

„Dobra szkoła – to przede wszystkim mądra szkoła.
Niechaj w pracy wychowawczej wszyscy zaangażowani w nią ludzie,
poczują się związani najpiękniejszym zadaniem – zadaniem
cierpliwego i pełnego spokojnej mądrości ukazywania dojrzewającym ludziom,
jak być człowiekiem naprawdę ...

kard. Karol Wojtyła

PROGRAM WYCHOWAWCZO- PROFILAKTYCZNY

na rok szkolny 2023/2024

**PUBLICZNA SZKOŁA PODSTAWOWA NR 3
IM. BOLESŁAWA PRUSA
W JELCZU - LASKOWICACH
UL. B. PRUSA 2 , 55-220 Jelcz-Laskowice**

I. Wprowadzenie do programu

Zadania wychowawcze szkoły są podporządkowane nadrzędnemu celowi, jakim jest wszechstronny rozwój ucznia w wymiarze emocjonalnym, kulturalnym, moralnym, ekologicznym, zdrowotnym intelektualnym. Jako środowisko ma za zadanie wspomagać uczniów w osiągnięciu wszechstronnego rozwoju, kształtować postawy, umożliwić korygowanie deficytów w celu optymalizacji osiągnięć edukacyjnych uczniów oraz zapobiegać zagrożeniom poprzez profilaktykę, przeciwdziałanie istniejącym zagrożeniom i wsparcie uczniów w trudnych sytuacjach.

II. Misja i wizja szkoły.

W naszej szkole staramy się wychowywać uczniów w duchu uniwersalnych wartości moralnych, tolerancji, patriotyzmu, solidarności, demokracji, wolności i sprawiedliwości społecznej.

Kultywujemy tradycje oraz ceremoniał szkolny, a wszystkie działania pedagogiczne i opiekuńczo - wychowawcze orientujemy na dobro podopiecznych, tworząc warunki intelektualnego, emocjonalnego, społecznego, estetycznego i fizycznego rozwoju uczniów.

Uwrażliwiamy uczniów na poszanowanie inności drugiego człowieka oraz niesienie pomocy osobom słabszym i niepełnosprawnym. Dbamy o bezpieczeństwo uczniów.

III. Zadania Szkolnego Programu Wychowawczo-Profilaktycznego

1. Założenia ogólne

Zgodnie ze wskazaniami działalność wychowawczo-profilaktyczna w naszej szkole polega na prowadzeniu działań z zakresu promocji zdrowia oraz wspomaganie ucznia i wychowanka w jego rozwoju ukierunkowanym na osiągnięcie pełnej dojrzałości w sferze:

- Fizycznej – ukierunkowanej na zdobycie przez ucznia i wychowanka wiedzy i umiejętności pozwalających na prowadzenie zdrowego stylu życia i podejmowania zachowań prozdrowotnych;
- Psychicznej – ukierunkowanej na zbudowaniu równowagi i harmonii psychicznej;
- Społecznej – ukierunkowanej na kształtowanie postawy otwartości w życiu społecznym;
- Aksjologicznej – ukierunkowanej na zdobycie konstruktywnego i stabilnego systemu wartości.

2. Zadania:

- kształtowanie osobowości dziecka i wspieranie jego rozwoju
- rozwijanie umiejętności prospołecznych
- dostarczenie uczniom wiedzy i umiejętności skutecznego przeciwdziałania i radzenia sobie z zagrożeniami dla zdrowia i życia,
- promowanie zdrowego stylu życia
- zacieśnienie współpracy ze środowiskiem domowym ucznia, jak również, z instytucjami wspomagającymi rodzinę i promującymi zdrowy styl życia,
- stworzenie warunków bezpiecznego funkcjonowania szkoły.

3. Cele szczegółowe:

- kształtowanie u uczniów odpowiedzialności za bezpieczeństwo własne i innych,
- propagowanie zdrowego stylu życia,

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności rozstrzygania problemów i konfliktów,
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych, stresowych,
- rozwijanie zachowań asertywnych i budowanie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie i rozwijanie umiejętności skutecznego komunikowania się,
- integrowanie dzieci innych narodowości i wyznań,
- kształcenie zdolności świadomego dokonywania wyboru,
- zapobieganie zachowaniom agresywnym i przemocy,
- dostarczanie informacji o środkach uzależniających oraz uświadamianie zagrożeń uzależnieniem,
- propagowanie zdrowego spędzania wolnego czasu,
- szerzenie znajomości prawa i wyrabianie nawyku poszanowania go,
- troska o realizację obowiązku szkolnego,
- pomoc uczniom mającym trudności w nauce oraz sprawiającym problemy wychowawcze,
- uwrażliwienie młodzieży na niesienie pomocy słabszym i pokrzywdzonym,
- zachęcanie uczniów do podejmowania pracy wolontariusza,
- współdziałanie z rodzicami w zakresie profilaktyki – wczesna interwencja, udzielanie pomocy,
- reagowanie na terenie szkoły w sytuacjach pojawienia się zagrożenia zgodnie z opracowanymi procedurami.

4. Profil absolwenta:

Wychowujemy ucznia kulturalnego i przestrzegającego normy społeczne, znającego swoją wartość, rozumiejącego potrzebę ciągłej edukacji, żyjącego w zgodzie z samym sobą, innymi ludźmi i przyrodą. Szkoła dołoży wszelkich starań, aby nasz uczeń a później absolwent:

- Dbął o własny rozwój intelektualno -emocjonalny.
- Umiał samodzielnie, twórczo i krytycznie myśleć. Był kreatywny.
- Z szacunkiem traktował siebie i drugiego człowieka,
- Umiał odnaleźć swoje miejsce w rodzinie i społeczeństwie,
- Był tolerancyjny i wrażliwy na potrzeby innych,
- Wiedział, że wszyscy ludzie mają równe prawa,
- Dbął i szanował zdrowie i życie swoje oraz innych,
- Był świadomy zagrożeń i potrafił im się przeciwstawić,
- Był odpowiedzialny i obowiązkowy,
- Dostrzegał różnorodność świata, potrafił zachować indywidualność,
- Doceniał wagę więzi międzyludzkich,
- Czuł się dumny z tego, że jest Polakiem i Europejczykiem, szanował tradycje narodowe,
- Był przygotowany do świadomego posługiwania się językiem i krytycznego odbioru dzieł kultury.

5. Diagnoza sytuacji wychowawczej.

Każdego roku przeprowadzana jest diagnoza środowiska, analizuje się potrzeby i zasoby szkoły z obszaru wychowania i profilaktyki w szkole na podstawie:

- badań ankietowanych skierowanych do rodziców na temat oczekiwań rodziców w realizacji treści profilaktycznych i wychowawczych,

- spostrzeżeń wychowawcy na temat klasy,
- bieżących obserwacji, uwag dotyczących zachowania uczniów na terenie szkoły.

W wyniku diagnozy i ewaluacji programu wychowawczo- profilaktycznego wyłoniono następujące obszary problemowe:

- nierespektowanie norm społecznych przez uczniów,
- niska kultura języka
- profilaktyka uzależnień(e-papierosy, wyroby tytoniowe),
- zagrożenia w sieci (Internet, hejt w mediach społecznościowych),
- tolerancja wobec inności
- trudności osobiste (depresja, obniżenie nastroju).

Podsumowanie

Konieczne jest zintensyfikowanie działań edukacyjnych dotyczących postaw empatycznych, prospołecznych niwelujących zachowania związane z agresją rówieśniczą i odpowiedzialnym korzystaniem z Internetu, gier, mediów społecznościowych.

6. Kryteria efektywności

- wszyscy uczniowie szkoły są poddani oddziaływaniom programu,
- wszyscy nauczyciele realizują Program Wychowawczo- Profilaktyczny, a w szczególności nauczyciele wychowawcy uwzględniają jego treści podczas planowania i realizacji klasowych planów pracy,
- rodzice uczniów znają i akceptują program oraz czynnie współpracują przy jego realizacji,

7. Zadania i obowiązki podmiotów realizujących program

Dyrektor szkoły:

- dba o prawidłowe funkcjonowanie szkoły, o poziom pracy wychowawczo- opiekuńczej szkoły, o kształtowanie twórczej atmosfery pracy w szkole,
- wspiera finansowo i organizuje działania profilaktyczne w środowisku szkolnym,
- stwarza warunki do prawidłowej realizacji Konwencji Praw Dziecka oraz umożliwia uczniom podtrzymanie poczucia tożsamości narodowej, religijnej,
- czuwa nad realizowaniem przez uczniów obowiązku szkolnego,
- ma obowiązek organizowania spotkań szkoleniowych dla nauczycieli,
- dba o zapewnienie bezpieczeństwa na terenie szkoły,
- Pedagog/psycholog szkolny:**
- ma obowiązek niesienia wszechstronnej pomocy dzieciom,
- współpracuje z policją i z sądem dla nieletnich,
- w sposób zdecydowany reaguje na obecność w szkole osób obcych, które swoim zachowaniem stwarzają zagrożenie dla ucznia,

- diagnozuje problemy wychowawcze,
- wspiera rodziny uczniów,
- poprzez działania wychowawcze kształtuje wśród uczniów i rodziców świadomość prawną w zakresie ponoszenia konsekwencji za popełniony czyn,
- doskonalą się w zakresie wychowania i profilaktyki,
- świadczą pomoc psychologiczno-pedagogiczną w bieżącej pracy z uczniem,

Nauczyciele:

- wspierają swoją postawą i działaniami pedagogicznymi rozwój psychofizyczny uczniów,
- udzielają pomocy w przezwyciężaniu niepowodzeń szkolnych, w oparciu o rozpoznanie potrzeb uczniów,
- odpowiadają za życie, zdrowie i bezpieczeństwo dzieci podczas pobytu w szkole oraz na wycieczkach szkolnych,

Wychowawcy klas:

- monitoruje postępy uczniów w nauce i zachowaniu,
- rozpoznaje mocne i słabe strony swoich wychowanków, wzmacnia ich motywację do nauki
- wychowawcy prowadzą konsultacje dla rodziców,
- dążą w swojej pracy do integracji zespołu klasowego na rzecz klasy i szkoły,
- sprawują opiekę wychowawczą nad uczniami szkoły, a w szczególności: tworzą warunki wspomagające ich rozwój i przygotowują do życia w rodzinie i w społeczeństwie,
- poznają warunki życia i nauki swoich wychowanków,
- uczą pozytywnego myślenia i stawiania na sukces poprzez rozwijanie poczucia własnej wartości,
- realizują w toku pracy wychowawczej treści i cele programowe programu wychowawczego szkoły,

Rodzice:

- współpracują z wychowawcami w sprawach wychowania i kształcenia dzieci,
- dbają o właściwą formę spędzania czasu wolnego przez uczniów,
- właściwą postawą rodzicielską dają przykład dzieciom/uczniom,
- dba o to, aby jego dziecko przestrzegało regulaminu szkoły oraz uczniowskich obowiązków,
- współuczestniczy w opracowaniu i realizacji Programu Wychowawczo- Profilaktycznego Szkoły

IV. Treści i działania o charakterze wychowawczo- profilaktycznym

Zadania o charakterze wychowawczo-profilaktycznym	Sposoby realizacji zadań	Odpowiedzialni
EDUKACJA PROSPOŁECZNA		
<p>1. Wyrabianie umiejętności pracy w grupie, respektowanie norm klasowych, poczucia przynależności do klasy.</p> <p>2. Poznawanie swoich mocnych i słabych stron. Rozwijanie zainteresowań.</p> <p>3. Kształtowanie nawyku prawidłowego zachowania, przestrzegania zasad i dbałości o kulturę osobistą.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - prowadzenie zajęć wychowawczych mających na celu integrację zespołu klasowego, - działania integrujące zespół klasowy (wycieczki, uroczystości szkolne, dyskoteki), - prowadzenie zajęć pomagających w rozpoznawaniu mocnych stron ucznia, - prowadzenie zajęć rozwijających zainteresowania uczniów - zachęcanie uczniów do udziału w konkursach i zawodach, pasowanie na ucznia, czytelnika - zapoznanie uczniów z dokumentami wewnątrzszkolnymi, zawarcie kontraktu klasowego, ustalenie kodeksu właściwych zachowań w klasie, - wzmacnianie pozytywnych zachowań uczniów, - nagradzanie uczniów za osiągnięcia, - realizacja programu godzin z wychowawcą klasy, - zajęcia dla uczniów rozwijające umiejętności społeczne: komunikację, asertywność, tolerancję, empatię, radzenie sobie w sytuacjach trudnych, rozwiązywanie konfliktów, - zajęcia z zakresu zapobiegania cyberprzemocy, Internet bez hejtu, 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy, pedagodzy, psycholog - wszyscy nauczyciele wszyscy nauczyciele, bibliotekarze wychowawcy nauczyciele pedagodzy, psycholog, wychowawcy klas psycholog, pedagog nauczyciele informatyki nauczyciele prowadzący zajęcia wszyscy nauczyciele

4. Doskonalenie umiejętności prospołecznych.	<ul style="list-style-type: none"> - zorganizowanie obchodów Dnia Bezpiecznego Internetu - organizowanie pomocy dla uczniów ukraińskich – dodatkowe zajęcia z języka polskiego 	asystent kulturowy
5. Kształtowanie postawy akceptacji, tolerancji dla innych narodowości.	<ul style="list-style-type: none"> - wsparcie i pomoc dla uczniów i rodziców przybyłych z Ukrainy przez asystenta kulturowego (mówiącego w języku ukraińskim) - uwrażliwianie uczniów na konieczność niesienia pomocy słabszym, pokrzywdzonym i starszym, tolerancja - propagowanie idei wolontariatu i zachęcania do aktywnego uczestnictwa w nim, udział w akcjach zgodnie z planem Szkolnego Koła Wolontariatu „Jesteśmy” 	wszyscy nauczyciele wicedyrektor, nauczyciele
EDUKACJA PROZDROWOTNA		
1. Zdrowy styl życia.	<ul style="list-style-type: none"> - Pogadanki na tematy zdrowia, higieny osobistej zdrowego odżywiania i zdrowego trybu życia na godzinach wychowawczych i zajęciach edukacyjnych, - dbałość o czystość, ład i estetykę otoczenia- konkurs na „ Najładniejszą klasę” - udział w programach „Owoce w szkole” i „Szkłanka mleka” - fluoryzacja zębów - wyjazdy na basen, - realizacja programu „Umiem pływać”, - zawody sportowe, szkolne i międzyszkolne -konkurs plastyczny „Żyję zdrowo” promujący aktywny styl życia. 	<ul style="list-style-type: none"> - wychowawcy, pielęgniarka szkolna, pedagodzy, wszyscy nauczyciele klasy I-III wychowawcy, pielęgniarka szkolna, nauczyciele w -f - wychowawcy świetlicy , pedagog Prusa
2. Profilaktyka zagrożeń współczesnego świata	<ul style="list-style-type: none"> - realizacja programów profilaktycznych: „Czyste powietrze wokół nas” -oddziały 0 „Bieg po zdrowie” klasy IV -warsztaty dla uczniów klas VII -VIII 	<ul style="list-style-type: none"> wychowawcy klas 0 i III wychowawcy klas IV

	<p>klasy V – VI spektakle profilaktyczne</p> <p>- Warsztaty profilaktyczne dla klasy I-III i IV-VIII.</p> <p>- Konkurs plastyczny „Bezpieczna droga do szkoły pod okiem dzielnicowego”</p> <p>- realizacja zajęć z zakresu edukacji antyalkoholowej, antynikotynowej,</p> <p>- przekazywanie informacji o negatywnych skutkach sięgania po środki uzależniające (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze, energetyki): pogadanki, filmy edukacyjne, prezentacje, ulotki, plakaty, spektakle, gazetki ściennie.</p> <p>-organizacja Światowego Dnia bez Papierosa, gazetki klasowe,</p> <p>- zgromadzenie w bibliotece materiałów o tematyce profilaktyka uzależnień</p> <p>- organizacja pogadanek profilaktycznych z kuratorem sądowym,</p> <p>- spotkanie z policjantem dotyczące odpowiedzialności karnej nieletnich</p> <p>- edukacja dla bezpieczeństwa w klasach VIII, przygotowywanie uczniów do działań ratowniczych w sytuacjach nadzwyczajnych zagrożeń</p> <p>-zorganizowanie kursów pierwszej pomocy przedmedycznej z ratownikiem w klasach I-III i IV-VIII</p>	<p>pracownia szkoleniowa Krakus teatr Kurtyna</p> <p>Centrum Działań Profilaktycznych</p> <p>Wychowawcy klas Komenda Powiatowa Policji w Oławie, wychowawcy klas I-III</p> <p>pedagodzy, psycholog, wszyscy nauczyciele</p> <p>wychowawcy, pedagodzy</p> <p>wychowawcy, pedagog</p> <p>bibliotekarze</p> <p>pedagodzy, policjant</p> <p>nauczyciel edb -ratownik medyczny/pielęgniarka</p>
--	--	--

EDUKACJA PATRIOTYCZNA

1. Kształtowanie szacunku, przywiązania do Ojczyzny.	- odwiedzanie miejsc Pamięci Narodowej - organizacja apeli z okazji Święta Niepodległości, Święta Konstytucji 3-Maja	wychowawcy, wszyscy nauczyciele
2. Poszerzanie wiedzy o patronie szkoły.	- zamieszczanie informacji o patronie na stronie internetowej szkoły oraz gablotach szkolnych, - obchody Dnia Patrona Szkoły, konkurs plastyczny, wystawa prac, konkurs wiedzy o Patronie szkoły	nauczyciele historii
nauczyciele		

BEZPIECZEŃSTWO

1. Przypominanie zasad bezpieczeństwa w domu i szkole.	- zapoznanie uczniów na początku roku szkolnego z zasadami Bhp, spotkanie w klasach z policjantem.	Wychowawcy, policjant
2. Zapewnienie uczniom bezpiecznych warunków na terenie szkoły.	- dyżury nauczycieli na przerwach według ustalonego harmonogramu. - zapoznanie uczniów z drogą ewakuacyjną, planem ewakuacji, sygnałami alarmowymi, przeprowadzenie próbnego alarmu ewakuacyjnego.	nauczyciele
3. Zapobieganie zachowaniom agresywnym.	- uczulenie uczniów na potrzebę zgłaszania niebezpiecznych miejsc w szkole np. uszkodzone gniazda, zepsute sprzęty. - w sytuacjach trudnych, niebezpiecznych postępowanie zgodne z obowiązującymi procedurami, - diagnoza w zakresie poczucia bezpieczeństwa w szkole. - spotkania z przedstawicielami policji dotyczące bezpieczeństwa na drodze, - wypracowanie standardów ochrony dzieci przed krzywdzeniem oraz wdrożenie dokumentu w szkole. - konkurs plastyczny „Jestem bezpieczna/jestem bezpieczny w sieci” dla klas I-III.	wszyscy nauczyciele
4. Podnoszenie kultury osobistej, kultury słowa,	-przekazywanie informacji na lekcjach wychowawczych o poprawnym	wszyscy nauczyciele
pedagodzy		
wychowawcy		
pedagodzy		
nauczyciele informatyki		
wychowawcy		

<p>eliminowanie wulgaryzmów ze słownika ucznia.</p> <p>5. Szerzenie znajomości prawa oraz wyrabianie nawyku poszanowania go.</p>	<p>zachowaniu w konkretnych sytuacjach (zajęcia warsztatowe, dyskusje)</p> <ul style="list-style-type: none"> - zaznajamianie z normami zwyczajowymi, etycznymi i moralnymi oraz zasadami savior-vivre - zapoznavanie uczniów z prawami i obowiązkami dziecka (Konwencja o Prawach Dziecka, Konstytucja, Statut Szkoły), - spotkania z przedstawicielami policji dotyczące odpowiedzialności karnej za wykroczenia oraz cyberprzemocy, - reagowanie na naruszanie norm społecznych i łamanie prawa przy współudziale policji. 	<p>wychowawcy klas</p>
<p>EDUKACJA EKOLOGICZNA</p>		
<p>1. Kształtowanie postaw proekologicznych</p>	<ul style="list-style-type: none"> - zajęcia na lekcjach przyrody, biologii, fizyki i chemii - udział w akcji „Sprzątanie świata” - organizacja apelu z okazji „Dnia Ziemi”- gazetka ścienna, - zorganizowanie Gminnego Konkursu Ekologicznego, - udział w zbiórkach surowców wtórnych 	<p>nauczyciele przyrody, biologii, chemii, wychowawcy,</p>
<p>OPIEKA PSYCHOLOGICZNO-PEDAGOGICZNA</p>		
<p>1. Diagnoza psychologiczno-pedagogiczna.</p> <p>2. Zapobieganie niepowodzeniom w nauce</p> <p>3. Budowanie motywacji do nauki</p>	<ul style="list-style-type: none"> - rozpoznanie indywidualnych potrzeb rozwojowych i edukacyjnych oraz możliwości psychofizycznych uczniów: - obserwacja pedagogiczna, wstępna diagnoza, - analiza i ocena gotowości szkolnej dzieci grup 0, - obserwacja w klasach I – III mająca na celu rozpoznania u uczniów ryzyka wystąpienia specyficznych trudności w uczeniu, - profilaktyczne zajęcia logopedyczne w klasach 0 - rozpoznanie zainteresowań i uzdolnień uczniów, w tym uczniów szczególnie uzdolnionych oraz zaplanowanie wsparcia związanego z ich rozwijaniem, - organizowanie kół zainteresowań oraz kół przedmiotowych, prowadzenie zajęć pozalekcyjnych, 	<ul style="list-style-type: none"> - psycholog, pedagog, logopeda, oligofrenopeda, wychowawcy, wszyscy nauczyciele wychowawcy wszyscy nauczyciele logopeda wszyscy nauczyciele

<p>4. Eliminowanie napięć psychicznych spowodowanych niepowodzeniami szkolnymi oraz trudnościami w kontaktach z rówieśnikami.</p>	<p>- włączanie i zachęcanie uczniów do aktywności – udział w konkursach, olimpiadach, imprezach szkolnych i klasowych, - stwarzanie uczniom możliwości prezentowania swoich sukcesów, umiejętności, zainteresowań, hobby na lekcjach wychowawczych i przedmiotowych, zajęciach pozalekcyjnych oraz imprezach klasowych i szkolnych.</p> <p>- konsultacje dla rodziców - udzielanie informacji dotyczących postępów w nauce, niepowodzeń szkolnych, frekwencji, doradztwo psychologiczno-pedagogiczne, - indywidualizacja procesu nauczania i oceniania, - organizacja zajęć: korekcyjno – kompensacyjnych, dydaktyczno-wyrównawczych, rewalidacyjnych, terapeutycznych i logopedycznych, - opracowywanie IPET-ów - Współpraca z PPP i innymi instytucjami wspierającymi szkołę</p>	<p>wszyscy nauczyciele</p> <p>pedagodzy, psycholog, wszyscy nauczyciele</p> <p>nauczyciele specjaliści</p> <p>nauczyciele specjaliści, wszyscy nauczyciele</p>
<p>5. Doradztwo zawodowe.</p>	<p>-pomoc w wyborze szkoły zgodnie z predyspozycjami i zainteresowaniami uczniów</p>	<p>- doradca zawodowy</p>

Ewaluacja programu:

1. Program wychowawczo – profilaktyczny obowiązuje w roku szkolnym 2023/2024.
2. W trakcie roku szkolnego będzie on podlegał ewaluacji.
3. Program został zmodyfikowany w oparciu o wyniki badań ankietowanych rodziców, przeprowadzonych rozmów i konsultacji z nauczycielami.
4. Ewaluację przeprowadza pedagog/psycholog oraz nauczyciele.
5. Po zakończeniu roku program zostaje zmodyfikowany w zależności od wyników wynikających z diagnozy.
6. Zmiany w programie zatwierdzone są na posiedzeniu Rady Pedagogicznej.

Po przeprowadzeniu diagnozy potrzeb i problemów w społeczności szkolnej oraz ewaluacji programu z roku 2022/2023 szczególnie zwrócono uwagę na zadania :

- zapewnienie uczniom bezpieczeństwa i wsparcia,
- uczenie właściwych bezpiecznych zachowań w różnych sytuacjach,
- przeciwdziałanie zachowaniom agresywnym i przemocy werbalnej i psychicznej,
- profilaktyka zaburzeń emocjonalnych i psychicznych uczniów,
- kształtowanie postawy rozważnego korzystania z różnych źródeł i środków informacji,
- przeciwdziałanie cyberprzemocy,
- kształtowanie postaw prospołecznych,
- podejmowanie działań profilaktycznych promujących zdrowy tryb życia.