

# **PROGRAM PROFILAKTYCZNO-WYCHOWAWCZY**

## **Międzyszkolnego Ośrodka Sportowego nr 7**

**w Warszawie**

**rok szkolny 2025/2026**

### **I. PODSTAWA PRAWNA PROGRAMU**

Program został opracowany na podstawie aktualnych przepisów prawa oświatowego:

- Ustawa z dnia 14 grudnia 2016 r. Prawo oświatowe (t.j. Dz.U. z 2024 r. poz. 737) – art. 10 ust. 1 pkt 5, art. 26 ust. 2, art. 78, art. 98-99.
- Ustawa z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich (tzw. Ustawa Kamilka – podstawa wdrożenia Standardów Ochrony Małoletnich).
- Rozporządzenie MEN z dnia 18 sierpnia 2015 r. w sprawie zakresu i form prowadzenia w szkołach i placówkach systemu oświaty działalności wychowawczej, edukacyjnej, informacyjnej i profilaktycznej (Dz.U. poz. 1249).
- Rozporządzenie MEN z dnia 14 lutego 2017 r. w sprawie podstawy programowej kształcenia ogólnego (Dz.U. z 2017 r. poz. 356).
- Rozporządzenie MEN z dnia 17 marca 2017 r. w sprawie szczegółowej organizacji publicznych szkół i publicznych przedszkoli (Dz.U. z 2017 r. poz. 649).

### **II. MISJA I WIZJA OŚRODKA**

#### **Misja:**

Międzyszkolny Ośrodek Sportowy nr 7 to placówka, której celem jest jak najlepsze przygotowanie uczestników do dalszego życia. Stwarzamy warunki, aby każdy uczestnik czuł się dobrze, miał możliwości rozwoju osobowości i uzdolnień oraz poczucie bezpieczeństwa. Budujemy zaufanie dzieci i rodziców, promując aktywny styl życia.

#### **Wizja:**

W naszym ośrodku kształtujemy zespół pozytywnych cech: samodzielność, uczciwość, odpowiedzialność, ciekawość świata, tolerancję, poszanowanie godności i prawa, obowiązkowość oraz wysoką samoświadomość wpływu aktywności fizycznej na zdrowie psychiczne.

### III. MODEL UCZESTNIKA (WYCHOWANKA)

Wychowanek naszej placówki charakteryzuje się następującymi postawami:

- **Samodzielny i Twórczy:** Daje sobie radę w domu i szkole, pozytywnie patrzy na świat, rozwiązuje problemy i rozwija swoje zainteresowania.
- **Uczciwy i Odpowiedzialny:** Mówi prawdę, szanuje cudzą własność, ponosi konsekwencje swoich czynów i potrafi prosić o pomoc.
- **Współpracujący:** Działa w grupie, dbając o efekty wspólnej pracy oraz zasady bezpieczeństwa i higieny.
- **Tolerancyjny i Kulturalny:** Rozumie różnice między ludźmi, szanuje godność innych, nie stosuje przemocy i nie wyśmiewa słabszych.
- **Praworządny i Obowiązkowy:** Przestrzega statutu, reguł sportowych, jest punktualny i szanuje czas swój oraz innych.

### IV. ZAŁOŻENIA I FILOZOFIA PROGRAMU

Program opiera się na integracji działań sportowych, terapeutycznych i wychowawczych. MOS nr 7 pełni funkcję centrum rozwoju fizycznego i społecznego, oferując wsparcie zarówno dzieciom uzdolnionym sportowo, jak i wymagającym korekcji postawy czy wsparcia rozwojowego na wczesnym etapie edukacji. Program promuje sport jako alternatywę dla zachowań ryzykownych oraz fundament zdrowia psychicznego.

### V. CELE PROGRAMU

- **Cel główny:** Wspomaganie wszechstronnego rozwoju wychowanka poprzez budowanie sprawności fizycznej, odporności emocjonalnej i odpowiedzialności społecznej w bezpiecznym, wolnym od przemocy środowisku.
- **Cele szczegółowe:**
  - Niwelowanie wad postawy i dysfunkcji ruchowych poprzez specjalistyczne zajęcia korekcyjne.
  - Kształtowanie nawyków prozdrowotnych i higieny cyfrowej (przeciwdziałanie uzależnieniom od mediów społecznościowych).
  - Budowanie poczucia przynależności do grupy i wspólnoty lokalnej (dzielnica Ochota).
  - Wdrażanie zasad Fair Play w sporcie i w życiu codziennym.

## VI. ADRESACI PROGRAMU

1. **Dzieci i młodzież szkolna:** Zawodnicy sekcji koszykówki, piłki ręcznej i pływania oraz uczestnicy grup korekcyjnych.
2. **Dzieci przedszkolne:** Uczestnicy zajęć rekreacyjno-sportowych z dzielnicy Ochota.
3. **Kadra pedagogiczna:** Trenerzy i instruktorzy realizujący Standardy Ochrony Małoletnich.
4. **Rodzice i Opiekunowie:** Współpracujący z Ośrodkiem w ramach Rady Rodziców.

## VI. ZADANIA I TREŚCI WYCHOWAWCZO-PROFILAKTYCZNE

Obszar rozwoju	Szczegółowe treści i zadania	Formy realizacji
<b>Rozwój Intelktualny</b>	Synergia sportu i nauki. Kształtowanie samodyscypliny i planowania czasu. Rozwijanie umiejętności koncentracji uwagi, niezbędnej przy nauce pływania i taktyce w grach zespołowych. Rozbudzanie ambicji poznawczych	Warsztaty „Planuj jak mistrz”; indywidualne rozmowy motywacyjne; monitorowanie postępów szkolnych wychowanków sekcji; wykorzystanie nowoczesnych metod dydaktycznych w nauce pływania.
<b>Rozwój Emocjonalny</b>	Odporność psychiczna i samoakceptacja. Rozpoznawanie sygnałów stresu i stanów depresyjnych. Nauka konstruktywnego przyjmowania porażek i sukcesów. Budowanie poczucia własnej wartości niezależnie od wyniku sportowego.	Treningi uważności i relaksacji; opieka psychologiczno-pedagogiczna; „bezpieczne rozmowy” po zawodach; profilaktyka lęku startowego w sekcjach pływackich i drużynowych.
<b>Rozwój Społeczny (Grupa i Rodzina)</b>	Budowanie więzi i samorządność. Współpraca w zespole (drużynie). Rola rodziny jako wsparcia emocjonalnego. Przeciwdziałanie izolacji społecznej. Funkcjonowanie w społeczeństwie jako świadomy obywatel.	Działania Samorządu Wychowanków; aktywna współpraca z Radą Rodziców; organizacja turniejów rodzinnych; wspólne wyjścia na wydarzenia sportowe; kontrakty grupowe w sekcjach.

<b>Zdrowie i Korekcja (Fizyczny)</b>	Kompensacja i profilaktyka zdrowotna. Specjalistyczna praca nad wadami postawy. Kształtowanie prawidłowych wzorców ruchowych. Higiena osobista i profilaktyka chorób zakaźnych.	Zajęcia korekcyjno-kompensacyjne na sali gimnastycznej i basenie; nauka doskonalenia pływania; pływanie korekcyjne; gimnastyka korekcyjna; monitoring postaw ciała.
<b>Rekreacja Przedszkolna</b>	Wczesna profilaktyka poprzez ruch. Adaptacja do środowiska wodnego i hali sportowej. Budowanie pozytywnych skojarzeń z aktywnością fizyczną u najmłodszych. Integracja lokalna.	Zajęcia rekreacyjno-sportowe dla dzieci z przedszkoli dzielnicy Ochota; zabawy ogólnorozwojowe; osvajanie z wodą; gry i zabawy bieżne na hali sportowej.
<b>Standardy Ochrony Małoletnich</b>	Bezpieczeństwo i ochrona przed krzywdzeniem. Wdrażanie procedur bezpiecznych relacji. Ochrona prywatności w szatniach. Reagowanie na przemoc rówieśniczą i domową.	Szkolenia SOM dla trenerów; monitoring szatni i natrysków; tablice informacyjne „Gdzie szukać pomocy”; wdrożenie kodeksu bezpiecznych zachowań.
<b>Cyberbezpieczeństwo i Technologie</b>	Higiena cyfrowa i ochrona w sieci. Walka z hejtem i cyberprzestępczością. Ochrona wizerunku (zdjęcia z zawodów). Edukacja o szkodliwości nadużywania ekranów.	Warsztaty „Sportowiec offline”; zasady korzystania z telefonów w obiekcie; edukacja rodziców o zagrożeniach w sieci; promocja autentycznych relacji twarzą w twarz.
<b>Żywnienie i Dobrostan</b>	Profilaktyka zaburzeń odżywiania. Edukacja o anoreksji, bulimii i wpływie mediów społecznościowych na obraz ciała. Zdrowe nawyki żywieniowe u młodych sportowców.	Pogadanki z dietetykiem; warsztaty o szkodliwości energetyków i suplementów; edukacja na temat związku między dietą a regeneracją po treningu pływackim czy meczu.

## V. WSPÓŁPRACA Z RODZICAMI I ŚRODOWISKIEM LOKALNYM

1. **Rada Rodziców:** Aktywnie uczestniczy w życiu Ośrodka, opiniując kierunki działań profilaktycznych i wspierając organizację wydarzeń integrujących społeczność MOS nr 7.
2. **Dzielnica Ochota:** MOS nr 7 jako placówka otwarta współpracuje z okolicznymi przedszkolami, oferując profesjonalne wsparcie rekreacyjne i profilaktyczne dla najmłodszych mieszkańców, co stanowi fundament wczesnej diagnostyki wad postawy.

## VI. EWALUACJA

Ewaluacja programu prowadzona jest systematycznie poprzez:

- Analizę frekwencji i postępów w grupach korekcyjnych i sportowych.
- Ankiety badające poziom satysfakcji i bezpieczeństwa wśród dzieci (w tym przedszkolaków i ich rodziców).
- Obserwację relacji wewnątrz drużyn koszykówki i piłki ręcznej.
- Wnioski z realizacji Standardów Ochrony Małoletnich przedstawiane na radach pedagogicznych.

**Program zatwierdzono do realizacji:**

-----  
(podpis Dyrektora)