

PROGRAM PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO W SZKOLE PODSTAWOWEJ NR 5

„DOBRA MYŚL I ZDROWE CIAŁO”

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. Dorastanie to niezwykle ważny okres, w którym jednostka przechodzi poważne przemiany w sferze biologicznej, psychologicznej, społecznej i kognitywnej. Te lata życia często wiążą się z poczuciem zagubieni, 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. 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 jednym z kluczowych siedlisk, które może stymulować pozytywny rozwój młodego człowieka i reagować na jego problemy zdrowia psychicznego. 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. 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 depresją i myślom samobójczym. 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. Działaniami z otoczenia – rodziców i nauczycieli.

Podstawowe założenia programu:

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.

Podstawa prawna:

- Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego (Dz. U. z 2017 poz. 458).
- Program promocji zdrowia i profilaktyki problemów dzieci i młodzieży na lata 2019/2020.

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.

OSZARY PROBLEMOWE:

1. WSPIERANIE SAMOROZWOJU UCZNIĄ.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
<ol style="list-style-type: none">1. Rozpoznawanie i nazywanie emocji.2. Poznanie swoich mocnych stron, talentów i zdolności.3. Myślenie pozytywne.4. Zdobywanie pewności siebie.5. Pokonywanie stresu.6. Reagowanie w trudnych sytuacjach.7. Podejmowanie decyzji i dokonywanie właściwych wyborów.8. Rozwój zainteresowań i talentów.	<ul style="list-style-type: none">• zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i pozaszkolnych, a także podczas imprez, wycieczek, rajdów i wyjść,• indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami,• zajęcia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej.	<ul style="list-style-type: none">• wychowawcy,• pedagog,• psycholog,• nauczyciele.	Rozwój osobisty ucznia.

2. KSZTAŁCENIE UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
<p>1. Komunikowanie się:</p> <ul style="list-style-type: none"> • komunikat "ja" • mowa ciała. <p>2. Zachowania asertywne.</p> <p>3. Tolerancja wobec odmienności innych.</p> <p>4. Odpowiedzialność za siebie i innych.</p> <p>5. Rozwiązywanie konfliktów: bez przemocy i agresji.</p> <p>6. Negocjacje i mediacje.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i poza szkolnych, a także podczas imprez, wycieczek, rajdów i wyjść, • indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami, • zajęcia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej, • działalność Samorządów Uczniowskich, • program "Przeciw agresji i przemocy". 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca, • pedagog, • psycholog, • nauczyciele. 	<p style="text-align: center;">Rozwój umiejętności społecznych</p>

3. DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
---------	------------------	-----------	-------------

<ol style="list-style-type: none"> 1. Higiena pracy umysłowej. 2. Planowanie czasu pracy i wypoczynku. 3. Aktywny wypoczynek. 4. Prawidłowe odżywianie. 5. Choroby żywieniowe XXI wieku. 6. Życie bez używek 	<ul style="list-style-type: none"> • zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i poza szkolnych, a także podczas imprez, wycieczek, rajdów i wyjść, • indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami, • projekty o problematyce zdrowego stylu życia, • spotkania nt. uzależnień z lekarzem, psychiatrą, terapeutami w ramach szkolnej kampanii "Tydzień Bezpieczeństwa". 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca, • pedagog, • psycholog, • nauczyciele. 	<p style="text-align: center;">Prowadzenie zdrowego stylu życia</p>
--	---	---	---

4. PODNOSZENIE KOMPETENCJI WYCHOWAWCZYCH RODZICÓW I NAUCZYCIELI.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
<ol style="list-style-type: none"> 1. Potrzeby rozwojowe dziecka na każdym z etapów edukacyjnych. 2. Stawianie granic dziecku. 3. Kształtowanie odpowiedzialności dziecka. 	<ul style="list-style-type: none"> • pedagogizacja rodziców w ramach zebrań klasowych, • spotkania z pracownikiem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawca, • pedagog, • psycholog, • nauczyciele, 	<p style="text-align: center;">Edukacja rodziców</p>

<p>4. Dorastanie a dorosłość.</p> <p>5. Trudności wychowawcze sprawiane przez ucznia.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spotkanie Komisji Wychowawczej z rodzicami 	<ul style="list-style-type: none"> • Dyrektor, • pracownicy Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej. 	
<p>1. Zaburzenia emocjonalne dzieci i młodzieży.</p> <p>2. Uczeń z ADHD i Zespołem Aspergera.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • szkoleniowe Rady Pedagogiczne, • udział w konferencjach i szkoleniach, • dzielenie się doświadczeniami podczas Zespołów Wychowawczych, • samokształcenie. 	<ul style="list-style-type: none"> • Lider WDN, • PCK i KK oraz inne ośrodki szkoleniowe. 	<p>Szkolenie nauczycieli wychowawców</p>

5. NIEBEZPIECZEŃSTWO UZALEŻNIEŃ

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	OCZEKIWANE EFEKTY	WYKONAWCY
<p>1. Dostarczenie informacji o mechanizmach i następstwach wczesnego picia alkoholu, zażywania</p>	<ul style="list-style-type: none"> • dyskusje na godzinach wychowawczych, filmy, gazetki, ulotki, 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń zna realne konsekwencje wczesnego picia alkoholu, zażywania 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawcy klas, • nauczyciele, • pedagog/ psycholog szkolny.

<p>narkotyków oraz palenia papierosów.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • spotkania z policjantami z wydziału prewencji, • zaproszenie osób, które zwyciężyły walkę z uzależnieniem, • organizacja konkursu wewnątrzszkolnego na temat uzależnień, • kształtowanie trzeźwych obyczajów poprzez dostarczenie asertywnych wzorców oraz ukazane atrakcyjnego aspektu zdrowotnego stylu życia, • przeprowadzenie ankiet diagnozujących na ile młodzież naszej szkoły spotkała się z różnego rodzaju uzależnieniami, • rozmowy z uczennicami na temat FAS- wpływu picia alkoholu przez kobietę w ciąży na rozwój prenatalny dziecka i jego późniejsze życie. 	<p>narkotyków i palenia papierosów,</p> <ul style="list-style-type: none"> • zdaje sobie sprawę, że uzależnienia powodują szkody emocjonalne, edukacyjne, zdrowotne i prawne, • potrafi funkcjonować bez używek. 	
<p>2. Pomoc młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych (alkoholizm, narkomania).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • zgromadzenie informacji o rodzinach dysfunkcyjnych, • stały kontakt z Miejską Komisją ds. Rozwiązywania Problemów 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń kreuje pozytywny obraz samego siebie, 	<ul style="list-style-type: none"> • wychowawcy, • pedagog/psycholog szkolny,

	<p>Alkoholowych, pracownikami socjalnymi,</p> <ul style="list-style-type: none"> • pomoc w budowaniu pozytywnego obrazu siebie, odkrywaniu swoich możliwości oraz zdolności, • współpraca rodziców ze szkołą oraz z instytucjami wspomagającymi prawidłowe funkcjonowanie rodziny (sąd, kurator, PCPR, PPP), 	<ul style="list-style-type: none"> • potrafi efektywnie rozwijać swoje zdolności, • rodzina prawidłowo pełni funkcje wychowawcze, • uczeń i jego rodzina eliminuje aspołeczne zachowania wdrażając zalecenia poszczególnych instytucji. 	<ul style="list-style-type: none"> • rodzice.
<p>3. Ochrona młodzieży przed uzależnieniem od multimediiów (Internetu, gier komputerowych, telefonu, telewizji, itp.).</p>	<ul style="list-style-type: none"> • przeprowadzanie zajęć edukacyjnych dotyczących zagrożeń wynikających z niekontrolowanego korzystania z multimediiów. 	<ul style="list-style-type: none"> • uczeń zna zagrożenia płynące z Internetu, • potrafi właściwie korzystać z nowoczesnych technologii multimedialnych. 	<ul style="list-style-type: none"> • nauczyciele, • pedagog/psycholog szkolny, • rodzice.

CZYNNIKI CHRONIĄCE PRZED ROZWOJEM PROBLEMÓW W OBSZARZE ZDROWIA PSYCHICZNEGO

- poczucie przynależności do grupy rówieśniczej,
- pozytywne relacje między rówieśnikami oraz nauczycielami,

- kształtowanie poczucia koherencji, optymizmu i efektywnej komunikacji,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- kształtowanie umiejętności wyrażania własnych opinii, przekonań i poglądów,
- kształtowanie postawy tolerancji, szacunku do drugiego człowieka,
- zapewnienie podmiotowości, bezpieczeństwa uczniów nauczycieli i rodziców,
- pedagogizacja rodziców,
- wzbudzanie świadomości odczuwania własnych nastrojów, emocji oraz pomoc w ich nazywaniu.

Program ten jest rozszerzeniem realizowanego w szkole programu profilaktycznego. Przyjęty do realizacji w roku szkolnym 2019/2020.

Zatwierdzono podczas posiedzenia Rady Pedagogicznej dnia 30.08.2019 r.