym terminem płatności.
- **Dane szkół:** przed startem programu prosimy o odesłanie uzupełnionego Załącznika nr 1 (Karty uruchomienia), który znajdują Państwo na końcu katalogu. Jeśli nie otrzymamy go wraz z zamówieniem, odeślemy go Państwu do uzupełnienia razem z fakturą.
- **Ułatwienie:** załącznik nr 1 w wersji edytowalnej (docx) można pobrać ze strony eduprofilaktyka.pl/katalog – można go wygodnie wypełnić na komputerze i odesłać e-mailem.
- **Dostęp online:** po otrzymaniu danych (Załącznik nr 1 - Karta uruchomienia) aktywujemy indywidualne konta na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Loginy wysyłamy e-mailem bezpośrednio do szkół oraz w pliku zbiorczym do Gminy/Miasta i od tego dnia liczy się 12 miesięcy subskrypcji.
- **Wysyłka materiałów:** jeśli zamówiono opcjonalne pakiety drukowane (mały, średni, duży, mega), paczkę kurierską wysyłamy bezpośrednio do placówki lub płatnika.

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Moduł 1. Zamówienie licencji cyfrowej (obowiązkowe)

Cena za udział 1 szkoły/placówki w programie profilaktycznym dla uczniów szkół ponadpodstawowych pn. „Wybierz mądrze - myśl i działaj!” wynosi: 600 zł netto (738 zł brutto).

- Zgłaszam do programu „Wybierz mądrze - myśl i działaj!” (wpisz liczbę szkół)
- Łączny koszt licencji cyfrowych wynosi (wpisz kwotę brutto)

W ramach licencji cyfrowej każda szkoła otrzymuje:

12-miesięczny dostęp do panelu edukacyjnego szkola.eduprofilaktyka.pl, na którym przygotowano materiały do realizacji programu:

1. Przewodnik dla nauczyciela wprowadzający do programu
2. Scenariusze zajęć dla nauczycieli
3. Arkusze ćwiczeniowe dla uczniów
4. Arkusze dydaktyczne dla uczniów i nauczycieli
5. Ankiety ewaluacyjne dla nauczycieli
6. Dyplomy dla uczniów

Moduł 2. Zamówienie materiałów drukowanych (dodatkowe)

- ☐ zestaw mega za 3690 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw duży za 2460 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw średni za 1230 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)
- ☐ zestaw mały za 615 zł brutto (koszt dostawy 0,00 zł)

Nazwa materiału	Mega zestaw	Duży zestaw	Średni zestaw	Mały zestaw
Alkohol. Co warto wiedzieć? – ulotka dla uczniów szkół ponadpodstawowych	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Kilka słów o przemocy – ulotka dla uczniów szkół ponadpodstawowych	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Narkotyki? Nie ma takiej opcji – ulotka dla uczniów szkół ponadpodstawowych	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Smutek i radość to nasi sprzymierzeńcy – ulotka dla uczniów szkół ponadpodstawowych	450 szt.	300 szt.	150 szt.	75 szt.
Alkohol? Przemoc? Wiedzieć, by chronić! – ulotka dla rodziców	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Narkotyki? Uzależnienia behawioralne? Wiedzieć, by chronić! – ulotka dla rodziców	120 szt.	80 szt.	40 szt.	20 szt.
Hejt to słabość, nie siła! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Masz problemy? – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Alkohol? Nie, dzięki! – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.
Mieć czy być? – plakat dla uczniów	12 szt.	8 szt.	4 szt.	2 szt.

Podsumowanie zamówienia: łączna kwota do zapłaty zł brutto

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

lub zamów program w sklepie internetowym

eduprofilaktyka.pl/sklep**Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań**

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży

Kurs internetowy



Tematyka

Kurs podejmuje temat uzależnień behawioralnych ze szczególnym uwzględnieniem uzależnienia uczniów od Internetu, mediów społecznościowych oraz gier wideo.

Zawartość

6 godzin szkoleniowych w postaci materiałów wideo, uzupełnionych pomocami edukacyjnymi, tj. scenariusze lekcji, ankiety informacyjne, plansze edukacyjne.

Cena kursu

500 zł brutto/1 osoba

Gdzie odbywa się kurs?

Platforma edukacyjna kursy.eduprofilaktyka.pl.

Autor kursu:

dr Piotr Klimczyk

Wykładowca na Wydziale Projektowania Uniwersytetu SWPS, psycholog szkolny w Szkole Podstawowej nr 4 w Skierniewicach, UX researcher i designer w Orion Belt Games, felietonista dla Video Games Poland, członek rady programowej w Gry w Edukacji oraz popularyzator nauki jako założyciel strony Psychologia Gier Wideo. Laureat konkursu *Popularyzacja - Grywalizacja* organizowanego przez portal eDoktorant (edycja 2023). Badawczo zajmuje się problematyką cyberpsychologii, psychologii narracyjnej oraz psychologii wychowawczej.



1. Wprowadzenie

- ◇ Kilka słów o prowadzącym.
- ◇ Do kogo kierowany jest kurs (kto może skorzystać i dlaczego warto):
 - ◆ rodzic,
 - ◆ nauczyciel,
 - ◆ dzieci i młodzież,
 - ◆ samorządy.
- ◇ Co przygotowano w ramach kursu?
 - ◆ wiedza na podstawie badań naukowych;
 - ◆ przykłady z praktyki;
 - ◆ skupienie się na grach wideo i Internecie/mediach społecznościowych;
 - ◆ korzyści i zagrożenia;
 - ◆ kultura internetowa;
 - ◆ potrzeby rozwojowe dzieci, nastolatków, dorosłych oraz seniorów;
 - ◆ mechanizmy uzależniające;
 - ◆ materiały dodatkowe;
- ◇ Dlaczego to takie ważne, aby mówić o uzależnieniach behawioralnych?
- ◇ Czynniki kulturowe i aprobatą społeczną – dlaczego trzeba od tego zacząć?
- ◇ Czy uzależnienie to choroba?
- ◇ Świadomość poprzedza zmianę – gdzie szukać informacji i wsparcia?
- ◇ Dlaczego pomimo debat w nauce nadal lepiej polegać na wnioskach badaczy i jakie są pułapki „z praktyki”.

2. Uzależnienia

- ◇ Uzależnienia – podstawowe definicje i mechanizmy uzależnień behawioralnych.
- ◇ Różnice między uzależnieniami behawioralnymi a uzależnieniem od substancji.
- ◇ Podobieństwa między uzależnieniem behawioralnym a uzależnieniem od substancji.
- ◇ Czynniki biologiczne, psychospołeczne i środowiskowe predysponujące do uzależnień behawioralnych.
- ◇ Przykłady uzależnień behawioralnych.

3. Uzależnienia II

- ◇ Uzależnienia behawioralne u dzieci i młodzieży – czy na pewno traktujemy je jak uzależnienia? Przykłady z praktyki gabinetowej.
- ◇ Rola dorosłych w modelowaniu uzależnień – przykłady z praktyki gabinetowej.
- ◇ Czy uzależnienie może być formą uczenia się? – zarys modelu uczenia się według Marka Lewisa

4. Internet i media społecznościowe

- ◇ Media społecznościowe – założenia a rzeczywistość:
 - ◆ czy faktycznie społecznościowe?
 - ◆ polaryzacja i bańki informacyjne,
 - ◆ efekt odwrotny do zamierzonego na przykładzie aplikacji randkowych.
- ◇ Popularne aplikacje.
- ◇ Zagrożenia:
 - ◆ bezpośrednie,
 - ◆ pośrednie (trudniej jest być ich świadomym).
- ◇ Czynniki uzależniające:
 - ◆ FOMO,
 - ◆ szybka gratyfikacja,
 - ◆ aprobatą społeczną,
 - ◆ dostępność.
- ◇ Problem z modelowaniem nieprawidłowej higieny cyfrowej
 - ◆ Case z praktyki.
- ◇ Czy zakazywanie ma sens? – o teorii reaktancji
- ◇ Internet jako narzędzie – jak z niego korzystać, aby zachować równowagę i korzyści?

5. Gry wideo I

- ◇ Sylwetka gracza (na podstawie raportu European Key Facts i Power of Play).
- ◇ Gatunki gier wideo.
- ◇ Klasyfikacja PEGI i dlaczego jest taka ważna.
- ◇ Gry wideo w aspekcie:
 - ◆ kultury graczy,
 - ◆ działu przemysłu,
 - ◆ ścieżki zawodowej,
 - ◆ kultury tekstu.
- ◇ Uzależnienie od gier wideo czy uzależnienie od mechanik obecnych w grach wideo?
 - ◆ mechaniki hazardowe i inne czynniki zagrażające,
 - ◆ profilaktyka i czynniki chroniące,
 - ◆ źródło problemów czy ich objaw?

6. Gry wideo II

- ◇ Dlaczego lepiej grać niż nie grać w gry wideo – korzyści z grania:
 - ◆ poznawcze,
 - ◆ edukacyjne,
 - ◆ społeczne,
 - ◆ rodzinne,
 - ◆ zawodowe.

7. Opis materiałów dodatkowych

Agresja i przemoc w środowisku szkolnym: od teorii do praktycznych rozwiązań

Kurs internetowy



Tematyka

To kompleksowy przewodnik po problemie agresji i cyberprzemocy, który wyposaży w gotowe do wdrożenia strategie i materiały do pracy z dziećmi.

Zawartość

5 godzin szkoleniowych w postaci materiałów wideo, uzupełnionych pomocami edukacyjnymi, tj. scenariusze lekcji, ankiety informacyjne, plansze edukacyjne.

Cena kursu

500 zł brutto/1 osoba

Gdzie odbywa się kurs?

Platforma edukacyjna kursy.eduprofilaktyka.pl.

Autor kursu:

dr Piotr Klimczyk

Wykładowca na Wydziale Projektowania Uniwersytetu SWPS, psycholog szkolny w Szkole Podstawowej nr 4 w Skierniewicach, UX researcher i designer w Orion Belt Games, felietonista dla Video Games Poland, członek rady programowej w Gry w Edukacji oraz popularyzator nauki jako założyciel strony Psychologia Gier Wideo. Laureat konkursu *Popularyzacja - Grywalizacja* organizowanego przez portal eDoktorant (edycja 2023). Badawczo zajmuje się problematyką cyberpsychologii, psychologii narracyjnej oraz psychologii wychowawczej.



1. Przemoc i agresja

- ◇ Definicje, rodzaje i przykłady (czy to na pewno agresja?)
- ◇ Schemat zachowania agresywnego
- ◇ Teorie wyjaśniające agresję
 - ◆ teoria instynktu,
 - ◆ teoria frustracji,
 - ◆ teoria społecznego uczenia się
- ◇ Agresja i kontekst szkolny
- ◇ Zmiana optyki dla zachowań agresywnych

2. Czynniki warunkujące agresję

- ◆ czynniki indywidualne
- ◆ czynniki sytuacyjne
- ◆ środowisko szkolne a agresja

3. Cyberprzemoc

- ◇ Definicja, rodzaje, czynniki podtrzymujące
- ◇ Kwestie prawne
- ◇ Empatia a cyberprzestrzeń
- ◇ Dehumanizacja i żywe memy
- ◇ Modelowanie zachowań agresywnych w Internecie
- ◇ Co możemy z tym zrobić?

4. Elementy treningu zastępowania agresji

5. Opis materiałów dodatkowych

Notatki:

Dane do faktury i wysyłki:**Dane nabywcy:**

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane do wysyłki:

Nazwa:

Adres:

Osoba do kontaktu:

Telefon:

E-mail:

Dane odbiorcy:

Nazwa:

Adres:

NIP:

Dane osoby zamawiającej:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Cena za udział 1 osoby w kursie internetowym wynosi: 500 zł brutto.

- ☐ Zgłaszam do kursu pn. „Uzależnienia behawioralne wśród dzieci i młodzieży”..... (wpisz liczbę osób).
- ☐ Zgłaszam do kursu pn. „Agresja i przemoc w środowisku szkolnym: od teorii do praktycznych rozwiązań”..... (wpisz liczbę osób).

Koszt przystąpienia do kursu/kursów wynosi..... (wpisz kwotę brutto)

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl | **adres:** Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań

REGON: 529327846 | NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300

Instrukcja dla Zamawiającego:

Niniejszy załącznik jest niezbędny do założenia kont oraz aktywacji Licencji Cyfrowych na platformie szkola.eduprofilaktyka.pl. Mogą Państwo przesłać go od razu wraz z formularzem zamówienia lub odesłać po otrzymaniu faktury. Formularz w wersji edytowalnej (.docx) można pobrać ze strony: eduprofilaktyka.pl/katalog

Dane jednostki zamawiającej

(Gmina / OPS / Szkoła):

Nazwa:

Adres:

Osoba odpowiedzialna za koordynację zamówienia:

Imię i nazwisko:

Telefon:

E-mail:

Placówki edukacyjne zgłoszone do programów profilaktycznych

L.p.	Nazwa zakupionego programu	Pełna nazwa szkoły / placówki	E-mail szkoły (do wysyłki loginów)	Szkolny koordynator	Dane koordynatora (telefon*/e-mail)
1.					
2.					
3.					
4.					
5.					
6.					
7.					
8.					
9.					
10.					

* Podanie numeru telefonu do szkolnego koordynatora jest opcjonalne. Można podać telefon kontaktowy do sekretariatu szkoły.

Formularz odeślij na:

e-mail: kontakt@eduprofilaktyka.pl

Wydawnictwo EduProfilaktyka s.c., ul. Rubież 46, 61-612 Poznań

REGON: 529327846 NIP: 9721355560

Alicja Panowicz tel.: 668 469 200 Kinga Kaczmarek tel.: 668 469 300



Wydawnictwo EduProfilaktyka
Alicja Panowicz Kinga Kaczmarek spółka cywilna

✉ ul. Rubież 46, 61-612 Poznań

@ kontakt@eduprofilaktyka.pl

REGON: 529324486 NIP: 9721355560

☎ **Alicja Panowicz - 668 469 200**
Kinga Kaczmarek - 668 469 300

🌐 eduprofilaktyka.pl