

## Kuratorium Oświaty w Warszawie

<https://www.kuratorium.waw.pl/pl/dyrektor-i-nauczyciel/projekty-spoleczne-i-pr/19882,Fundacja-UNAWEZA-projekt-MLODE-GLOWY-Otwarcie-o-zdrowiu-psychicznym-bezplatne-ma.html>  
18.06.2026, 23:01

### Fundacja UNAWEZA, projekt „MŁODE GŁOWY, Otwarcie o zdrowiu psychicznym” - bezpłatne materiały profilaktyczne „PLAN AWARYJNY”

Zbliżający się okres wakacyjny, choć powszechnie kojarzony z odpoczynkiem, dla wielu młodych ludzi bywa czasem szczególnie trudnym. Brak codziennego kontaktu ze szkołą i osobami wspierającymi, większa samodzielność oraz nowe doświadczenia mogą sprzyjać pojawianiu się sytuacji kryzysowych.

Dlatego tak istotne jest, aby jeszcze przed zakończeniem zajęć dydaktycznych wyposażyć uczniów w konkretne umiejętności oraz wiedzę, która może pomóc im bezpiecznie przejść przez okres wakacji.

Fundacja **UNAWEZA** wskazuje na **zwiększone ryzyko kryzysów psychicznych wśród młodzieży w okresie wakacyjnym**. Wynikające m.in. z:

- > ograniczenia dostępu do codziennego wsparcia szkolnego (pedagog, psycholog, nauczyciel),
- > większej samodzielności młodzieży (wyjazdy, nowe doświadczenia),
- > sezonowego wzrostu prób samobójczych w okresie wiosenno-letnim,
- > wysokiego odsetka zachowań ryzykownych (w tym inicjacji alkoholowej).

Przywołane dane wskazują m.in., że:

- > ponad 80% młodych osób nie znajduje rozwiązania w sytuacjach trudnych,
- > wzrost prób samobójczych utrzymuje się od wiosny do końca lata,
- > znaczna część młodych osób ma kontakt z alkoholem przed osiągnięciem pełnoletności.

„PLAN AWARYJNY” to **zestaw gotowych materiałów edukacyjnych i profilaktycznych**, obejmujący:

- > scenariusze zajęć dla trzech grup wiekowych (klasy 4-6, 7-8, szkoły ponadpodstawowe),
- > ćwiczenia i działania rozwijające kompetencje psychospołeczne uczniów,
- > wskazówki dotyczące reagowania w sytuacjach kryzysowych. Zakres tematyczny obejmuje m.in.: udzielanie wsparcia rówieśnikom w kryzysie, identyfikację źródeł pomocy i numerów wsparcia, budowanie poczucia bezpieczeństwa i granic, przygotowanie indywidualnego planu działania na sytuacje trudne.

Materiały:

- > są **bezpłatne i dostępne online**,
- > mogą być realizowane **bez dodatkowego przygotowania**,
- > przeznaczone są do wykorzystania przez nauczycieli, wychowawców i specjalistów szkolnych.

Program „MŁODE GŁOWY”:

- > objął dotychczas ponad **1,2 mln uczniów w blisko 4 tys. szkół**,
- > posiada rekomendacje m.in.:
  - > Rzecznika Praw Dziecka,
  - > Ogólnopolskiego Związku Zawodowego Psychologów,
  - > patronat Ministerstwa Edukacji Narodowej oraz kuratoriów oświaty.

Fundacja oferuje również:

- > konsultacje,
- > szkolenia i webinary dla nauczycieli i specjalistów.

Działania o charakterze profilaktycznym w obszarze zdrowia psychicznego młodzieży ma na celu **szybkie wdrożenie w szkołach prostych, gotowych narzędzi wsparcia przed okresem wakacyjnym**, uznawanym za czas podwyższonego ryzyka.

Nawet jedna rozmowa, jedno spotkanie czy jedno dobrze przeprowadzone zajęcia mogą mieć realne znaczenie dla bezpieczeństwa i dobrostanu młodego człowieka.

Materiały dostępne są bezpłatnie pod adresami:

- <https://lekcjappp.mlodeglowy.pl>
- <https://programprofilaktyczny.mlodeglowy.pl>

Kontakt: [wiktoria.jedroszkowiak@mlodeglowy.pl](mailto:wiktoria.jedroszkowiak@mlodeglowy.pl)

Źródło: Fundacja UNAWEZA

16.06.2026  
Data publikacji 18.06.2026

Osoba wytwarzająca/odpowiadająca za informację:

Osoba udostępniająca informację:  
Renata Karwat