



## Program profilaktyczno-wychowawczy

Wzrastam w miłości do siebie i  
innych

## Podstawa prawna

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo Oświatowe (Dz. U. 2017 r. poz. 59)
- Ustawa z dnia 7 września 1991 roku o systemie oświaty (Dz. U. 1991 nr 95 poz. 425).
- Rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej wychowania przedszkolnego oraz podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, w tym dla uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w stopniu umiarkowanym lub znacznym, kształcenia ogólnego dla branżowej szkoły I stopnia, kształcenia ogólnego dla szkoły specjalnej przysposabiającej do pracy oraz kształcenia ogólnego dla szkoły policealnej (Dz.U. 2017 r. poz. 356).
- Statut Szkoły Podstawowej nr 46 im. Marii Dąbrowskiej w Poznaniu

### Motto:

**Uczynić ucznia sposobnym do tego, by jemu było dobrze i z nim było dobrze.**

Komisja Edukacji Narodowej 1783

### Wychowanie w oparciu o wartości :

- **Bezpieczeństwo :**

rozumiane jako stan dający poczucie pewności istnienia. Jest to jedna z podstawowych potrzeb człowieka umożliwiająca mu życie i rozwój.

- **Zdrowie**

rozumiane jako stan pełnego, dobrego samopoczucia/dobrostanu fizycznego, psychicznego i społecznego z możliwością określania i realizowania swoich dążeń oraz zaspokajania swoich potrzeb w określonym środowisku.

- **Odpowiedzialność**

rozumiana jako obowiązek moralny lub prawny ponoszenia konsekwencji za swoje czyny.

- **Poszanowanie siebie i innych**

rozumiane jako poczucie własnej wartości oraz otwartość na potrzeby drugiego człowieka; jego zrozumienie i akceptację pomimo różnic. To również świadomość posiadania mocnych stron i obszarów do pracy tak samo u siebie jak i u innych.

- **Rozwój**

## **Wychowanie –wspieranie rozwoju**

Definicja wychowania „Wychowanie to wspieranie dziecka w rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej; wzmacniane i uzupełniane przez działania z zakresu profilaktyki dzieci i młodzieży, która ma charakter interwencyjny i kompensuje niedostatki wychowania”

Osobą wspierającą (kluczową) jest nauczyciel, który modeluje swoim zachowaniem sposób urzeczywistniania norm i wartości przyjętych przez program wychowawczy.

Nauczyciel działa współpracując z dyrekcją szkoły, z zespołem nauczycieli oraz wraz ze szkolnymi specjalistami i rodzicami.

## **Funkcjonowanie szkoły**

### **1. Tradycje szkolne**

- **Patronka:** Maria Dąbrowska
- **Symbole:**

**1. Sztandar szkoły** – towarzyszy wszystkim ważnym uroczystościom szkolnym. Poczet sztandarowy jest wybierany spośród uczniów starszych klas.

**2. Logo szkoły** – Logo szkoły znajduje się na wszystkich ważnych drukach.

**3. Hymn szkoły**

**5. Wydarzenia szkolne** – szkolne uroczystości mają charakter integrujący społeczność szkolną (uczniów, nauczycieli i rodziców, a także absolwentów i sympatyków). Ważne uroczystości zapisane są w rocznym kalendarzu wydarzeń. Niektóre z nich mają swoisty charakter, który wyróżnia naszą szkołę spośród innych.

- **Rozpoczęcie roku szkolnego**
- **Uroczyste przyjęcie uczniów klas pierwszych szkoły podstawowej w poczet społeczności szkolnej.**
- **Dzień Edukacji Narodowej** – tradycyjnie i radosne święto całej społeczności szkolnej. W przygotowanie tego dnia włącza się Samorząd Uczniowski oraz Rada Rodziców.
- **Święto Niepodległości,**
- **Święty Mikołaj – 6 grudnia**
- **Jasełka i opłatek** – tuż przed Bożym Narodzeniem cała społeczność szkolna spotyka się na jasełkach przygotowanych przez dzieci i młodzież pod kierunkiem nauczycieli. W klasach uczniowie spotykają się z wychowawcami
- **Rekolekcje Wielkopostne** – Trwają trzy dni. Uczniowie biorą udział w różnych działaniach przygotowanych przez katechetów.
- **Święto Konstytucji 3 Maja** – w szkole odbywa się krótki apel dla podkreślenia wagi tego historycznego wydarzenia.
- **Dzień Dziecka - 1 czerwca** – Przebieg tego dnia wygląda różnie, w zależności od inicjatywy nauczycieli oraz Samorządu Uczniowskiego i Rady Rodziców. Najczęściej organizowany jest szkolny pokaz “Mam talent”, Dzień Sportu, zawody informatyczne.
- **Festyn rodzinny** –zazwyczaj odbywa się w piątek po lekcjach i ma charakter imprezy lokalnej integrującej społeczność szkolną ze środowiskiem. Na boisku szkolnym

odbywa się kiermasz; są zorganizowane stoiska z wytworami dziecięcych rąk oraz pracami d

- **Pożegnanie najstarszych klas szkoły podstawowej** - Wszyscy spotykają się w szkole, gdzie po przemówieniach, pożegnaniach i części artystycznej następuje wspólne biesiadowanie wszystkich zgromadzonych nauczycieli i rodziców. Dla uczniów zorganizowana zabawa.
- **Uroczyste zakończenie roku szkolnego** – Wszyscy spotykają się w szkole, gdzie dyrektor wręcza wyróżnienia wybranym osobom. Następnie w klasach uczniowie otrzymują świadectwa i nagrody przygotowane dla każdego z osobna.

**Inne wydarzenia:**

- **Akcje charytatywne** (wigilia miejska, Baranowicze, Góra Grosza)
- **Wycieczki szkolne** (krajoznawcze, sportowe, edukacyjne, o charakterze wspierającym rozwój społeczny).
- **Wybory do Samorządu Uczniowskiego.**

## **6. Społeczność szkolna**

Społeczność szkolną tworzą wszystkie osoby, które uczestniczą w życiu szkoły: uczniowie, rodzice, nauczyciele oraz pracownicy administracyjni. Wszyscy tworzą wspólnotę, w której wymienione podmiot są tak samo ważne i niezbędne. Każdy z nich stawia inne wyzwania i inspiruje pozostałych członków. Społeczność szkolna uczy odpowiedzialności. To grupa osób, która jest wrażliwa na potrzeby drugiego człowieka i otaczające go środowisko. Posiada umiejętność pracy zespołowej. Członkowie społeczności szkolnej czują się gospodarzami miejsca i okazują troskę nowym uczniom oraz ich rodzicom. Poprzez troskę o umiejętność kulturalnego i pełnego szacunku rozwiązywania sytuacji konfliktowych szkoła kształtuje w uczniach obraz społeczeństwa jako organizmu, w którym jest miejsce na różnorodność

poglądów i w którym ludzie o odmiennych poglądach są sobie nawzajem potrzebni.

Społeczność szkolna jest otwarta i tolerancyjna, szanuje innych. Odnajduje się w różnych środowiskach kulturowych i społecznych. Potrafi współpracować i aktywnie uczestniczyć w akcjach i organizacjach na rzecz innych.

### **7. Rola wychowawców klas**

Rolą wychowawcy jest przede wszystkim wspieranie wychowanków w ich osobistym, wszechstronnym rozwoju (nie tylko w zdobywaniu wiedzy). Najważniejsze w tym procesie jest budowanie relacji z uczniami, opartej na zaufaniu, szacunku, rozumieniu, przyzwoleniu na popełnianie błędów z równoczesnym modelowaniem pożądanых zachowań przede wszystkim poprzez przykład własny. Nauczyciel swoim postępowaniem urzeczywistnia wartości, jakich chce nauczyć i wymagać od uczniów. Wszystko to sprawia, że wychowanek widzi w wychowawcy swój autorytet, osobę godną zaufania, do której przychodzi ze swoimi trudnościami, radościami nawet jako absolwent. Postawa wychowawcy jest spójna wewnętrznie, wiarygodna, rzetelna, odpowiedzialna i otwarta. Uczniowie chętnie podążają za osobami, które identyfikują się z wyznawanymi przez siebie wartościami, są sprawiedliwe i odpowiedzialne; wiarygodne i przewidywalne.

### **8. Sylwetka absolwenta**

Uczeń, kończący dany etap kształcenia, charakteryzuje się postawą, która jest efektem działań realizowanych przez szkołę przewidzianych na dany etap edukacyjny.

Postawy te wynikają z wartości przyjętych przez naszą szkołę. Uwzględniają również zadania, które wskazuje definicja wychowania czyli wsparcie dziecka w drodze ku pełnej dojrzałości w sferach: fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej, społecznej.

Ukształtowanie określonych postaw w procesie wychowawczo-profilaktycznym w klasach I-III stanowi fundament do kontynuowania tego procesu na dalszych etapach kształcenia. Ten cel jest realizowany w sposób umożliwiający wszystkim uczniom, niezależnie od ich rozwoju

psychofizycznego, zrozumienie podstawowych procesów społecznych zachodzących w ich otoczeniu oraz w sposób stwarzający okazję do przejawiania przez nich wszystkich i każdego z osobna, odpowiednich zachowań. Natomiast prowadzenie uczniów ku osiągnięciu określonych postaw w klasach IV – VIII, wynikające z uwzględniania ich zadań rozwojowych, skłania nauczycieli do autorefleksji i weryfikacji działań i zachowań własnych po to, aby w efekcie w rozumieć i wspierać rozwój wychowanków poprzez rozpoznawanie i koncentrowanie się na ich potencjale.

Wychowawca staje się kreatorem uczniowskiej rzeczywistości i uosobieniem przedstawianych wartości. Ma świadomość i bierze odpowiedzialność za wychowanie oparte na modelowaniu i naśladownictwu; stosuje asertywne (oparte na szacunku i rozumieniu uczuć niezależnie od skali popełnionego przez uczniów błędu) metody komunikacji i interwencji.

Ma świadomość siły swojego oddziaływania i odpowiedzialności za reakcje własne.

Nauczyciel przedmiotowy ma świadomość swojej wychowawczej roli.

#### SFERY ROZWOJU:

FIZYCZNA	INTELEKTUALNA	EMOCJONALNA/ PSYCHICZNA	SPOŁECZNA	AKSJOLOGICZNA/ DUCHOWA
zdrowie	wiedza	bezpieczeństwo	relacje	wartości
		profilaktyka zachowań ryzykownych	umiejętności społeczne	normy
				kultura
				wzory zachowań

**8. Działania profilaktyczno-wychowawcze**

**WIZERUNEK ABSOLWENTA I ETAPU KSZTAŁCENIA (po klasie III)  
W SZKOLE PODSTAWOWEJ nr 46 w Poznaniu**

<b>DZIAŁANIE</b>	<b>CZAS REALIZACJI</b>	<b>OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	<b>SPOSOBY EWALUACJI Po czym poznam, że.....</b>
<b>POSTAWA: Postępowanie zgodne z zasadami obowiązującymi w klasie, szkole, środowisku. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze społecznej</b>			
Konstruowanie kontraktu	I semestr	Wychowawca	Uczeń zna wspólnie ustalone zasady i ich przestrzega
Uczestnictwo w grach i ich współtworzenie	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Chętnie uczestniczy w proponowanych grach o różnym charakterze, przestrzega zasad fair play, potrafi pogodzić się z porażką, cieszyć się z sukcesów innych.
Organizacja konkursów klasowych, szkolnych, międzyszkolnych	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Bierze udział w zaproponowanych konkursach, zna ich regulamin
Scenki dramatyczne, przedstawienia klasowe i szkolne	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	W miarę swoich możliwości bierze udział w scenkach, przedstawieniach, nazywa i pokazuje emocje (w dychotomii: przyjemne, nieprzyjemne)
Udział w imprezach środowiskowych	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Zachowanie w różnych miejscach i sytuacjach (w teatrze, w czasie uroczystości szkolnych, środkach lokomocji): <ul style="list-style-type: none"> <li>• wie jak należy się zachować</li> <li>• zachowuje się odpowiednio i przestrzega obowiązujących norm</li> </ul>
Dokonywanie samooceny oraz oceny zachowania innych	W trakcie całego etapu I-III	Wszyscy nauczyciele	Przytacza konkretne fakty, zdarzenia (nie interpretacje); potrafi odnieść je do zasad.
<b>POSTAWA: Odpowiedzialne pełnienie powierzonych zadań Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze społecznej i duchowej.</b>			
Pełnienie funkcji w klasie, szkole	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Wywiązuje się z obowiązków przynależnych pełnionej funkcji (dyżury klasowe, szkolne, samorząd klasowy, nadzór nad projektem). <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zna obowiązki (potrafi wymienić)</li> <li>• Wykonuje niezbędne czynności w odpowiednim</li> </ul>



			czasie
Wspólne działania na rzecz klasy, szkoły, rodziny, społeczeństwa	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Współtworzy imprezy klasowe i szkolne, przygotowuje dekoracje, prezentacje, bierze udział w projektach i działaniach charytatywnych. Zna swoje obowiązki w rodzinie, Zna tradycje i obyczaje w swojej rodzinie, pamięta o świętach bliskich
<p><b>POSTAWA: Znajomość i szacunek wobec symboli narodowych, tradycji, najważniejszych wydarzeń i postaci historycznych Polski i regionu, a także znajomość patrona i logo swojej szkoły</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej</b></p>			
Przygotowywanie okolicznościowych gazetek szkolnych, wpisów na strony internetowe, notatek o znanych postaciach historycznych; wykonywanie symboli i ozdób narodowych (flagi, kotyliony). Organizowanie i rekrutowanie do konkursów i projektów dotyczących Poznania i okolic	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciel Informatyki	Zna dni obchodzone jako święta narodowe, bierze udział w imprezach i apelach szkolnych, np. z okazji Święta Niepodległości, Święta Konstytucji 3 Maja; Zna najbliższą okolicę, jej ważniejsze obiekty, tradycje ; wie w jakim regionie mieszka ; uczestniczy w wydarzeniach zorganizowanych przez lokalną społeczność (np. obchody rocznicy Powstania Wielkopolskiego); bierze udział w konkursach wiedzy o Poznaniu, gwary poznańskiej itp
Praca w grupach: odtwarzanie w różnych technikach plastycznych logo szkoły. Przygotowanie i udział w konkursie dotyczącym patrona szkoły.	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciel plastyki	Zna i rozpoznaje logo szkoły; zna najważniejsze fakty z życia patronki szkoły, odwiedza miejsca związane z jej działalnością .
<p><b>POSTAWA: Komunikacja w języku obcym odpowiednia do wieku i zaawansowania; znajomość języków obcych wartością (kształtowanie postaw proeuropejskich).</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze społecznej i intelektualnej</b></p>			
Udział w konkursach językowych	W trakcie całego etapu I-III	Nauczyciele języków	Zna podstawowe zwroty w języku obcym i posługuje się nimi. Zna elementy kultury narodowości, których języki są nauczane w szkole. Dąży do doskonalenia swoich umiejętności językowych. Stara się o pierwsze certyfikaty językowe.
<p><b>POSTAWA: Szacunek dla każdego człowieka i jego pracy.</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b></p>			
Bieżące monitorowanie	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca,	Wie jak należy zachować się w

codziennego odnoszenia się do innych członków społeczności szkolnej i traktowania ich w różnych sytuacjach. Scenki dramatyczne dotyczące kulturalnego zachowania się w wybranych sytuacjach. Wycieczki szkolne i klasowe do różnych miejsc pracy (zakładów pracy). Zapraszanie do szkoły przedstawicieli różnych zawodów (m.in. rodziców).	etapu I-III	nauczyciele przedmiotów	stosunku do dorosłych i rówieśników (stosuje zwroty grzecznościowe, zachowuje się adekwatnie do sytuacji, np. w razie potrzeby potrafi pomóc). Zna różne podstawowe zawody, wie na czym polega specyfika ich pracy. Uczestniczy w spotkaniach z przedstawicielami różnych zawodów.
<b>12 POSTAWA: Docenianie postaw prospołecznych i pracy charytatywnej poprzez włączanie się w działania wolontariatu.</b>			
<b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b>			
Udział szkoły/klasy w akcjach charytatywnych (ogólnopolskich, lokalnych), na przykład: Szlachetna Paczka, Marzycielska Poczta, Gorączka Żłota.	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca	Wie, że niewielkie działania mogą być częścią wielkiej pomocy innym; przygotowuje paczki, zbiera monety, pisze listy, robi kartki pocztowe, zbiera nakrętki.
Organizacja akcji charytatywnych o zasięgu szkolnym i lokalnym (np. dla kolegów, osób bezdomnych, niepełnosprawnych, zwierząt w schroniskach)	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	
<b>POSTAWA: Tolerancja wobec inności: niepełnosprawności, ludzi innych kultur, narodowości, religii itp.</b>			
<b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b>			
Pogadanki o różnicach między ludźmi w zakresie płci, koloru skóry, wykonywanej pracy i miejsca zamieszkania. Zapoznanie z tradycjami obchodzenia różnych świąt w Polsce, poznanie głównych świąt w innych krajach i religiach	Zgodnie z kalendarzem świąt	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Bierze udział w przygotowaniach dekoracji świątecznych. Ma podstawową wiedzę o różnych świątach i tradycjach chrześcijańskich, a także świątach innych religii wyznawanych w okolicy. Zachowuje się odpowiednio w miejscach kultu religijnego oraz podczas uroczystości o charakterze religijnym

<b>POSTAWA: Właściwe wykorzystywanie nowoczesnych technologii komputerowych, świadomość korzyści i zagrożeń z nich płynących.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze intelektualnej i społecznej</b>			
Korzystanie z Internetu i technologii cyfrowej: wyszukiwanie informacji, przygotowywanie prezentacji multimedialnych, śledzenie na bieżąco wiadomości z interesujących ucznia dziedzin, redagowanie na komputerze tekstów np. do gazetki klasowej	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca i nauczyciel informatyki	Przedstawia w formie elektronicznej efekty swojej pracy, przesyła wiadomości drogą elektroniczną; Zna zasady dotyczące bezpiecznego korzystania z komputera, telefonu i Internetu; potrafi wypowiedzieć się plakatów na ten temat.
Dyskusje klasowe/szkolne dotyczące bezpiecznych gier	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca i nauczyciel informatyki	Zna zasady bezpiecznego korzystania z narzędzi multimedialnych, potrafi je uzasadnić
<b>POSTAWA: Poszukiwanie nowych pasji i zainteresowań.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b>			
Organizowanie różnych form zajęć dodatkowych (oferta szkoły). Organizowanie wycieczek, wyjść do centrów kultury (galerie, muzea, teatry, kina). Organizowanie szkolnych i międzyszkolnych przeglądów twórczości dzieci	W trakcie całego etapu I-III	Nauczyciele przedmiotów, wychowawca	Udział w różnego typu zajęciach dodatkowych (kółkach zainteresowań) proponowanych w szkole. Uczestnictwo w wycieczkach i wyjściach do centrów kultury (galerie, muzea, teatry, kina). Udział w szkolnych i międzyszkolnych przeglądach twórczości dzieci
<b>POSTAWA: Nastawienie proekologiczne.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b>			
Przygotowanie pojemników do segregacji odpadów, uczestnictwo w Dniu Ziemi, wykonywanie plakatów dotyczących ekologii.	W trakcie całego etapu I-III	Wychowawca, nauczyciele przedmiotów	Segreguje śmieci, zbiera baterie, gromadzi nakrętki, makulaturę i inne produkty do recyklingu; Korzysta z kubeczków wielokrotnego użycia, starannie dokręca kran, gasi światło po wyjściu z toalety, używa reklamówek wielokrotnego użytku. Dbą o porządek w szkole i wokół niej

<b>POSTAWA: Dbałość o zdrowie i bezpieczeństwo swoje i innych. Uprawianie sportu ze świadomością, że ma to wpływ na zdrowie i ogólny rozwój człowieka.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze fizycznej i emocjonalnej</b>			
<p>Organizowanie różnych form umożliwiających dzieciom uprawianie sportu w formach atrakcyjnych i odpowiednich dla nich (klasy sportowe, zajęcia na basenie, Malta-ski, lodowisku, rajdy piesze zawody, konkursy Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedycznej; spotkania z pielęgniarką szkolną? Spotkania ze Strażą Miejską i Policją, odwiedziny w Straży Pożarnej podczas festynu rodzinnego</p>	<p>W trakcie całego etapu I-III</p>	<p>Wychowawca, nauczyciele wychowania fizycznego pielęgniarka, ratownik medyczny, Pedagog, psycholog, rodzice</p>	<p>Systematycznie uczestniczy w zajęciach wychowania fizycznego; bierze udział w zawodach sportowych, zielonych i białych szkołach, w zajęciach na basenie, lodowisku, w rajdach pieszych, szkolny festyn rodzinny, Gra w gry terenowe; jest aktywny podczas przerw Spożywa zdrowe jedzenie, korzysta z programu: owoce stosuje zasady bezpieczeństwa (np. na ulicy), potrafi wezwać pogotowie, straż pożarną i policję; zna międzynarodowy numer alarmowy. Wie, jakie znaczenie dla człowieka ma zdrowe odżywianie; dba o higienę osobistą..</p>
<b>POSTAWA: Chętnie się uczy, jest otwarty na wiedzę i samodoskonalenie.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze emocjonalnej, społecznej i duchowej</b>			
<p>Prowadzenie zajęć w sposób atrakcyjny dla ucznia z uwzględnieniem praw rozwojowych i indywidualnych potrzeb. Stosowanie zasad oceny kształtującej w udzielaniu informacji zwrotnej o postępach edukacyjnych oraz zasad konstruktywnej konfrontacji i interwencji opartej na rozumieniu uczuć i asertywnej komunikacji (opartej na szacunku).</p>	<p>W trakcie całego etapu I-III</p>	<p>Wszyscy nauczyciele i specjaliści</p>	<p>Uczeń chodzi do szkoły (FREKWENCJA), Zgłasza się, odrabia zadania domowe, jest wesoły, chętnie komunikuje swoje sukcesy i trudności.</p>



WIZERUNEK ABSOLWENTA II WIZERUNEK ABSOLWENTA II ETAPU  
KSZTAŁCENIA (po klasie VIII)

<b>DZIAŁANIE</b>	<b>CZAS REALIZACJI</b>	<b>OSOBA ODPOWIEDZIALNA</b>	<b>SPOSOBY EWALUACJI Po czym poznam, że.....</b>
<b>POSTAWA: Kontynuowanie nauki na kolejnych etapach edukacyjnych. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze intelektualnej, emocjonalnej, duchowej i społecznej</b>			
Organizowanie warsztatów z zakresu pracy umysłowej (w ramach lekcji wychowawczych i Treningi twórczego myślenia, warsztaty mnemotechniczne	I semestr	Pedagog, psycholog, wychowawcy, trenerzy zewnętrzni	Każdy uczeń szkoły potrafi wymienić swoje strategie zapamiętywania, notowania i organizowania pracy umysłowej. Wie jak przygotować się do zajęć szkolnych i konkursów.
Treningi twórczego myślenia, warsztaty mnemotechniczne.	Cały etap	Pedagog, psycholog nauczyciele, trenerzy zewnętrzni	Uczeń jest kreatywny, potrafi logicznie myśleć, łączyć fakty, wysnuwać wnioski, a na ich podstawie tworzyć propozycje rozwiązań. Uczy się efektywnie i ma zdolność zapamiętywania.
Lekcje wychowawcze i warsztaty dotyczące hierarchii wartości i budowania własnego wizerunku.	Cały etap	Wychowawcy, pedagog, psycholog	Uczeń ma poczucie własnej wartości: zna swoje mocne strony i obszary do pracy; potrafi je zidentyfikować i nazwać.
Organizowanie procesu edukacji szkolnej z uwzględnieniem indywidualnego podejścia, w tym: praca z uczniem zdolnym i ze specyficznymi trudnościami w uczeniu się (Program Terapeutyczno-Edukacyjny „Ortografitti, praca w oparciu o opinie i orzeczenia PPP, realizacja ustaleń zespołu powołanego dla danego ucznia IPT)	W bieżącej pracy cały etap	Wszyscy nauczyciele trenerzy zewnętrzni Pedagog, psycholog	Uczeń ma poczucie własnej wartości: zna swoje mocne strony i obszary do pracy. Bierze udział w konkursach, olimpiadach, uczestniczy w konsultacjach, zajęciach dodatkowych, zajęciach z tutorem w ramach Akademii Przyszłości.

<p><b>POSTAWA: Świadome i odpowiedzialne kształtowanie rzeczywistości własnej, przyjmowanie postawy obywatelskiej.</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b></p>			
<p>Realizacja zajęć w systemie interdyscyplinarnym, organizacja i uczestnictwo w festiwalach; praca metodą projektów, imprezy szkolne i klasowe, prezentacje uczniów; akcje klasowe, szkolne, lokalne. Rozwijanie zainteresowań i pasji uczniów), organizacja wycieczek o charakterze krajoznawczym i edukacyjnym, warsztatów przedmiotowych koncertów szkolnych, odwiedzanie planetariów, centrów nauki, kin, filharmonii i teatrów. Uczestnictwo w Targach Edukacyjnych.</p>	<p>Cały etap</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele poszczególnych przedmiotów</p>	<p>Uczeń działa indywidualnie, ale też potrafi działać w grupie, przygotowuje prezentacje za pomocą różnych form i metod (metoda projektów „Mam talent”, Uczeń posiada uporządkowaną wiedzę o otaczającym go świecie i potrafi ją wykorzystać w życiu codziennym. Uczestniczy w kołach zainteresowań, bierze udział w konkursach, spotkaniach z ciekawymi ludźmi, akcjach klasowych i szkolnych (artystycznych, sportowych, charytatywnych), udziela się w akcjach charytatywnych i w różnych organizacjach życia społecznego w szkole (Samorząd Uczniowski), angażuje się w życie społeczności lokalnej Uczeń wie, że wiedzę można zdobywać w różnych miejscach i w każdym wieku; stale pracuje nad nowymi umiejętnościami i sprawnościami.</p>
<p><b>POSTAWA: Postępowanie w zgodzie z uniwersalnymi wartościami.</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b></p>			
<p>Postępowanie zgodnie z wartościami uznawanymi za uniwersalne dzień w szkole i poza nią, realizowanie tematów okolicznościowych na lekcjach religii/ etyki i lekcjach wychowawczych i w bieżącej pracy z uczniem</p>	<p>Cały etap</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele poszczególnych przedmiotów</p>	<p>Uczeń odnosi się z szacunkiem do siebie i innych; jest pomocny, kieruje się empatią; wie jak i potrafi zachowywać się adekwatnie do miejsca, kontekstu, sytuacji</p>
<p><b>POSTAWA: Otwartość i tolerancyjność, wrażliwość emocjonalna i empatia, szacunek wobec innych, kultura osobista.</b></p> <p><b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze duchowej i społecznej</b></p>			
<p>Realizacja lekcji wychowawczych,</p>	<p>Cały etap</p>	<p>Wychowawcy, pedagog, psycholog</p>	<p>Uczeń potrafi nazywać i rozpoznawać uczucia swoje i</p>

warsztatowych dotyczących komunikowania i okazywania uczuć oraz podstaw komunikacji opartej o uwzględnianie i rozumienie uczuć w każdej sytuacji			innych oraz odpowiednio je wyrażać; zna akceptowane społecznie sposoby radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami i stosuje je, bierze udział w akcjach charytatywnych; umie wyrazić zrozumienie i tolerancję; rozpoznaje i nazywa swoje potrzeby (rozpoznaje i nazywa potrzeby drugiego człowieka i otaczającego go środowiska)
Okazywanie szacunku drugiej osobie w każdej sytuacji w szkole i poza nią. Stwarzanie sytuacji, w których uczeń może działać w środowiskach: szkolnym, lokalnym i międzyszkolnym. Kształtowanie postawy proaktywności.	Cały etap	Wychowawcy, nauczyciele, cała społeczność szkolna	Uczeń komunikuje się z otoczeniem zgodnie z ogólnie przyjętymi zasadami, które zna i stosuje
Postępowanie według zasad savoir-vivre'u, zachowywanie zasad ubioru odpowiedniego do sytuacji.	Cały etap	Wychowawcy, nauczyciele, cała społeczność szkolna	Uczeń zna i pamięta o podstawowych zasadach tzw. dobrego wychowania; stosuje formy grzecznościowe podczas powitań, pożegnań, próśb itd. itp; Uczeń dostosowuje strój do okoliczności (również przestrzega wewnętrznych ustaleń w kwestii ubioru
<b>POSTAWA: Dociekliwość, aktywne słuchanie, komunikatywność. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze intelektualnej, społecznej i emocjonalnej</b>			
Realizacja lekcji wychowawczych o charakterze warsztatowym kształcących umiejętności związane z efektywną komunikacją interpersonalną; Kształcenie umiejętności zadawania pytań badawczych, argumentacji i weryfikacji założeń. Asertywna komunikacja na co dzień	Cały etap	Wychowawcy, szkolni i pozaszkolni specjaliści, nauczyciele	Uczeń potrafi uważnie słuchać, zadawać adekwatne do problemu pytania, poszukiwać rozwiązań, argumentować oraz weryfikować własne poglądy. Uczeń potrafi nawiązywać i podtrzymywać komunikację. Potrafi ustalić zasady pracy zespołowej i przestrzegać ich. Zna zasady asertywnej komunikacji i stosuje je. Potrafi rozwiązywać konflikty.
Dbalność o poprawność języka ojczystego.	Cały etap		



Położenie nacisku na znajomość języków obcych (konkursy językowe, olimpiady językowe)			
<b>POSTAWA: Prowadzenie zdrowego trybu życia. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze fizycznej.</b>			
Przerwy śniadaniowe, śródlekcyjne; spędzanie przerw na świeżym powietrzu; afirmacja ruchu i stwarzanie okazji dzieciom do czynnego wypoczynku codziennie w szkole (traktowanie lekcji wychowania fizycznego jako tak samo ważnych lekcji jak np. język polski czy matematyka.. Przekazywanie wiedzy na temat zdrowego trybu życia (rola snu, odżywiania, odpowiednich proporcji czasowych przeznaczanych na pracę, sen i wypoczynek). Profilaktyka uzależnień, pogadanki (w tym siecioholizm, bulimia, anoreksja). Warzywa na co dzień. Zajęcia dotyczące asertywności. Spotkania ze specjalistami (np. pielęgniarka, dietetyk, lekarz, stomatolog. Zajęcia z pierwszej pomocy przedmedyczne; pogadanki na temat zasad bezpieczeństwa na co dzień i podczas wakacji. Zdawanie na kartę rowerową.	Cały etap	Wychowawcy, nauczyciele przedmiotowi (ważna rola nauczycieli wychowania fizycznego), pedagog, psycholog, pielęgniarka	Uczeń bierze udział systematycznie w zajęciach o charakterze ruchowym; poszukuje różnych form aktywności fizycznej najlepszych i najbardziej odpowiednich dla siebie; je drugie śniadanie w szkole; pamięta o zasadach zdrowego odżywiania, które znajdują odzwierciedlenie w komponowaniu posiłków w szkole (owoce, warzywa, woda); aktywnie wypoczywa podczas przerw. Zna sposoby radzenia sobie ze stresem i w razie potrzeby je stosuje. Ma ogólną wiedzę na temat uzależnień. Potrafi odmawiać. Wie, jak bezpiecznie funkcjonować w mieście i na łonie przyrody (np. podczas wakacji zimowych i letnich), umie udzielić pierwszej pomocy. Uczeń potrafi odpowiedzialnie zachować się w sytuacji zagrożenia swojego lub cudzego zdrowia czy życia. Zna i potrafi zastosować techniki ratujące życie, w razie potrzeby; rozumie konieczność podejmowania czynności związanych z niesieniem pierwszej pomocy przedmedycznej.
<b>POSTAWA: Szanowanie środowiska naturalnego i dbanie o porządek. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze społecznej, duchowej i fizycznej</b>			
Organizacja akcji proekologicznych, aktywne uczestnictwo w	Cały etap	Wychowawcy, nauczyciele (szczególna rola	Uczeń zna, rozumie i stosuje zasady świadczące o poszanowaniu środowiska

<p>działaniach sprzyjających ochronie środowiska (segregowanie odpadów w poszczególnych klasach, oszczędzanie wody). Organizowanie wycieczek do Palmiarni, rezerwatów przyrody, parków narodowych i krajobrazowych, przedsiębiorstw oczyszczania miasta. Dbanie o porządek na co dzień, rytuały związane z porządkowaniem miejsc i stanowisk pracy, wypoczynku i nauki.</p>		<p>nauczycieli nauk przyrodniczych)</p>	<p>naturalnego (segregacja odpadów). Bierze aktywny udział w szkolnych akcjach proekologicznych (Dzień Ziemi, sprzątaniu świata, zbieraniu nakrętek, butelek PET, zużytych baterii), uczestniczy w konkursach o tematyce ekologicznej i przygotowuje projekty dotyczące tego zagadnienia. Rozpoznaje współczesne zagrożenia środowiska. Uczeń dba o porządek swojego najbliższego otoczenia.</p>
<p><b>POSTAWA: Patriotyzm i świadome członkostwo w społeczeństwie obywatelskim. Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze społecznej i duchowej</b></p>			
<p>Organizowanie przedsięwzięć umożliwiających czynny udział w życiu społeczności szkolnej i lokalnej. Wizyty w muzeach, skansenach, izbach pamięci i miejscach martyrologii narodowej. Przygotowywanie wystaw okolicznościowych i historycznych (Powstanie Wielkopolskie, rocznica wybuchu II Wojny Światowej, rocznica Poznańskiego Czerwca). Aktywne uczestnictwo w Święcie Niepodległości, Święcie i Jubileuszach Szkoły</p>	<p>Cały etap</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele (szczególna rola nauczyciela historii)</p>	<p>Uczeń udziela się w różnych organizacjach społecznych (np. Samorząd Uczniowski), przeprowadza kampanie samorządowe, współorganizuje uroczystości szkolne. Interesuje się organizacjami pożytku publicznego. Zna główne fakty związane z historią szkoły.</p>
<p>Podtrzymywanie tradycji narodowych, godne reprezentowanie szkoły, szanowanie symboli szkolnych, państwowych, narodowych. Poznawanie historii, tradycji i kultury swojego kraju; uczestnic</p>	<p>Cały etap</p>	<p>Wychowawcy, nauczyciele (szczególna rola nauczyciela historii)</p>	<p>Uczeń postrzega siebie jako obywatela Polski i Europy. Uczeń bierze udział w uroczystościach patriotycznych szkolnych i pozaszkolnych, związanych z obchodami świąt państwowych, uczestniczy w obchodzeniu ważnych rocznic. Umie zachować się adekwatnie do sytuacji. Udziela się w</p>

			konkursach i olimpiadach, godnie reprezentuje szkołę. Z szacunkiem odnosi się do tradycji i symboli narodowych. Przygotowuje gazetkę szkolną
<b>POSTAWA: Umiejętne gospodarowanie czasem. Poszanowanie czasu. Terminowość.</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze intelektualnej, fizycznej i społecznej</b>			
Modelowanie przykładem własnym znaczenia punktualności i terminowości, podkreślanie, zwracanie uwagi. Organizowanie lekcji i innych przedsięwzięć klasowych i szkolnych w oparciu o optymalną organizację czasu.	Cały etap	Cała społeczność szkolna	Uczeń umiejętnie gospodaruje swoim czasem, szanuje czas innych (przychodzi punktualnie do szkoły, umie planować i organizować pracę własną i grupową. Wie, że terminowość jest oznaką szacunku dla innych ludzi. Zna i ustala terminy możliwe do realizacji wybranych zadań i dotrzymuje ich.
<b>POSTAWA: Otwartość na korzystanie z nowych technologii wraz świadomością zagrożeń z nimi związanych</b> <b>Wspieranie rozwoju w kierunku osiągnięcia dojrzałości w sferze intelektualnej</b>			
Zajęcia z wykorzystaniem technologii informatycznych (komputery, tablice multimedialne)	Cały etap	Wychowawcy, nauczyciele (szczególna rola nauczycieli informatyki)	Uczeń potrafi w przemyślany sposób korzystać z różnych źródeł informacji. Właściwie korzysta z dostępnych zasobów i opracowuje wiedzę źródłową, stosując najnowsze systemy informatyczne (projekty międzyprzedmiotowe). Wie, czym jest cyberprzemoc, potrafi ją zidentyfikować i jej przeciwdziałać. Zna zasady bezpiecznego korzystania z najnowszych osiągnięć techniki i wynikające z nieprzestrzegania zasad konsekwencje (zagrożenia).

## Działania profilaktyczne

### I. WSTĘP

Szkoła Podstawowa nr 46 im. Marii Dąbrowskiej w Poznaniu, zgodnie ze stosownymi aktami prawnymi, prowadzi działalność wychowawczo-profilaktyczną, edukacyjną, informacyjną wśród uczniów i ich rodziców oraz nauczycieli w celu przeciwdziałania potencjalnym zagrożeniom życia i zdrowia, które mogą występować na ich terenie.

Oddziaływania te mają także na celu wsparcie uczniów w ich rozwoju ku pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, emocjonalnej, intelektualnej, duchowej i społecznej.

**Działalność wychowawcza** polega w szczególności na prowadzeniu działań z zakresu promocji zdrowia oraz wspomaganiu uczniów w ich rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze fizycznej, psychicznej, społecznej i duchowej. Obejmuje ona między innymi współpracę z rodzicami lub opiekunami uczniów, kształtowanie hierarchii systemu wartości, w którym zdrowie, bezpieczeństwo własne i innych należą do jednych z najważniejszych wartości w życiu, wzmacnianie wśród uczniów więzi ze szkołą, a także społecznością lokalną oraz kształtowanie przyjaznego klimatu w szkole (budowanie prawidłowych relacji rówieśniczych, relacji uczniów i nauczycieli, a także nauczycieli i rodziców).

Bardzo dużo uwagi poświęca się doskonaleniu umiejętności nauczycieli w zakresie budowania podmiotowych relacji z uczniami i ich rodzicami lub opiekunami oraz wzmacnianiu ich kompetencji wychowawczych. Uczniowie naszej szkoły, a także rodzice, opiekunowie i nauczyciele, wspierają oraz angażują się w działalność wolontarystyczną. Biorą także udział w realizacji programów i projektów mających na celu modelowanie postaw prozdrowotnych i prospołecznych

**Działalność edukacyjna** służy poszerzaniu wiedzy rodziców lub opiekunów, nauczycieli dotyczącej prawidłowości rozwoju i potencjalnych zaburzeń dzieci i młodzieży. W jej ramach rozwijane są także umiejętności psychologiczne i społeczne uczniów oraz rozwijane są u nich umiejętności życiowe, w szczególności samokontrola, radzenie sobie ze stresem, rozpoznawanie oraz wyrażanie własnych emocji. Nie może zabraknąć także kształtowania krytycznego myślenia i wspomagania uczniów w konstruktywnym podejmowaniu decyzji w sytuacjach trudnych, które mogą zagrażać ich prawidłowemu rozwojowi oraz zdrowemu, bezpiecznemu życiu.

**Działalność informacyjna** w szkole, w zgodzie z odpowiednimi regulacjami prawnymi, polega na dostarczaniu rzetelnych i aktualnych informacji, które powinny być dostosowane do wieku oraz możliwości psychofizycznych odbiorców. Informacje te powinny dotyczyć zagrożeń, w tym tych, które są związane z używaniem substancji psychoaktywnych, ale także muszą przynieść wiedzę na temat rozwiązywania problemów. Szkoła realizuje działalność informacyjną przede wszystkim w połączeniu z realizacją podstawy programowej, czyli w procesie nauczania poszczególnych przedmiotów. Są to głównie przedmioty przyrodnicze, tzn. przyroda, biologia i chemia. Informacji o zagrożeniach współczesnego świata nie brakuje także na przedmiotach humanistycznych takich jak: język polski czy religia/etyka. Bank informacji dotyczących rozwiązywania problemów i miejsc, gdzie można uzyskać specjalistyczną pomoc jest na bieżąco aktualizowany przez zespół psychologiczno-pedagogiczny, z którego pomocy mogą korzystać w indywidualnych kontaktach uczniowie, rodzice oraz nauczyciele.

**Działalność profilaktyczna obejmuje** profilaktykę: uniwersalną, selektywną oraz wskazującą. W przypadku profilaktyki uniwersalnej wszyscy uczniowie otrzymują wsparcie w zakresie prawidłowego rozwoju, zdrowego stylu życia i podejmowania

działań, których celem jest ograniczenie zachowań ryzykownych. Profilaktyka selektywna dotyczy w naszych szkołach tych uczniów, o których wiemy, że z powodu sytuacji rodzinnej, środowiskowej, czy też uwarunkowań biologicznych (także psychologicznych) są w większym stopniu narażeni na rozwój zachowań ryzykownych. W przypadku profilaktyki wskazującej dokonywać się powinno wspieranie uczniów, u których wykryto wczesne objawy używania substancji, ulegania restrykcyjnym dietom, nadużywania technologii, czy też nadmiernej agresji lub nasilonych wahań nastroju, a którzy jednocześnie nie zostali zdiagnozowani jako zaburzeni lub chorzy wymagający leczenia[

## **II. ZAŁOŻENIA ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH**

Program Profilaktyczny zawiera ogół działań, które mają na celu wspomaganie wychowawczej roli rodziny, ochronę uczniów przed zagrożeniami dla ich harmonijnego rozwoju oraz podejmowanie działań interwencyjnych pojawiających się w sytuacjach tych zagrożeń. Program obejmuje przede wszystkim działania z zakresu profilaktyki uniwersalnej (określanej także mianem pierwszorzędowej), czyli:

- promującej zdrowy styl życia,
- dostarczającej informacji na temat skutków zachowań ryzykownych i tym samym uniemożliwiających dokonywanie racjonalnych decyzji, wspierającej rozwój umiejętności psychologicznych i społecznych,
- umiejętności zaspokajania potrzeb, rozwiązywania konfliktów, radzenia sobie ze stresem, organizacji czasu, opierania się naciskom otoczenia,
- stwarzającej możliwości zaangażowania się w działalność umożliwiającą realizowanie potrzeb, rozwijanie zainteresowań. W ramach profilaktyki selektywnej i wskazującej podejmowane będą działania przede wszystkim indywidualne zmierzające do ujawnienia i zapobiegania rozwojowi zaburzeń lub patologii. Działania te są prowadzone przez wychowawców przy pomocy szkolnych psychologów i pedagoga, za wiedzą Dyrekcji, przy aktywnym współudziale rodziców zagrożonych uczniów.

## **III. FAZY OKREŚLANIA ZAKRESU ODDZIAŁYWAŃ PROFILAKTYCZNYCH**

### 1. Diagnoza środowiska szkolnego:

- Ankiety prowadzone wśród uczniów
- Ankiety prowadzone wśród rodziców
- Rozmowy z uczniami, rodzicami
- Konsultacje z wychowawcami i nauczycielami
- Obserwacja zachowania uczniów

### 2. Analiza otrzymanych wyników, ustalenie problemów i obszarów zagrożeń.

### 3. Aktualizacja Szkolnego Programu Profilaktyki.

## **IV. CELE PROFILAKTYKI**

Główne cele Szkolnego Programu Profilaktyki zostały określone w oparciu o diagnozę środowiska szkolnego. Badania są systematycznie przeprowadzane przez pedagoga i psychologa szkolnego. Do tej pory głównym problemem była: konstruktywna strukturalizacja czasu wolnego, w ramach których szkoła realizuje program profilaktyczny w oparciu o zajęcia sportowe organizowane na „Malcie”. Ponadto, w ramach współpracy z Poradnią Psychologiczno-Pedagogiczną nr 7 w Poznaniu odbywały się warsztatowe zajęcia profilaktyki uzależnień. Realizowanymi celami oddziaływań wychowawczo-profilaktycznych w bieżącej pracy z uczniem są następujące działania:

- radzenie sobie ze stresem,

- prawidłowe relacje rówieśnicze (przeciwdziałanie wykluczeniu i marginalizacji, identyfikowanie i zatrzymywanie ukrytej agresji);

W klasach 0-3 szkoły podstawowej głównymi celami oddziaływań wychowawczo-profilaktycznych są:

- dbałość o zdrowie własne (higiena, sen, odżywianie);
- konstruktywne sposoby spędzania czasu wolnego;
- umiejętność radzenia sobie z nieprzyjemnymi emocjami w sposób społecznie akceptowany
- budowanie świadomości identyfikowania zachowań agresywnych (związanych z agresją fizyczną i psychiczną)

#### **V PROPOZYCJE DZIAŁAŃ WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNYCH**

Zgodnie z obowiązującymi założeniami współczesnego rozumienia profilaktyki zachowań ryzykownych szkoła realizuje działania mające na celu kształtowanie tzw. kompetencji społecznych.

Do najważniejszych czynników chroniących, których rolę uwzględniono w procesie kształtowania wybranych postaw absolwenta naszej szkoły, należą:

- relacje emocjonalne z rodzicami i z nauczycielami (we wszelkich oddziaływaniach profilaktycznych powinni brać udział rodzice, a zwłaszcza tych, które odbywają się w kontekście zagrożeń indywidualnych; nauczyciele powinni mieć świadomość siły oddziaływania słów, zwłaszcza w sytuacjach trudnych),
- umiejętności komunikacyjne (rozumienie uczuć, asertywność-komunikacja oparta na wzajemnym, niezależnym od wieku i pełnionej funkcji, szacunku oraz umiejętności odmawiania),
- budowanie pozytywnych relacji w obrębie grup rówieśniczych, w tym także wokół tradycji szkoły i wartości w niej kształtowanych (uniwersalnych i patriotycznych),
- wyposażenie uczniów w umiejętność radzenia sobie w sytuacjach stresowych i trudnych, unikanie generowania takich sytuacji, zwłaszcza w kontekście oceniania.