



Informator do programu „Być razem” dla rady pedagogicznej

**Dla szkół ponadpodstawowych
z dziedziny promocji zdrowia
psychicznego i prokreacyjnego
oraz profilaktyki zagrożeń
i zachowań ryzykownych**

Materiał informacyjny do zaprezentowania Radzie Pedagogicznej przez dyrekcję szkoły lub inne upoważnione osoby.

Program profilaktyczny „Być razem”

Szanowni Państwo,

Drodzy Nauczyciele, Wychowawcy, Pedagodzy, Psychologowie i Wszyscy, którym bliskie jest wychowanie młodego człowieka, chciałbym/chciałabym przedstawić Państwu możliwość realizacji w naszej szkole programu profilaktycznego „**Być razem**”.

Program jest częścią programu kompleksowego wsparcia rodzin „**Za życiem**”, działanie 5.5: „**Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo – działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych**”, realizowanego w latach **2022–2026**.

Program kompleksowego wsparcia rodzin „**Za życiem**” został ustanowiony przez uchwałę Rady Ministrów z dnia 20 grudnia 2016 r. powstał na podstawie prawnej art. 12 ust1 z dnia 4.11.2016 r. o wsparciu kobiet w ciąży i rodzin. Priorytet V. Koordynacja, edukacja, poradnictwo i informacja został uzupełniony o następujący element:

Nazwa działania: 5.5. Świadome i odpowiedzialne rodzicielstwo - działania edukacyjne dla młodzieży szkół ponadpodstawowych, realizowany w latach 2024-2026.

Jest to propozycja szczególnie cenna dla szkół ponadpodstawowych, ponieważ łączy wymiar wychowawczy, profilaktyczny, prozdrowotny, prorodzinny i personalistyczny. Program może być realizowany przez wychowawców, pedagogów, psychologów, katechetów oraz nauczycieli różnych przedmiotów, którzy chcą wspierać młodzież w dojrzewaniu do odpowiedzialnego życia.

Dlaczego warto rozważyć udział w programie?

Uczniowie coraz częściej zmagają się z samotnością, przeciążeniem emocjonalnym, trudnościami w budowaniu relacji, niskim poczuciem własnej wartości, presją mediów społecznościowych, kryzysami psychicznymi czy brakiem wiary we własną przyszłość.

Jednocześnie większość z nich pragnie bardzo prostych, głęboko ludzkich rzeczy:

- chcą być kochani i akceptowani;
- chcą mieć przyjaciół;
- chcą tworzyć dobre relacje;
- chcą kochać i być kochani;
- chcą kiedyś stworzyć szczęśliwą rodzinę;
- chcą być szczęśliwi;
- chcą wiedzieć, jak radzić sobie z problemami;
- chcą znaleźć sens i swoje miejsce w świecie.

Dlatego szkoła pozostaje jednym z najważniejszych miejsc, w jakich młody człowiek może spotkać dorosłego, który nie tylko uczy przedmiotu, ale pomaga odkrywać człowieczeństwo, odpowiedzialność, wartość relacji i sens życia.

Program „Być razem” – pozytywna profilaktyka

Program „**Być razem**” ma pozytywny przekaz. Koncepcja merytoryczna programu nie bazuje na wzbudzaniu strachu, wprowadzaniu zakazów czy omawianiu zagrożeń. W znaczącej części pokazuje, jak należy rozumieć i wzmacniać potencjał dobrych pragnień, pielęgnować wartości w młodości, odkrywać cele życiowe oraz jak praktykować tworzenie pozytywnych więzi i odpowiednie nastawienie do życia.

Dopiero na tym fundamencie zostaje podjęty temat zachowań ryzykownych, trudności w zdrowiu psychicznym, odpowiedzialnych decyzji oraz miejsc, w których można szukać pomocy.

Koncepcja programu jest zgodna z zasadami skutecznej profilaktyki: najpierw wzmacnia się czynniki chroniące, takie jak relacje, poczucie sensu, odpowiedzialność, samoświadomość, komunikacja i wsparcie dorosłych, a dopiero później mówi się o zagrożeniach.

Celem ogólnym działania jest pomoc młodzieży szkół ponadpodstawowych w przygotowaniu do podjęcia przyszłych ról społecznych i odpowiedzialnego rodzicielstwa, a także kształtowanie postawy akceptacji życia człowieka, ukazanie problemu zdrowia

prokreacyjnego, kształcenie umiejętności dokonywania właściwych wyborów w zakresie zdrowego stylu życia, pozyskiwanie wiedzy nt. organizmu człowieka i zachodzących zmian rozwojowych w okresie dojrzewania.

Przygotowujemy młodzież do życia, nie tylko do egzaminów

Szkoła ma ogromne znaczenie nie tylko dlatego, że przygotowuje uczniów do matury, egzaminów zawodowych czy studiów. Szkoła przygotowuje także do życia.

Młodzi ludzie potrzebują wiedzy, ale potrzebują również drogowskazów. Internet dostarcza im ogromnej ilości informacji, lecz nie zawsze pomaga odróżnić to, co wartościowe, od tego, co może szkodzić.

Program „Być razem” tworzy przestrzeń do rozmowy, refleksji i odkrywania wartości, które pomagają podejmować życiowe decyzje.

To program o tym, jak budować relacje, które dają siłę. Jak troszczyć się o siebie i innych. Jak przygotowywać młodych ludzi do przyjaźni, miłości, rodzicielstwa, pracy i odpowiedzialnego uczestnictwa w społeczeństwie.

Program holistyczny „Być razem” nie jest programem skoncentrowanym wyłącznie na seksualności. Nie zastępuje edukacji zdrowotnej. Powstał jako osobna innowacja pedagogiczna, która patrzy na młodego człowieka całościowo.

Program obejmuje rozwój człowieka w wymiarze:

- fizycznym;
- psychicznym, emocjonalnym, intelektualnym;
- społecznym;
- moralnym, etycznym, duchowym.

To program o życiu, relacjach, emocjach, zdrowiu psychicznym i fizycznym, rodzinie, odpowiedzialności, komunikacji, zdrowiu prokreacyjnym, budowaniu przyszłości oraz radzeniu sobie z trudnościami.

Program porusza tematy ważne dla każdego ucznia:

- poczucie własnej wartości;
- emocje;

- przyjaźń;
- zakochanie;
- miłość;
- komunikacja;
- stawianie granic;
- odpowiedzialność;
- zdrowie psychiczne;
- zdrowie prokreacyjne;
- rodzina;
- trwałe więzi;
- podejmowanie decyzji;
- szacunek do siebie i innych.

Gotowe materiały – niewielki nakład pracy

Program został przygotowany tak, aby maksymalnie odciążyć szkołę i nauczycieli.

Nauczyciele otrzymują:

- gotowe scenariusze zajęć;
- prezentacje prowadzące krok po kroku przez lekcję;
- karty pracy dla uczniów;
- ćwiczenia integracyjne;
- ćwiczenia aktywizujące;
- materiały multimedialne;
- gry interaktywne;
- filmy edukacyjne;
- podcasty;
- animacje;
- kody QR prowadzące do dodatkowych materiałów;
- wskazówki metodyczne;
- propozycje pracy indywidualnej i grupowej;
- rekomendacje dotyczące prowadzenia rozmów i reagowania na sytuacje trudne.

Nie trzeba tworzyć materiałów od początku. Nauczyciel może wykorzystać swoje doświadczenie, a program dostarczy mu dodatkowej wiedzy, inspiracji i konkretnych narzędzi.

Program dostosowany do nauczyciela i klasy

Program nie ogranicza autonomii nauczyciela. To nauczyciel najlepiej zna swoich uczniów i może zdecydować, które treści będą w danym momencie najbardziej potrzebne.

Nie ma obowiązku realizowania wszystkich scenariuszy od razu. Tematy można rozłożyć na semestr lub rok szkolny. Można wracać do nich w różnych momentach pracy wychowawczej. Jeden moduł może być zrealizowany podczas jednej lekcji, ale może też stać się podstawą do dwóch lub trzech spotkań, spokojnej rozmowy, omówienia metod aktywizujących – być może jakiś temat ma większe znaczenie dla klasy. Realizacja programu to proces odkrywczy, który potrzebuje czasu, wdrożenia uczniów w odpowiednie metody, pogłębienia lub zadania sobie pytań i poszukiwania odpowiedzi.

Warto rozpocząć od klasy, z którą nauczyciel ma dobrą relację. Pierwsze pozytywne doświadczenie pomaga oswoić się z programem, materiałami i metodami pracy.

Bezpieczeństwo psychologiczne uczniów

Każdy moduł programu został przygotowany z myślą o bezpieczeństwie psychologicznym młodzieży. Materiały zawierają wskazówki dotyczące prowadzenia rozmów, formułowania pytań oraz reagowania na sytuacje trudne.

Aktywności są zaprojektowane tak, aby wspierały refleksję, rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych oraz budowanie atmosfery szacunku i zaufania w klasie.

Podczas zajęć nie ma potrzeby korzystania z telefonów komórkowych. Uczniowie mogą pracować na kartach pracy, tworzyć własne portfolio refleksji, a z materiałów cyfrowych korzystać samodzielnie poza lekcjami.

Łatwe przygotowanie do realizacji programu

Szkolenie zostało zaprojektowane z myślą o nauczycielach, którzy mają ograniczoną ilość czasu.

Obejmuje:

- kurs e-learningowy;

- możliwość nauki we własnym tempie;
- wielokrotny dostęp do materiałów szkoleniowych;
- 2-godzinne szkolenie online z trenerem program;
- 4-godzinne szkolenie warsztatowe prowadzone lokalnie przez trenera.

Nauczycielka lub nauczyciel nie musi być ekspertem od wszystkich zagadnień. Program pomaga przygotować się także do tematów wymagających większej uważności, takich jak zdrowie psychiczne, relacje, zdrowie prokreacyjne czy komunikacja w rodzinie.

Po ukończeniu szkolenia nauczyciele otrzymują certyfikat potwierdzający udział w szkoleniu przygotowanym we współpracy z Ośrodkiem Rozwoju Edukacji i dostęp do materiałów zamieszczonych na platformie edukacyjnej – poradnik metodyczny z załącznikami i kartami pracy, prezentacje oraz materiały dla uczniów.

Wynagrodzenie za realizację programu

Realizacja programu jest wynagradzana. Za przeprowadzenie **8 godzin** zajęć z uczniami nauczyciel otrzymuje wynagrodzenie w wysokości **480 zł**.

To ważny element, ponieważ pokazuje, że czas i zaangażowanie nauczyciela mają wartość.

Co zyskuje szkoła?

Program wspiera:

- realizację programu wychowawczo-profilaktycznego szkoły i placówki oświatowej;
- integrację zespołów klasowych;
- rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych;
- profilaktykę problemów zdrowia psychicznego;
- budowanie odpowiedzialnych postaw zdrowotnych;
- wzmacnianie relacji między uczniami i nauczycielami;
- rozwój kultury wzajemnego szacunku;
- współpracę w klasie;
- klimat szkoły przyjaznej uczniom.

To praktyczna inwestycja w dobrostan uczniów i nauczycieli.

Co zyskuje nauczycielka lub nauczyciel?

Nauczycielka lub nauczyciel otrzymuje wsparcie, a nie dodatkowy ciężar.

Program pomaga:

- lepiej prowadzić godziny wychowawcze;
- podejmować ważne tematy bez lęku i improwizacji;
- budować głębszy kontakt z uczniami;
- wzmacniać autorytet nauczyciela lub nauczycielki, oparty na relacji;
- lepiej rozumieć potrzeby klasy;
- wzmacniać poczucie sensu pracy wychowawczej.

Jednym z najważniejszych czynników chroniących nauczycieli przed wypaleniem zawodowym jest poczucie sensu wykonywanej pracy. Często największą satysfakcję przynoszą zmiany, takie jak: uczeń/uczennica zaczyna bardziej wierzyć w siebie, lepiej radzi sobie z emocjami, rozwiązuje konflikt albo podejmuje dojrzałą decyzję. Realizacja programu może dodać motywacji do pracy wychowawczej, tematy są interesujące dla młodzieży, prezentacje i poradnik prowadzą nauczyciela przez przebieg lekcji, materiały aktywizujące są gotowe do wydruku.

Prosta organizacja po stronie szkoły

Ze strony szkoły nie są wymagane skomplikowane działania organizacyjne.

Wystarczy:

- umożliwić nauczycielom udział w szkoleniu;
- wydrukować podręczniki dla nauczycieli;
- wydrukować załączniki i karty pracy dla uczniów.

To jedyny koszt, jaki ponosi szkoła. Nawet jeśli materiałów do wydruku będzie dużo, warto potraktować je jako inwestycję w zdrowie psychiczne, fizyczne i społeczne młodzieży.

Ewaluacja programu prowadzona jest w formie elektronicznej, co ogranicza obciążenia administracyjne szkoły i nauczycieli.

Program odpowiada także na potrzeby nauczycieli

Współczesny nauczyciel/współczesna nauczycielka również potrzebuje wsparcia.

Wielu z nas chce:

- mieć dobry kontakt z uczniami;
- widzieć efekty swojej pracy;
- mieć poczucie sensu;
- budować dobrą atmosferę w klasie;
- mieć mniej problemów wychowawczych;
- współpracować z klasą, a nie tylko „zarządzać zachowaniem”;
- rozwijać swoje kompetencje wychowawcze;
- prowadzić wartościowe godziny wychowawcze bez konieczności tworzenia wszystkiego od podstaw.

Program „Być razem” nie zastępuje doświadczenia nauczyciela. Jest raczej gotowym zestawem narzędzi, które pomagają uporządkować, wzbogacić i wzmocnić to, co wielu nauczycieli już przekazuje młodzieży.

Dlaczego warto powiedzieć „TAK” programowi „Być razem”?

Dlatego że:

- silne relacje chronią zdrowie psychiczne;
- profilaktyka może ograniczyć powstawanie problemów, które są trudne do rozwiązania;
- nauczyciel/nauczycielka może pomóc przygotować uczniów do szczęśliwego i odpowiedzialnego życia;
- rodzina, miłość, przyjaźń i dobre relacje nadal są marzeniem wielu młodych ludzi;
- wychowanie to inwestycja, której efekty czasem widać dopiero po latach;
- jedno ważne spotkanie, rozmowa lub refleksja mogą stać się dla ucznia punktem zwrotnym;
- dobre relacje dają poczucie sensu wykonywanej pracy.

„Być razem” to program o tym, co naprawdę ważne: o człowieku, relacjach, odpowiedzialności, zdrowiu, rodzinie, przyjaźni i nadziei.

Każdy nauczyciel/każda nauczycielka uczestniczy w procesie wychowawczym.

- Nie tylko wychowawca klasy.
- Nie tylko pedagog.
- Nie tylko psycholog.

Każdy nauczyciel/każda nauczycielka, niezależnie od nauczanego przedmiotu, ma wpływ na rozwój młodego człowieka.

Wielu absolwentów po latach wspomina nie tylko treści lekcji, ale przede wszystkim nauczycieli, którzy pomogli im zrozumieć siebie, uwierzyć we własne możliwości, odnaleźć sens albo przejść przez trudny moment życia.

Program „Być razem” pomaga tworzyć przestrzeń dla takich spotkań.

Nie narzuca gotowych odpowiedzi.

Zaprasza do dialogu.

Uczy budowania relacji opartych na godności, odpowiedzialności, empatii, szacunku i trosce.

Wyniki ewaluacji przeprowadzonej przez zewnętrzną firmę mówią same za siebie:

Jednym z największych atutów programu „Być razem” są bardzo wysokie wyniki ewaluacji zarówno wśród nauczycieli uczestniczących w szkoleniach, jak i młodzieży biorącej udział w warsztatach.

Wysoka ocena nauczycieli

W ewaluacji wzięło udział 838 nauczycieli a udział w szkoleniu jako formie doskonalenia zawodowego został oceniony bardzo wysoko.

- **100%** uczestników wyraziło pozytywną opinię o szkoleniu.
- Blisko **87%** nauczycieli przyznało szkoleniu najwyższą możliwą ocenę satysfakcji.
- Prawie **97%** uczestników bardzo wysoko oceniło kompetencje oraz sposób przekazywania wiedzy przez trenerów prowadzących szkolenia.
- **92,59%** nauczycieli uznało zastosowane metody i formy pracy za sprzyjające rozwojowi zawodowemu oraz skutecznej realizacji celów wychowawczych

i edukacyjnych.

Wyniki te potwierdzają, że program jest dobrze przygotowany metodycznie, odpowiada na potrzeby nauczycieli i stanowi realne wsparcie w codziennej pracy wychowawczej.

Bardzo wysoka ocena programu przez młodzież

W ramach ewaluacji zajęć warsztatowych zebrano **9151 anonimowych** ankiet uczniowskich, co pozwala na wiarygodną ocenę skuteczności programu.

Uzyskane wyniki są bardzo wysokie:

- **99%** uczniów zadeklarowało wysoki poziom satysfakcji z udziału w warsztatach.
- Blisko **99%** uczestników uznało tematykę zajęć za interesującą i odpowiadającą ich potrzebom.
- **92%** uczniów oceniło sposób prowadzenia zajęć przez nauczyciela jako bardzo dobry, a pozostałe **8%** jako dobry, co świadczy o wysokim poziomie przygotowania prowadzących.
- **87,92%** uczestników uznało, że filmy, testy, ćwiczenia oraz pozostałe materiały dydaktyczne będą dla nich zdecydowanie pomocne, natomiast kolejne **11%** oceniło je jako raczej pomocne.
- **99,3%** młodzieży wskazało, że zdobyta podczas zajęć wiedza i rozwijane umiejętności będą przydatne w ich codziennym życiu.

Odpowiedzi uczniów na pytania otwarte:

„Co najbardziej Ci się podobało w zajęciach warsztatowych?”

Wybrane cytaty:

- „Podobają mi się zajęcia, na których mogę się aktywnie angażować. W ten sposób łatwiej mi zapamiętać przekazywaną wiedzę”;
- „Wskazówki, jak radzić sobie w relacjach, ale też z emocjami”;
- „Zostały dobrane bardzo ważne, często pomijane tematy”;
- „Po warsztatach zacząłem bardziej dbać o swój sen i zdrowe nawyki”;
- „Temat układu rozrodczego był wyjaśniony tak normalnie, jakby to była matematyka”;

„Czy jest coś o czym chciałbyś/chciałabyś nas poinformować po zajęciach warsztatowych?”

Zdecydowana większość uczestników pozytywnie oceniła warsztaty, wskazując na ich inspirujący charakter oraz zauważalny wpływ na codzienne funkcjonowanie. Respondenci podkreślali swoje zainteresowanie zagadnieniami z zakresu psychologii oraz wartość otrzymanego wsparcia emocjonalnego podczas zajęć. Brak istotnych uwag krytycznych potwierdza, że warsztaty spotkały się z bardzo dobrym odbiorem.

Tak wysokie wskaźniki satysfakcji pokazują, że program:

- odpowiada na rzeczywiste potrzeby młodzieży;
- porusza tematy uznawane przez uczniów za ważne i bliskie ich codziennemu życiu;
- angażuje uczestników dzięki nowoczesnym metodom pracy;
- rozwija praktyczne kompetencje społeczne i emocjonalne;
- wspiera budowanie odpowiedzialnych postaw oraz dobrostanu psychicznego.

Wyniki ewaluacji wskazują, że „Być razem” jest programem dobrze przyjmowanym zarówno przez nauczycieli, jak i przez uczniów. Wysoka jakość szkoleń, atrakcyjna forma zajęć oraz praktyczny charakter przekazywanych treści przekładają się na bardzo wysoką ocenę skuteczności programu i jego wartości edukacyjnej.

Najważniejsze korzyści w skrócie

Program „Być razem”:

- jest bezpłatny dla szkoły,
- oferuje gotowe scenariusze, prezentacje, gry interaktywne, filmy edukacyjne, animacje, aplikacje oraz karty pracy;
- obejmuje krótkie i praktyczne szkolenie;
- daje nauczycielowi wynagrodzenie za realizację zajęć;
- wspiera działania wychowawcze i profilaktyczne szkoły;
- pomaga integrować klasę;
- rozwija kompetencje społeczne i emocjonalne uczniów;
- wzmacnia zdrowie psychiczne młodzieży;
- porusza tematy ważne dla każdego młodego człowieka;
- opiera się na rzetelnej wiedzy i wartościach personalistycznych;

- nie wymaga skomplikowanej organizacji;
- pomaga budować szkołę bardziej uważną, bezpieczną i przyjazną.

Zaproszenie

Szanowni Państwo,

jeżeli bliska jest nam szkoła, która nie tylko przekazuje wiedzę, ale również pomaga młodym ludziom dojrzewać do odpowiedzialnego życia, budować dobre relacje, troszczyć się o zdrowie psychiczne i odnajdywać sens własnego rozwoju, warto rozważyć udział w programie „**Być razem**”.

To nie jest kolejny obowiązek.

To gotowe wsparcie dla nauczycieli, którzy chcą wychowywać z pasją, mądrością i szacunkiem dla godności młodego człowieka.

W ramach materiałów nauczyciele mogą mieć dostęp do praktycznych wskazówek i szkoleń dotyczących sposobu, w jaki należy prowadzić indywidualne rozmowy z uczniami potrzebującymi pomocy.

Wiele elementów potrzebnych do realizacji programu już zostało przygotowanych: scenariusze, prezentacje, karty pracy, szkolenia, materiały multimedialne i wsparcie nauczycieli.

Dzisiaj oprócz wiedzy szkolnej młodzi ludzie potrzebują również umiejętności budowania relacji, troski o zdrowie psychiczne, odpowiedzialności, nadziei i obecności dorosłych, którzy pomogą im dobrze przygotować się do życia.

Program „**Być razem**” pomaga szkołom odpowiadać na te potrzeby.

Dziękuję Państwu za codzienną pracę, cierpliwość i troskę o młode pokolenie. Zachęcam do rozważenia udziału w programie i potraktowania go jako praktycznego wsparcia naszej wspólnej misji wychowawczej.

Oficjalna strona programu „Być razem” Ośrodka Rozwoju Edukacji w Warszawie znajduje się pod adresem:

[Program „Być razem” – ORE](#) (klawisz na klawiaturze Ctrl oraz kliknięcie w link łączy ze stroną)

Dodatkowo ORE opublikował oficjalny opis programu w serwisie Ośrodka Rozwoju Edukacji:

[Program edukacyjny „Być razem” – przygotowanie młodzieży do świadomego](#)

i odpowiedzialnego rodzicielstwa

Jest to oficjalna prezentacja programu realizowanego w ramach rządowego programu „Za życiem”.

Film promocyjny.

Link do instrukcji rejestracji z roku 2025 (rejestracja w roku 2026 przebiega analogicznie):

Instrukcja rejestracji w systemie ORE

W razie problemów z rejestracją zapraszamy do kontaktu: nr tel.: **511 031 913**.