



Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
dla Dzieci i Młodzieży "OPTA"



Katalog zajęć profilaktycznych 2025/26

dla Przedszkoli,
Szkół Podstawowych
i Ponadpodstawowych

Dbamy o dzieci!



Specjalistyczna Poradnia Profilaktyczno-Terapeutyczna dla Dzieci i Młodzieży
"OPTA"

ul. Dzielna 7, 00-154 Warszawa

Identyfikator REGON: 006744368

Identyfikator NIP: 5252236621

Strona internetowa: opta.eduwarszawa.pl

Mail: sekretariat.spppopta@eduwarszawa.pl

Tel. 22 826 39 16

Tel. 506 399 683

Tel. 723 557 330

Godziny otwarcia:

Poniedziałek-Piątek: 8:00-20:00

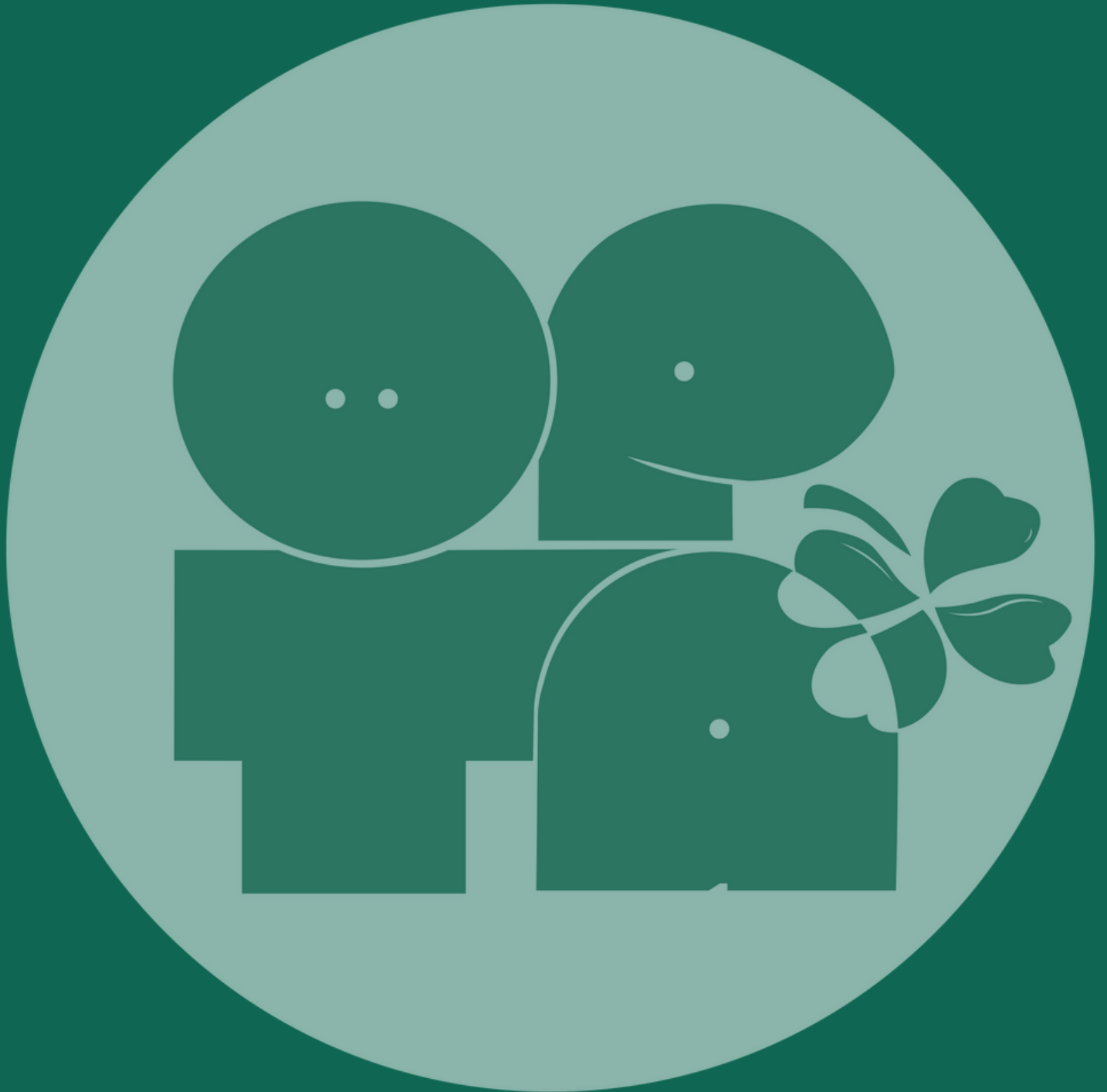
Sobota: 9:00-13:00



Warszawa

SPIS TREŚCI

O nas	4
Kilka słów na początek	6
Oferta zajęć dla Przedszkoli	8
Zasady bezpiecznego internetu dla rodziców	9
Oferta zajęć dla Szkół Podstawowych	12
Misja: Akceptacja	13
Misja: Konflikt	15
Misja: Integracja	17
Misja: Emocje	19
Bezpieczeństwo osobiste	21
Profilaktyka wykorzystania seksualnego dla rodziców i nauczycieli	23
Profilaktyka wykorzystania seksualnego dla uczniów	25
Zasady bezpiecznego internetu dla rodziców	27
Oferta zajęć dla Szkół Ponadpodstawowych	30
Wyzwanie: Konflikt	31
Wyzwanie: Emocje	33
Wyzwanie: Integracja	35
Profilaktyka uzależnień chemicznych i behawioralnych	37
Profilaktyka uzależnień cyfrowych	39
Bezpieczeństwo w sieci - jak nie ulec fake newsom i manipulacji	41
Już wkrótce	44





O nas

Specjalistyczna Poradnia OPTA to miejsce, w którym od lat wspieramy dzieci, młodzież, rodziców oraz nauczycieli. Łączymy doświadczenie psychologiczne, pedagogiczne i terapeutyczne, tworząc programy dostosowane do potrzeb szkół i rodzin.

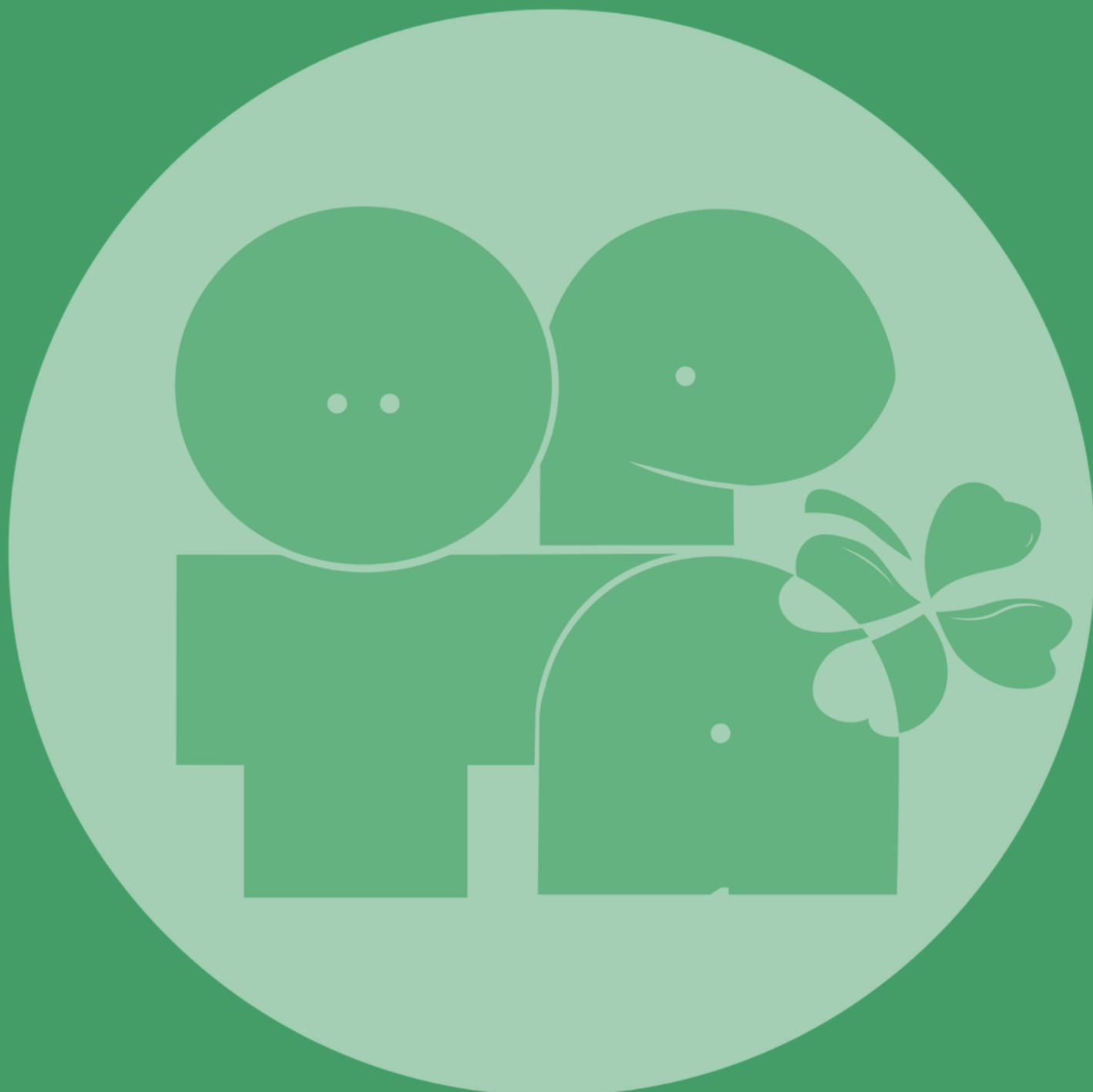
Naszym celem jest **wzmacnianie dobrostanu psychicznego i społecznego uczniów**, a także wspieranie dorosłych w ich codziennej pracy wychowawczej. Wierzymy, że skuteczna pomoc to nie tylko jednorazowe zajęcia, ale przede wszystkim budowanie trwałych postaw, relacji i umiejętności.

Działamy w oparciu o:
wiedzę i praktykę psychologiczną,
doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą,
współpracę z rodzicami i nauczycielami,
indywidualne podejście do każdej szkoły i klasy.

OPTA to zespół specjalistów, którzy angażują się w tworzenie **bezpiecznego, wspierającego i rozwijającego środowiska edukacyjnego**.

Standardy i zgodność

Program zajęć został przygotowany zgodnie z zapisami podstawy programowej kształcenia ogólnego oraz w oparciu o rekomendacje WHO i UNESCO w zakresie edukacji emocjonalno-społecznej (SEL). Uwzględnia również wytyczne Ministerstwa Edukacji i Nauki dotyczące realizacji działań profilaktycznych i wychowawczych w szkołach.



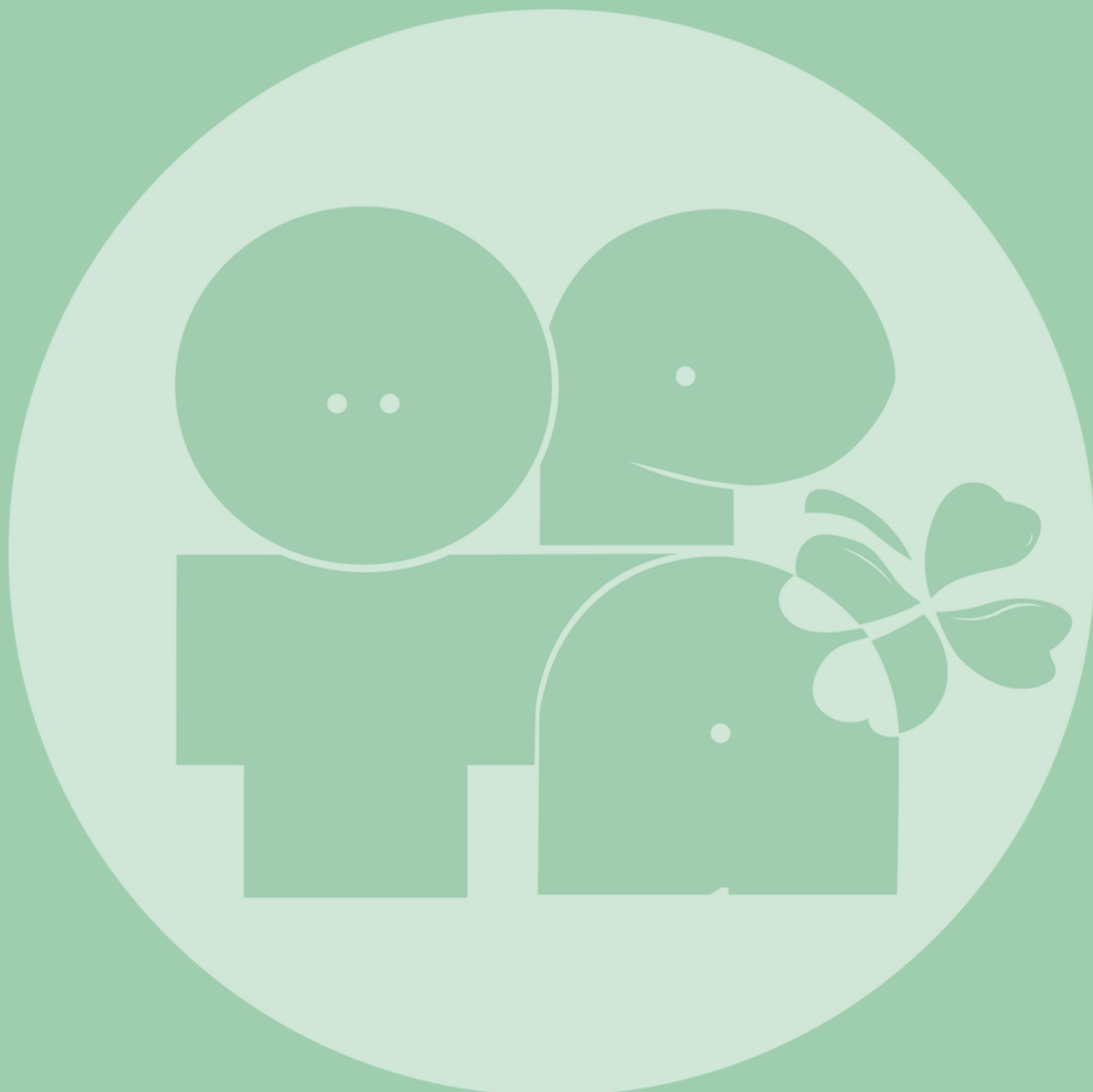
Kilka słów na początek

Zajęcia prowadzone przez Specjalistyczną Poradnię OPTA mają charakter wspierający. Mogą stać się impulsem do refleksji, otwarcia dialogu i rozpoczęcia ważnych zmian w klasie czy w szkole. Należy jednak pamiętać, że **jednorazowe warsztaty nie rozwiązują problemów same w sobie** – to szkoła, jej nauczyciele i rodzice odgrywają kluczową rolę w dalszej pracy z uczniami.

Dlatego tak istotne jest, aby działania podejmowane w ramach naszych zajęć były **wspierane przez szkołę zarówno przygotowaniem przed warsztatami, jak i kontynuowane po ich zakończeniu**.

Tylko spójne podejście, w którym szkoła aktywnie uczestniczy w budowaniu atmosfery bezpieczeństwa i akceptacji, przynosi trwałe efekty.

Naszą rolą jest **wzmacnianie, inspirowanie i dostarczanie narzędzi**, które pomagają szkole w realizowaniu tego zadania.



Oferta zajęć dla Przedszkoli





Zasady bezpiecznego internetu dla rodziców

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla rodziców dzieci uczęszczających do przedszkoli

Czas trwania zajęć

1 godzina lekcyjna (45 minut)

Dlaczego to ważne?

Coraz młodsze dzieci mają dostęp do urządzeń ekranowych i internetu. To stwarza szanse rozwoju, ale także niesie ryzyka – od nadmiernego czasu przed ekranem, przez kontakt z nieodpowiednimi treściami, po brak umiejętności samoregulacji. Wczesne ustalenie zasad korzystania z ekranów i internetu chroni dziecko przed niebezpieczeństwami i ułatwia mu bezpieczne odkrywanie świata cyfrowego.

Tematy zajęć:

Warsztat pomaga rodzicom zrozumieć, kiedy i w jaki sposób wprowadzać dziecko w świat ekranów i internetu, jak ustalić wspólny kontrakt rodzinny dotyczący korzystania z urządzeń oraz jak nad nim skutecznie panować. Uczestnicy dowiadują się, w jaki sposób weryfikować treści dostępne dla dzieci i jak reagować, gdy pojawią się trudne sytuacje związane z korzystaniem z internetu – takie jak niepokojące materiały, brak kontroli czasu ekranowego czy konflikty wokół urządzeń. Spotkanie daje także okazję do poznania praktycznych narzędzi i prostych rozwiązań, które mogą ułatwić codzienne wychowanie w świecie cyfrowym.

Efekty działania

Po warsztatach rodzice:

- rozumieją, jakie znaczenie ma wczesne ustalenie zasad korzystania z ekranów,
- potrafią wspólnie z dzieckiem stworzyć i egzekwować kontrakt domowy dotyczący internetu,
- znają narzędzia do kontroli treści i czasu ekranowego,
- są przygotowani do reagowania w sytuacjach trudnych,
- zyskują większe poczucie wpływu i bezpieczeństwa w obszarze cyfrowego wychowania.

Terminy prowadzenia zajęć:

Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

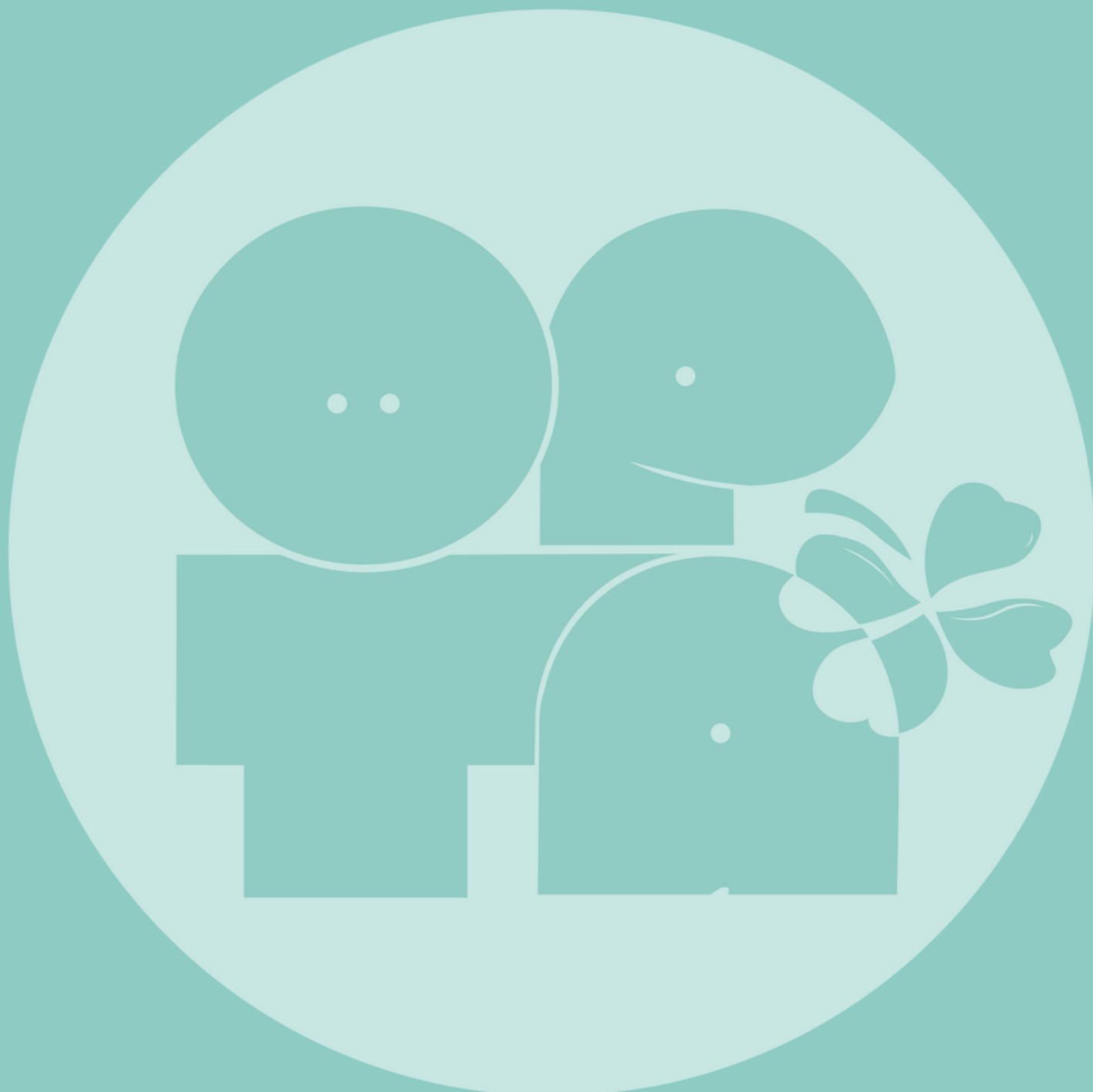
Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Oferta zajęć dla Szkół Podstawowych





Misja: Akceptacja

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-3 szkoły podstawowej.

Czas trwania zajęć

3 godziny lekcyjne (3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

W młodszych klasach szkoły podstawowej dzieci dopiero uczą się, jak funkcjonować w grupie, jak rozumieć różnice między sobą i jak budować zdrowe relacje. Brak akceptacji może prowadzić do wykluczenia, poczucia osamotnienia i obniżenia samooceny. Umiejętność zauważania wartości w różnorodności i okazywania szacunku innym staje się fundamentem dla dalszego rozwoju społecznego i emocjonalnego.

Na czym polegają zajęcia?

„Misja: Akceptacja” to warsztaty, w których dzieci w formie dostosowanej do ich wieku uczą się, że każdy człowiek ma swoje unikalne cechy i talenty a różnice między nami są czymś naturalnym i wartościowym. Zaczynają rozumieć, czemu akceptacja i szacunek wobec innych sprawiają, że grupa staje się bardziej przyjazna i wspierająca oraz że każdy ma prawo czuć się ważny i zauważony.

Efekty zajęć

Dzięki udziałowi w warsztatach uczniowie:

- wzmacniają poczucie własnej wartości,
- uczą się empatii i dostrzegania emocji innych,
- rozwijają umiejętność współpracy i budowania przyjaznej atmosfery w klasie,
- lepiej rozumieją, jak przeciwdziałać wykluczeniu i jak wspierać kolegów, którzy czują się „inni”.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 9:00 - 17:00.

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Misja: Konflikt

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 4-8 szkoły podstawowej.

Czas trwania zajęć

3 godziny lekcyjne (3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Konflikty są naturalną częścią życia młodzieży – pojawiają się w klasie, na boisku czy w domu. W wieku szkolnym uczniowie dopiero uczą się, jak radzić sobie z różnicami zdań, jak wyrażać emocje i jak szukać porozumienia. Brak umiejętności rozwiązywania sporów może prowadzić do narastania złości, izolacji czy agresji. Nauka pokojowego podejścia do konfliktu wspiera rozwój społeczny, emocjonalny i budowanie przyjaznej atmosfery w klasie.

Na czym polegają zajęcia?

„Misja: Konflikt” wprowadza młodzież w temat tego, czym jest konflikt i skąd się bierze. Uczniowie odkrywają, że różnice zdań nie muszą kończyć się kłótnią – można je wykorzystać do lepszego poznania siebie nawzajem i budowania współpracy. Zajęcia pomagają zrozumieć emocje pojawiające się w sporach, pokazują etapy rozwoju konfliktu oraz wskazują, że rozmowa i poszukiwanie rozwiązania są skuteczniejsze niż złość czy agresja.

Efekty zajęć

Dzięki warsztatom uczniowie:

- rozumieją, czym jest konflikt i dlaczego powstaje,
- uczą się rozpoznawać emocje towarzyszące sporom,
- rozwijają umiejętność komunikacji i szukania kompromisu,
- lepiej radzą sobie w codziennych sytuacjach konfliktowych,
- wiedzą, że konflikty można rozwiązywać w sposób konstruktywny i bez przemocy.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 9:00 - 17:00.

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Misja: Integracja

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-8 szkoły podstawowej.

Czas trwania zajęć

2 dni po 3 godziny lekcyjne (3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Lata nauki w szkole to czas, kiedy uczniowie uczą się funkcjonowania w nowym środowisku i w grupie rówieśniczej. Od jakości relacji w klasie zależy ich poczucie bezpieczeństwa, chęć współpracy i gotowość do nauki. Dobra atmosfera integruje, wzmacnia więzi i zmniejsza rywalizację, a także ułatwia radzenie sobie z trudnymi emocjami i sytuacjami.

Na czym polegają zajęcia?

Zajęcia integracyjne skupiają się na budowaniu poczucia wspólnoty i zaufania w klasie. Uczniowie poznają siebie nawzajem, odkrywają swoje mocne strony i uczą się współpracować. Aktywności mają charakter zabawowy, co ułatwia przełamywanie barier, rozwijanie empatii i tworzenie przyjaznej atmosfery.

Efekty zajęć

Dzięki udziałowi w zajęciach integracyjnych uczniowie:

- lepiej się poznają i budują więzi koleżeńskie,
- uczą się współpracy i komunikacji,
- rozwijają poczucie przynależności do grupy,
- wzmacniają atmosferę bezpieczeństwa i akceptacji w klasie,
- stają się bardziej otwarci i uważni na potrzeby innych.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki w godzinach 9:00 - 17:00 lub

Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia oraz wystarczająca wolna przestrzeń do wykonywania zadań ruchowych.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Misja: Emocje

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-8 szkoły podstawowej.

Czas trwania zajęć

2 dni po 3 godziny lekcyjne (3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Uczniowie w wieku szkolnym dopiero uczą się rozpoznawać swoje emocje i wyrażać je w sposób zrozumiały dla innych. Brak tej umiejętności może prowadzić do trudności w relacjach, wybuchów złości czy poczucia niezrozumienia. Świadomość emocji jest fundamentem zdrowia psychicznego i rozwoju społecznego – pozwala lepiej radzić sobie z trudnymi sytuacjami i budować dobre relacje z rówieśnikami.

Na czym polegają zajęcia?

Podczas zajęć uczniowie w przystępny, zabawowy sposób poznają świat emocji – uczą się nazywać uczucia, rozumieć ich źródła i dostrzegać, że wszystkie emocje są potrzebne. Zajęcia pokazują, że emocje pełnią ważną rolę w codziennym życiu, a ich wyrażanie może być zarówno twórcze, jak i bezpieczne.

Efekty zajęć

Dzięki warsztatom uczniowie:

- rozpoznają i nazywają podstawowe emocje,
- rozumieją, że emocje mają przyczyny i funkcje,
- uczą się, jak w zdrowy sposób je wyrażać,
- rozwijają empatię i wrażliwość na uczucia innych,
- zyskują większe poczucie bezpieczeństwa i pewności siebie w relacjach.

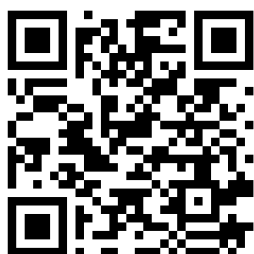
Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki w godzinach 9:00 - 17:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Bezpieczeństwo osobiste

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-6 szkoły podstawowej oraz rodziców i nauczycieli.

Czas trwania zajęć

4 godziny lekcyjne (4x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Świadomość własnych granic – fizycznych i psychicznych – jest kluczowa dla zdrowia i poczucia bezpieczeństwa. Uczniowie muszą wiedzieć, że mają prawo do ochrony swojego ciała, emocji i prywatności. Równie ważne jest, aby dorośli – nauczyciele i rodzice – potrafili wspierać dzieci w tym procesie, rozumieli sygnały przekraczania granic i uczyli, jak reagować na sytuacje zagrożenia. Spójne działania w domu, w szkole i na zajęciach budują kulturę szacunku i bezpieczeństwa.

Na czym polegają zajęcia?

- Dla dzieci: warsztaty pomagają im rozumieć, czym są granice osobiste, jak je wyznaczać i jak reagować, gdy ktoś je narusza. W formie dostosowanej do wieku uczą się, że mają prawo do „nie” i że mogą szukać wsparcia u dorosłych.
- Dla nauczycieli: spotkanie skupia się na tym, jak dostrzegać sygnały przekraczania granic wśród uczniów, jak wspierać dzieci w stawianiu granic i jak budować atmosferę bezpieczeństwa w klasie.
- Dla rodziców: rodzice otrzymują informacje o treści zajęć dzieci, wskazówki jak rozmawiać w domu o granicach oraz jak wzmacniać poczucie bezpieczeństwa u dziecka.

Efekty zajęć

Dzięki działaniom na trzech poziomach:

- dzieci – uczą się rozpoznawać i chronić swoje granice, wiedzą, że mają prawo do bezpieczeństwa i wsparcia,
- nauczyciele – potrafią reagować na sytuacje naruszania granic i wspierać dzieci w budowaniu poczucia bezpieczeństwa,
- rodzice – rozumieją wagę tematu, wiedzą, jak rozmawiać o granicach w domu i jak wzmacniać postawę dziecka.

Terminy prowadzenia zajęć:

Dla uczniów i nauczycieli: Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dla rodziców: Dzień tygodnia do ustalenia indywidualnego w godzinach popołudniowych.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Działanie na trzech poziomach

Program dotyczący bezpieczeństwa osobistego realizowany jest w oparciu o zasadę pracy na trzech poziomach: z dziećmi, z rodzicami oraz z nauczycielami. Tylko spójne działania obejmujące wszystkie te grupy gwarantują trwały efekt edukacyjny i wychowawczy.

Szkoła ma możliwość wyboru jednej z dwóch form realizacji:

Wariant pełny – warsztaty dla dzieci, warsztaty dla rodziców oraz warsztaty dla nauczycieli.

Wariant skrócony – warsztaty dla dzieci, spotkanie informacyjne dla rodziców oraz spotkanie informacyjne dla nauczycieli.

Oba warianty zapewniają równoległe oddziaływanie na wszystkie trzy grupy, co pozwala na utrwalenie treści poruszanych podczas zajęć z dziećmi i stworzenie wspólnego języka wokół tematu granic fizycznych i psychicznych.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Profilaktyka wykorzystania seksualnego dla rodziców i nauczycieli

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla rodziców i nauczycieli klas 1-6 szkoły podstawowej

Czas trwania zajęć

4 godziny lekcyjne (4x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Ochrona dzieci przed wykorzystaniem seksualnym jest jednym z kluczowych obowiązków dorosłych odpowiedzialnych za wychowanie i edukację. Brak wiedzy o mechanizmach wykorzystywania, sygnałach ostrzegawczych czy sposobach reagowania zwiększa ryzyko, że dziecko pozostanie bez wsparcia w sytuacji zagrożenia. Spójne działania szkoły i rodziny pozwalają nie tylko szybciej rozpoznawać niepokojące sygnały, lecz także budować środowisko, w którym dzieci czują się bezpieczne i wiedzą, że mogą liczyć na pomoc.

Na czym to polega?

Program obejmuje równoległe działania skierowane do nauczycieli i rodziców.

- Nauczyciele otrzymują wiedzę i narzędzia potrzebne do rozpoznawania sytuacji zagrożenia, reagowania zgodnie z obowiązującymi procedurami i budowania bezpiecznej atmosfery w szkole.
- Rodzice poznają sposoby rozmowy z dziećmi o bezpieczeństwie, uczą się rozpoznawać sygnały ostrzegawcze oraz dowiadują się, jak reagować, aby skutecznie chronić dziecko i wspierać je w razie trudnych doświadczeń.

Efekty działania

Dzięki udziałowi w programie:

- nauczyciele zyskują wiedzę i umiejętności pozwalające na wczesne rozpoznawanie sygnałów wykorzystywania i reagowanie w sposób profesjonalny,
- rodzice zwiększają swoją świadomość i umiejętność prowadzenia rozmów z dziećmi o bezpieczeństwie,
- szkoła jako całość tworzy spójny system ochrony dzieci, w którym dorośli są uważni, przygotowani i potrafią działać we współpracy.

Terminy prowadzenia zajęć:

Dla nauczycieli: Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dla rodziców: Dzień tygodnia do ustalenia indywidualnego w godzinach popołudniowych.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Działanie na dwóch poziomach

Program profilaktyki wykorzystania seksualnego realizowany jest w oparciu o zasadę pracy z nauczycielami oraz rodzicami. Tylko równoległe działania wobec obu tych grup pozwalają stworzyć spójny system ochrony dzieci, oparty na wiedzy, uważności i właściwych reakcjach dorosłych.

Szkoła ma możliwość wyboru jednej z dwóch form realizacji:

Wariant pełny – warsztaty dla nauczycieli oraz warsztaty dla rodziców.

Wariant skrócony – warsztaty dla nauczycieli oraz spotkanie informacyjne dla rodziców.

Oba warianty zapewniają oddziaływanie na obie grupy dorosłych, co pozwala na utrwalenie wiedzy i postaw potrzebnych do rozpoznawania zagrożeń oraz skutecznego wspierania dzieci.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Profilaktyka wykorzystania seksualnego dla uczniów

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 4-6 szkoły podstawowej

Czas trwania zajęć

Cykl składa się z 6 lekcji, które można potraktować jako całość lub osobne lekcje. Czas trwania jednych zajęć: 2 godziny lekcyjne (2x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Ochrona dzieci przed wykorzystaniem seksualnym jest jednym z kluczowych obowiązków dorosłych odpowiedzialnych za wychowanie i edukację. Brak wiedzy o mechanizmach wykorzystywania, sygnałach ostrzegawczych czy sposobach reagowania zwiększa ryzyko, że dziecko pozostanie bez wsparcia w sytuacji zagrożenia.

Zajęcia mają pomóc dzieciom zrozumieć podstawowe zasady bezpieczeństwa w świecie cyfrowym i poza nim. Mają nauczyć je odpowiedniego zabezpieczania siebie, swoich danych- dbania o swoje bezpieczeństwo osobiste i reagowania na niepokojące sytuacje.

Tematy zajęć:

Program obejmuje 6 spotkań, które można potraktować jako całość lub jako pojedyncze lekcje:

1. Moje bezpieczeństwo.
2. Wiem gdzie szukać pomocy.
3. Uważam na nietypowe zachowania innych osób.
4. Korzystam z przyjacielskiego wsparcia i pomocy.
5. Stanowczo reaguję na pierwsze oznaki seksualnej przemocy.
6. Uczę się reagować i rozpoznawać nietypowe sytuacje.

Efekty działania

Dzięki udziałowi w programie uczniowie:

- dowiedzą się więcej o bezpieczeństwie osobistym i cyfrowym,
- wzmocnią poczucia własnej wartości i prawa do ochrony,
- rozwiną umiejętności komunikacji i proszenia o pomoc,
- przygotują się do reagowania w sytuacjach zagrożenia.

Terminy prowadzenia zajęć:

Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Działanie na trzech poziomach*

Program profilaktyki wykorzystania seksualnego realizowany jest w oparciu o zasadę pracy z nauczycielami oraz rodzicami. Tylko równoległe działania wobec obu tych grup pozwalają stworzyć spójny system ochrony dzieci, oparty na wiedzy, uważności i właściwych reakcjach dorosłych.

Szkoła ma możliwość wyboru jednej z trzech form realizacji:

Wariant pełny – zajęcia dla uczniów, warsztaty dla nauczycieli oraz warsztaty dla rodziców.

Wariant średni – zajęcia dla uczniów, warsztaty dla nauczycieli oraz spotkanie informacyjne dla rodziców.

Wariant skrócony – zajęcia dla uczniów, spotkanie informacyjne dla nauczycieli i spotkanie informacyjne dla rodziców.

Wszystkie trzy warianty zapewniają oddziaływanie na każdą z grup, co pozwala na utrwalenie wiedzy i postaw potrzebnych do rozpoznawania zagrożeń oraz skutecznego wspierania dzieci.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.

*Szczegóły na temat warsztatów dla rodziców i nauczycieli na stronach 00-00



Zasady bezpiecznego internetu dla rodziców

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla rodziców uczniów klas 1-3 szkoły podstawowej

Czas trwania zajęć

1 godzina lekcyjna (45 minut)

Dlaczego to ważne?

Coraz młodsze dzieci mają dostęp do urządzeń ekranowych i internetu. To stwarza szanse rozwoju, ale także niesie ryzyka – od nadmiernego czasu przed ekranem, przez kontakt z nieodpowiednimi treściami, po brak umiejętności samoregulacji. Wczesne ustalenie zasad korzystania z ekranów i internetu chroni dziecko przed niebezpieczeństwami i ułatwia mu bezpieczne odkrywanie świata cyfrowego.

Tematy zajęć:

Warsztat pomaga rodzicom zrozumieć, kiedy i w jaki sposób wprowadzać dziecko w świat ekranów i internetu, jak ustalić wspólny kontrakt rodzinny dotyczący korzystania z urządzeń oraz jak nad nim skutecznie panować. Uczestnicy dowiadują się, w jaki sposób weryfikować treści dostępne dla dzieci i jak reagować, gdy pojawią się trudne sytuacje związane z korzystaniem z internetu – takie jak niepokojące materiały, brak kontroli czasu ekranowego czy konflikty wokół urządzeń. Spotkanie daje także okazję do poznania praktycznych narzędzi i prostych rozwiązań, które mogą ułatwić codzienne wychowanie w świecie cyfrowym.

Efekty działania

Po warsztatach rodzice:

- rozumieją, jakie znaczenie ma wczesne ustalenie zasad korzystania z ekranów,
- potrafią wspólnie z dzieckiem stworzyć i egzekwować kontrakt domowy dotyczący internetu,
- znają narzędzia do kontroli treści i czasu ekranowego,
- są przygotowani do reagowania w sytuacjach trudnych,
- zyskują większe poczucie wpływu i bezpieczeństwa w obszarze cyfrowego wychowania.

Terminy prowadzenia zajęć:

Czwartki w godzinach 8:00 - 12:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

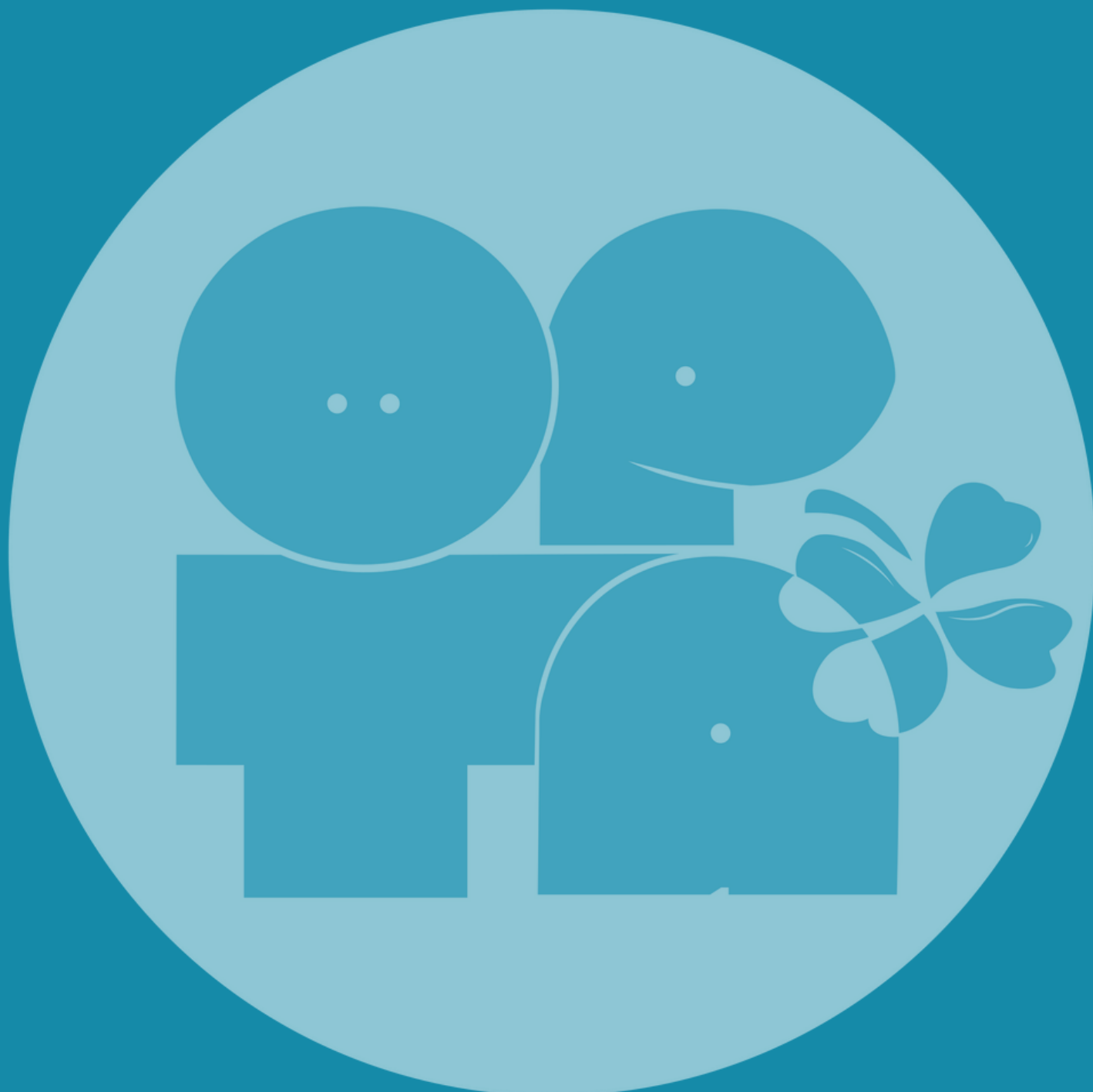
Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Oferta zajęć dla Szkół Ponadpodstawowych





Wyzwanie: Konflikt

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

3 godziny lekcyjne (3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Okres dorastania to czas intensywnych emocji, poszukiwania własnej tożsamości i konfrontowania się z odmiennymi poglądami. Konflikty są nieuniknione a ich niewłaściwie rozwiązywanie mogą prowadzić do eskalacji agresji, izolacji czy trwałych podziałów. Nauka świadomego, konstruktywnego podejścia do sporów jest kluczowa dla budowania dojrzałych relacji i zdrowego funkcjonowania w grupie - rodzinie, szkole i poza nią.

Na czym to polega?

Warsztaty pomagają młodzieży zrozumieć, czym jest konflikt i jakie mechanizmy za nim stoją. Uczestnicy analizują źródła sporów, uczą się rozpoznawać swoje emocje i emocje innych, a także poznają sposoby komunikacji, które sprzyjają rozwiązaniu, a nie eskalacji. Istotnym elementem jest praca nad postawą – odchodzenie od rywalizacji i obwiniania na rzecz dialogu, kompromisu i współpracy.

Efekty działania

Dzięki udziałowi w zajęciach młodzież:

- lepiej rozumie dynamikę konfliktów i ich etapy,
- potrafi dostrzegać emocje towarzyszące sporom i świadomie nimi zarządzać,
- rozwija umiejętności komunikacyjne i negocjacyjne,
- uczy się rozwiązywania konfliktów w sposób konstruktywny i bez przemocy,
- zyskuje narzędzia potrzebne do budowania zdrowych, dojrzałych relacji w szkole i poza nią.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 9:00 - 17:00.

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Wyzwanie: Emocje

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

2 dni po 3 godziny lekcyjne (2x3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Okres dorastania to czas silnych i często zmiennych emocji. Młodzież staje wobec wyzwań związanych z nauką, relacjami, presją rówieśniczą czy wyborami dotyczącymi przyszłości. Brak umiejętności rozumienia i regulowania emocji może prowadzić do napięć, konfliktów, problemów w relacjach, a także obniżonego dobrostanu psychicznego. Rozwijanie świadomości emocjonalnej stanowi fundament zdrowego funkcjonowania i budowania dojrzałej tożsamości.

Na czym to polega?

Warsztaty wprowadzają młodzież w świat emocji – pokazują, czym są, skąd się biorą i dlaczego pełnią ważną rolę w życiu. Uczestnicy uczą się rozpoznawać emocje u siebie i innych, nazywać je oraz analizować, jak wpływają na decyzje, zachowania i relacje. Istotnym elementem jest praca nad strategiami radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz rozwijanie postawy akceptacji wobec własnych przeżyć.

Efekty działania

Dzięki udziałowi w zajęciach młodzież:

- lepiej rozumie mechanizmy powstawania emocji i ich znaczenie,
- potrafi trafniej rozpoznawać i nazywać własne uczucia,
- rozwija umiejętność empatii i dostrzegania emocji innych osób,
- uczy się, jak regulować trudne emocje i jak wykorzystywać je w konstruktywny sposób,
- zyskuje większą samoświadomość w codziennym życiu.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 9:00 - 17:00.

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Wyzwanie: Integracja

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

2 dni po 3 godziny lekcyjne (2x3x45 minut)

Dlaczego to ważne?

W okresie dorastania szczególnego znaczenia nabierają relacje rówieśnicze i poczucie przynależności do grupy. Dla młodzieży klasowe i szkolne środowisko staje się jednym z najważniejszych miejsc kształtowania tożsamości. Brak integracji może prowadzić do izolacji, nieporozumień i niezdrowej rywalizacji, podczas gdy dobra atmosfera wzmacnia współpracę, zaufanie i gotowość do podejmowania nowych wyzwań.

Na czym to polega?

Warsztaty koncentrują się na budowaniu więzi w grupie, rozwijaniu otwartości i umiejętności współpracy. Uczestnicy poznają się lepiej nawzajem, uczą się komunikacji opartej na szacunku i odkrywają, że różnorodność w grupie jest jej siłą. Zajęcia sprzyjają przełamywaniu barier, wzmacnianiu poczucia bezpieczeństwa i tworzeniu klimatu, w którym każdy może być sobą.

Efekty działania

Dzięki udziałowi w zajęciach młodzież:

- buduje głębsze relacje z rówieśnikami i poczucie wspólnoty,
- rozwija umiejętność współpracy i odpowiedzialności za grupę,
- staje się bardziej otwarta na różnice i wrażliwa na potrzeby innych,
- doświadcza, że dobra atmosfera w klasie sprzyja lepszemu samopoczuciu i współdziałaniu,
- wzmacnia poczucie bezpieczeństwa i przynależności w środowisku szkolnym.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 9:00 - 17:00.

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia oraz wystarczająca wolna przestrzeń do wykonywania zadań ruchowych.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Profilaktyka uzależnień chemicznych i behawioralnych

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

2 dni po 2 godziny lekcyjne (2x2x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Dorastanie wiąże się z silną ciekawością świata, potrzebą eksperymentowania i presją rówieśniczą. To właśnie wtedy młodzież szczególnie narażona jest na sięganie po substancje psychoaktywne (alkohol, papierosy, narkotyki) czy rozwój uzależnień behawioralnych (gry komputerowe, internet, zakupy). Brak świadomości zagrożeń i zdrowych strategii radzenia sobie z emocjami może prowadzić do poważnych konsekwencji dla zdrowia i relacji społecznych.

Na czym to polega?

Warsztaty wprowadzają młodych ludzi w temat uzależnień, pokazując, jak działają mechanizmy nałogu i jakie są jego skutki. Uczestnicy analizują sytuacje ryzykowne, uczą się rozpoznawać presję i szukać wsparcia, a także poznają sposoby wzmacniania swojej odporności psychicznej. Ważnym elementem jest praca nad alternatywami – konstruktywnymi i zdrowymi formami radzenia sobie ze stresem i napięciem.

Efekty działania

Młodzież po zajęciach:

- lepiej rozumie zagrożenia związane z uzależnieniami,
- potrafi rozpoznawać sytuacje ryzykowne,
- zna zdrowe alternatywy radzenia sobie ze stresem,
- czuje się bardziej odpowiedzialna za własne decyzje.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki w godzinach 9:00 - 17:00 LUB

Środy w godzinach 12:30 - 16:30

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Profilaktyka uzależnień cyfrowych

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

2 godziny lekcyjne (2x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Wszyscy korzystamy i będziemy korzystać z urządzeń ekranowych. Często niestety nie potrafimy zachować cyfrowej higieny. Używamy ekranów zbyt dużo, sięgamy po nie bez realnej potrzeby, nie potrafimy zrobić sobie przerwy w korzystaniu z nich, tracimy żywy kontakt z innymi osobami. W skrajnych wypadkach uzależniamy się od tych urządzeń, wpadając w kłopoty zdrowotne i komplikując sobie relacje z rodziną i znajomymi. Potrzebujemy zrozumienia – jak to się dzieje, że uzależniamy się od urządzeń ekranowych. Potrzebujemy też wiedzy i umiejętności – jak w sposób zrównoważony korzystać z nowoczesnych technologii.

Na czym to polega?

Warsztaty pomagają młodzieży zrozumieć, jak działa nałóg. Pozwalają uświadomić im, że urządzenia ekranowe mogą być źródłem rzeczywistego cierpienia, spowodowanego uzależnieniem. Uczestnicy poznają proste sposoby pozwalające na zachowanie cyfrowej higieny oraz dowiedzą się, co robić, gdy dostrzegą problem u siebie.

Efekty działania

Młodzież na zajęciach:

- zrozumie sposób, w jaki urządzenia ekranowe nas uzależniają,
- przeanalizuje swoje nawyki związane z higieną cyfrową,
- zidentyfikuje potrzeby, które zaspokaja korzystając z urządzeń ekranowych,
- pozna konkretne sposoby odchodzenia od złych praktyk.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 12:00 - 16:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Bezpieczeństwo w sieci - jak nie ulec fake newsom i manipulacji

Dla kogo przeznaczone są zajęcia?

Dla klas 1-4 szkoły ponadpodstawowej

Czas trwania zajęć

2 godziny lekcyjne (2x45 minut)

Dlaczego to ważne?

Umiejętność zachowania ostrożności w sieci jest kluczowa, by nie paść ofiarą manipulacji czy dezinformacji. Fałszywe treści mogą prowadzić do poważnych konsekwencji, zarówno społecznych, jak i indywidualnych, wpływając na decyzje, postawy i zdrowie psychiczne. Internet często miesza fakty z opiniami lub celowo wprowadza przekłamania, co utrudnia osobom korzystającym z sieci rzetelną ocenę informacji. Dlatego zdolność do krytycznego myślenia i odróżniania prawdy od fałszu to podstawowa kompetencja. Bez niej łatwo można stać się narzędziem w rękach tych, którzy chcą manipulować opinią publiczną lub wywoływać niepotrzebny strach.

Na czym to polega?

Warsztaty pozwolą młodzieży zrozumieć potrzebę myślenia krytycznego. Uwrażliwią na wszechobecną manipulację, przekłamania i propagandę. Podczas wspólnej rozmowy i ćwiczeń uczestnicy nauczą się w praktyce analizować teksty pod kątem ich wiarygodności.

Efekty działania

Młodzież na zajęciach:

- zrozumie pojęcia: fake news, dezinformacja, propaganda,
- pozna rolę technologii i mediów społecznościowych w ekonomii informacji,
- nauczy się rozróżniać dobre i złe źródła informacji,
- zyska umiejętność praktycznej analizy źródeł informacji.

Terminy prowadzenia zajęć:

Poniedziałki

W godzinach 12:00 - 16:00

Dokładne godziny prowadzenia zajęć określone są podczas konsultacji telefonicznej ze specjalistą.

Jak zgłosić swoją klasę do programu?

Zgłoszenia przyjmowane są przez formularz zgłoszeniowy on-line.



1. Kliknij lub zeskanuj kod QR.
2. Poczekaj na kontakt od osób prowadzących zajęcia.
3. Ustal dokładny termin przeprowadzenia zajęć w Twojej szkole.

Aby zajęcia mogły odbyć się z jak największą skutecznością, w sali prowadzenia zajęć musi być dostępny sprzęt multimedialny do wykorzystania przez prowadzącego zajęcia.

W klasie, która będzie uczestniczyć w zajęciach nie może być aktywnych konfliktów między uczniami lub między uczniami a wychowawcą klasy/nauczycielem, podczas którego lekcji, będą prowadzone zajęcia.



Już wkrótce





Już wkrótce – nowe zajęcia dla szkół

Specjalistyczna Poradnia OPTA planuje uruchomienie kolejnych programów kierowanych do uczniów i ich rodziców, które odpowiadają na aktualne wyzwania związane z wychowaniem i edukacją.

Zajęcia „Szyte na miarę”

Oferta indywidualnie dostosowana do potrzeb danej szkoły. Specjalista z poradni spotyka się z psychologiem szkolnym lub pedagogiem i wspólnie ustalają tematykę zajęć grupowych odpowiadających na konkretne wyzwania czy potrzeby grupy podopiecznych specjalisty szkolnego.

Notatki



**Specjalistyczna Poradnia
Profilaktyczno-Terapeutyczna
dla Dzieci i Młodzieży "OPTA"**

Szukasz wsparcia dla siebie lub swoich podopiecznych?
Skontaktuj się z nami – razem poszukamy rozwiązań.



ul. Dzielna 7, Warszawa



22 826 39 16



opta.eduwarszawa.pl



Specjalistyczna Poradnia OPTA