

Załącznik nr 1 do Zarządzenia Dyrektora nr 9/2023-2024
z dnia 30 października 2023 r.



Szkoła Podstawowa nr 1
z Oddziałami Dwujęzycznymi i Sportowymi
im. Tadeusza Kościuszki w Lidzbarku

Roczny plan działań zmierzających
do wzmocnienia zdrowia psychicznego uczniów

Opracowanie:

Anna Kowalkowska-pedagog szkolny/specjalny

Julita Skuza-psycholog szkolny

ROK SZKOLNY 2023/2024

Podstawowe założenia:

1. Wyposażyć uczniów, nauczycieli i rodziców w wiedzę i umiejętności chroniące dzieci i młodzież przed rozwojem problemów w obszarze zdrowia psychicznego i zaburzeń zdrowia.
2. Zapobiegać samotności dziecka i młodego człowieka w rozwiązywaniu problemów.

Cel główny:

Promocja zdrowia psychicznego i bezpieczeństwa uczniów poprzez budowanie pozytywnego klimatu szkoły oraz poczucia przynależności do społeczności szkolnej. Kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego.

Cele szczegółowe:

- rozwijanie umiejętności uczniów radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu;
- budowanie przyjaznych relacji pomiędzy uczniami;
- kształtowanie poczucia odpowiedzialności za własne postępowanie oraz wrażliwość na potrzeby innych;
- wzbudzanie świadomości odczuwania własnych nastrojów, emocji oraz pomaganie w nazywaniu ich;
- stworzenie uczniom okazji do przeżywania sukcesów i rozpoznawania własnych osiągnięć.
- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach kryzysowych;
- pomoc w rozpoznawaniu i odpowiednim wyrażaniu emocji;
- wspieranie samoakceptacji nastolatka;
- edukacja dotycząca zdrowia psychicznego i umiejętności szukania pomocy;
- budowanie relacji opartych na współpracy w zespole klasowym;
- rozwijanie umiejętności planowania czasu wolnego;
- prowadzenie zajęć pozalekcyjnych, które podnoszą kompetencje społeczne.

WSTĘP:

Wczesne lata życia mają wielki wpływ na zdrowie psychiczne oraz dobre funkcjonowanie poznawcze, emocjonalne i społeczne człowieka. Dobre zdrowie psychiczne w okresie dzieciństwa jest warunkiem optymalnego rozwoju, efektywnego uczenia się, budowania satysfakcjonujących relacji z ludźmi, dbania o własne zdrowie fizyczne i samodzielnego radzenia sobie w dorosłym życiu.

W okresie dorastania istnieje zwiększone ryzyko rozwoju problemów zdrowia psychicznego. Jest to okres uczęszczania do szkoły, nawiązywania przyjaźni, znajomości, budowania relacji z rodzicami i innymi członkami rodziny oraz budowania własnej tożsamości.

Ochrona zdrowia psychicznego młodych ludzi jest więc inwestycją na przyszłość. Zdrowie psychiczne dzieci i osób dorastających kształtuje się dzięki pozytywnym doświadczeniom we wczesnym okresie życia w kontaktach rówieśniczych oraz z opiekunami i kompetentnymi rodzicami, nauczycielami.

Dorastanie to niezwykle ważny okres, w którym jednostka przechodzi poważne przemiany w sferze biologicznej, psychologicznej, społecznej i poznawczej. Te lata życia często wiążą się z poczuciem zagubienia, smutku, zmianami emocji, nastrojów. Zmienna wrażliwość, nowe myśli i odczucia – same, jak i w połączeniu z nowymi zachowaniami/ doświadczeniami (np. konflikty z rodzicami, rodzeństwem, czy rówieśnikami) mogą stanowić zagrożenie dla zdrowia psychicznego.

Lp.	Działania	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	Zajęcia edukacyjno-informacyjne dla uczniów klas 1-8 prowadzone przez pedagoga, psychologa lub zaproszonego specjalistę dotyczące emocji, radzenia sobie ze złością.	Pedagog, psycholog	Cały rok, według zgłoszeń wychowawców
2.	Przekazanie uczniom, rodzicom i nauczycielom wykazu Infolinii i pomocowych stron internetowych w formie Tabliczki informacyjnej dla każdej klasy oraz w formie wiadomości przesłanej na Librus.	Pedagog, psycholog	Październik
3.	Przekazanie do zasobów informacyjnych każdej klasy Tabliczki ze wskazówkami „Jak zadbać o utrzymanie zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia	Pedagog, psycholog	Październik

	każdego dnia ? Jak dbać o swoją kondycję psychiczną?		
4.	Zajęcia edukacyjno-informacyjne w ramach zajęć z wychowawcą prowadzone przez wychowawców o tematyce 1.tolerancji – szacunku – godności osobistej, 2.wzmacniania poczucia własnej wartości, 3.poprawnych relacji rówieśniczych, 4.bezpieczeństwa w sieci.	Wychowawcy	Listopad, styczeń, marzec, maj
5.	Udostępnianie ciekawych artykułów, propozycji udziału w webinarach/szkoleniach dla rodziców, nauczycieli.	Pedagog, psycholog	Cały rok
6.	Wszyscy nauczyciele dbają o higienę pracy własnej i uczniów poprzez wietrzenie klas, kontakt z przyrodą, higieniczne spożywanie drugiego śniadania.	Wszyscy nauczyciele	Cały rok

Szczególnie silnymi doświadczeniami, od którego często zależy kondycja psychiczna i emocje młodego człowieka, są relacje z rówieśnikami. Zdarza się, że podejmuje on ryzykowne zachowania w celu przyciągnięcia uwagi i zdobycia aprobaty ze strony kolegów. Takie sytuacje mogą prowadzić do licznych niekorzystnych konsekwencji także dla zdrowia psychicznego. W związku z tym młodzi ludzie zarówno w okresie dziecięcym jak i dorastania potrzebują wsparcia. Szkoła jest miejscem, które może stymulować pozytywny rozwój młodego człowieka i reagować na jego problemy zdrowia psychicznego.

Lp.	Działania	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	W klasach czwartych realizacja Programu „Bieg po zdrowie”.	Pedagog, wychowawcy klas 4	Cały rok
2.	Zajęcia edukacyjno-informacyjne dla uczniów dotyczące odpowiedzialności za czyny popełnione przez nieletnich, prowadzone przez policjanta.	Pedagog, dzielnicowa	według zgłoszeń od wychowawców
3.	Pozyskanie przez pedagoga, psychologa pluszaków, miękkich poduszek i utworzenie w Strefie relaksu – Kącika wyciszenia dla uczniów klas 1-3.	Pedagog, psycholog	I półrocze
4.	Warsztaty/szkolenia dla rodziców, nauczycieli związane z tematyką higienicznego używania mediów cyfrowych, zjawiska fonoholizmu oraz budowania relacji w dobie nowych technologii.	Pedagog, psycholog	I półrocze klasy 1-4, II półrocze klasy 5-8

Pozytywny klimat szkolny wpływa na poprawę samopoczucia, odczucie szczęścia, poczucie przynależności, zdolność młodego człowieka do radzenia sobie ze zmianami, stresem. Ponadto wyzwania edukacyjne i odpowiedni poziom osiągnięć szkolnych wzmacniają poczucie własnej wartości i pewności siebie u ucznia.

Lp.	Działania	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	Utworzenie skrzynki „E-mail zaufania”, gdzie uczniowie będą mogli pisać anonimowo o swoich problemach szkolnych, rodzinnych czy osobistych.	Pedagog, psycholog, informatyk	Listopad
2.	Utworzenie na świetlicy szkolnej kącika gier planszowych do korzystania przez uczniów w czasie przerw.	Wychowawcy świetlicy	Listopad
3.	Rozpoznanie przez wychowawców stylu uczenia dla każdego ucznia, wskazywanie uczniom metod uczenia się, oraz dostosowywanie metod pracy na lekcji do konkretnego stylu.	Wychowawcy	Wrzesień
4.	Zajęcia instruktażowe dla uczniów prowadzone przez pracownika Poradni PP dotyczące skutecznych metod uczenia się.	Pedagog, pracownik Poradni PP	Zgodnie z harmonogramem
5.	Pomoc uczniom w odkrywaniu ich, talentów z wykorzystaniem testów diagnozujących uzdolnienia uczniów udostępnione przez pedagoga szkolnego.	Pedagog, wychowawcy	Cały rok
6.	Tworzenie gazetek klasowych promujących zdrowie według ustalonego przez pedagoga i psychologa harmonogramu tematycznego.	Pedagog, psycholog, wychowawcy, opiekun koła PCK	Cały rok
7.	Zajęcia edukacyjno-informacyjne w ramach zajęć z wychowawcą prowadzone przez wychowawców lub specjalistów dotyczące 1.sposobów radzenia sobie ze stresem oraz 2.umiejętności rozwiązywania problemów.	Wychowawcy, zaproszeni specjaliści	1-I półrocze, 2-II półrocze
8.	Kontynuowanie akcji szkolnej z okazji Światowego Dnia Uśmiechu.	Pedagog	Pierwszy piątek października

Pozytywny klimat szkolny łączy się ze zmniejszeniem ryzyka takich potencjalnych negatywnych sytuacji w szkole, jak bullying, nękanie czy wagarowanie. Ponadto wpływa na ograniczenie całej gamy negatywnych uczuć jak np. strach, niepokój, przygnębienie czy utrata motywacji. Zdobyte w tym okresie umiejętności pozytywnego myślenia, racjonalnej oceny i poszukiwania rozwiązań trudnych sytuacji życiowych, pozwolą zachować równowagę emocjonalną przeciwdziałając depresji i myślom samobójczym.

Lp.	Działania	Osoby odpowiedzialne	Termin realizacji
1.	Zorganizowanie akcji „szkolny dzień zdrowia psychicznego”.	Pedagog, psycholog, wychowawcy	Marzec
2.	Organizowanie spotkań dla rodziców z pracownikiem Poradni Psychologiczno – Pedagogicznej.	Pedagog, psycholog	według bieżących potrzeb
3.	Zajęcia z pielęgniarką mające na celu promowanie zdrowego stylu życia – higiena snu, zdrowe odżywianie, ruch – co wpływa na strefy regulacji oraz stan zdrowia fizycznego i psychicznego.	Wychowawcy, pielęgniarka	I półrocze klasy 1-4, II półrocze klasy 5-8
4.	Udostępnianie ciekawych artykułów, propozycji udziału w webinarach/szkoleniach dla rodziców, nauczycieli, które będą pomocne w przezwyciężaniu trudności wychowawczych.	Pedagog, psycholog	Cały rok

Wprowadzony Zarządzeniem Dyrektora nr 9/2023-2024 z dnia 30 października 2023 r. na posiedzeniu Rady Pedagogicznej

.....
(pieczętka i podpis dyrektora)