

ZESPÓŁ SZKÓŁ INFORMATYCZNYCH W SŁUPSKU

SZKOLNY PROGRAM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Zatwierdzony podczas posiedzenia rady pedagogicznej w dniu 15 września 2021 r.

Podstawa prawna: Rozporządzenie Rady Ministrów z dnia 8 lutego 2017 r. w sprawie Narodowego Programu Ochrony Zdrowia Psychicznego
(Dz. U. z 2017 poz. 45)

Wstęp:

„Zdrowie to pełen dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby czy niedomagania”¹

Szkolny program ochrony zdrowia psychicznego jest odpowiedzią na potrzeby uczniów. Po długim okresie przebywania w domu w czasie nauki zdalnej uczniowie naszej szkoły w przeprowadzonej ankiecie stwierdzili, iż potrzebują wsparcia oraz wiedzy dotyczącej zdrowia psychicznego. Z opracowanych wyników badań wynika również, że samopoczucie młodzieży pogorszyło się, nadto obawiają się kontaktów z innymi osobami. Problem zaczynają stanowić sytuacje życia codziennego tj. przebywanie w miejscach publicznych. Kolejnym ważnym elementem są zaburzenia snu, zmniejszona aktywność fizyczna.

Podstawowe założenia programu:

Należy w każdym oddziale klasowym przeprowadzić wszystkie jednostki tematyczne w roku szkolnym 2021/2022

W zagadnieniach programu znajdują się tematy również zawarte w głównym programie profilaktyczno-wychowawczym. Tematów wchodzących w skład programu jest 13. Osoby odpowiedzialne za przeprowadzenie zajęć to: pedagog szkolny, psycholog szkolny, wychowawcy, nauczyciele przedmiotów ogólnych oraz zaproszeni goście, którzy są ekspertami w danej dziedzinie.

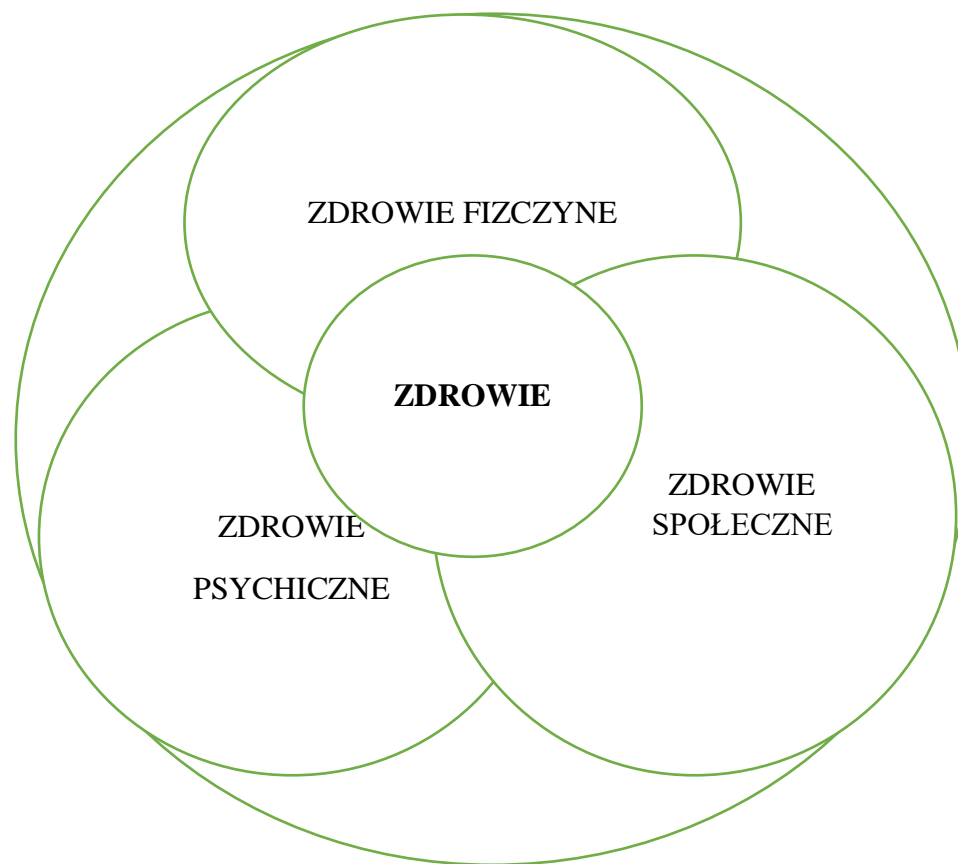
Program ochrony zdrowia psychicznego będzie obejmował następujące elementy wynikające z definicji zdrowia:

1. Zdrowie fizyczne;
2. Zdrowie psychiczne;
3. Zdrowie społeczne,

które pozwolą nauczycielom, uczniom oraz rodzicom identyfikować i zapobiegać rozwojowi zaburzeń zdrowia.

¹ Konstytucja Światowej Organizacji Zdrowia z 1946 roku.

Tematy zawarte w programie ochrony zdrowia psychicznego stanowią koło oddziaływań wpływających na zdrowie uczniów.



Problemy z jednego obszaru zdrowia mają wpływ na ogólne zdrowie człowieka. Jak pojawiają się problemy społeczne np. brak akceptacji rówieśników może skutkować to objawami fizycznymi- ból brzucha lub objawami psychicznym- strach. Dlatego nakładamy duży nacisk, aby uczniowie otrzymali wiedzę i umiejętności, jak higienicznie żyć, dbać o cały swój organizm oraz funkcjonować w szanującym się społeczeństwie.

Główne cele:

Profilaktyka i promocja zdrowia fizycznego oraz psychicznego. Kształtowanie umiejętności radzenia sobie z trudnymi emocjami. Budowanie poczucia przynależności do społeczności szkolnej oraz szacunku i poczucia bezpieczeństwa oraz umiejętności przeciwdziałania chorobom zakaźnym.

Cele szczegółowe:

1. Kształtowanie umiejętności doświadczenia i wyrażania emocji.
2. Tworzenie pozytywnej atmosfery między uczniami.
3. Pogłębienie wiedzy o zdrowiu psychicznym.
4. Kształtowanie pozytywnej samooceny, zaufania do siebie, szacunku do innych.
5. Rozwijanie umiejętności funkcjonowania w grupie społecznej.
6. Kształtowanie poczucia odpowiedzialności.
7. Rozwijanie umiejętności identyfikacji przemocy fizycznej oraz psychicznej.
8. Rozwijanie wiedzy dot. przeciwdziałania COVID-19 oraz innym chorobom zakaźnym.
- 9. Podejmowanie działań indywidualnych- koncentracja na rozwiązaniu konkretnych problemów.**

Działania skierowane do nauczycieli:

Zostanie przeprowadzona rada szkoleniowa dot. rozpoznania, leczenia oraz procedur postępowania w przypadku wystąpienia u ucznia zaburzeń związanych ze złym samopoczuciem psychicznym.

Problematyka:

DZIAŁ	TEMATYKA	CEL	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCA
Zdrowie psychiczne	1. Depresja	<ul style="list-style-type: none">• Uczeń zna definicję depresji;• Uczeń potrafi wymienić objawy, przyczyny występowania depresji;• Uczeń wie gdzie szukać pomocy w przypadku zaobserwowania objawów depresji u osób w swoim otoczeniu.• Uczeń potrafi wskazać sposoby pomocy osobie z depresją.	Pogadanka; Warsztaty; Wykład.	Pedagog szkolny; Psycholog szkolny; Zaproszeni goście.
	2. Przyczyny i rodzaje stresu	<ul style="list-style-type: none">• Uczeń zna termin: stres• Uczeń potrafi wymienić przyczyny stresu.	Warsztaty	Pedagog szkolny; Wychowawcy.

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi rozróżnić stres negatywny od stresu pozytywnego. • Uczeń zna metody radzenia sobie ze stresem. Uczeń potrafi poradzić sobie w sytuacjach trudnych. • Uczeń zna podstawowe techniki relaksacyjne. 		
	3. Moje emocje - jak je określić	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna definicję emocji; • Uczeń potrafi wymienić emocje; • Uczeń potrafi przypisać poszczególne emocje do sytuacji w której występują; • Uczeń potrafi rozmawiać o emocjach; 	Warsztaty; Pogadanka	Pedagog szkolny; Wychowawca.

	4. Samoocena	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi określić swoje zainteresowania; • Uczeń potrafi określić swoje mocne i słabe strony; • Uczeń wymienia powody dla czego siebie lubi oraz czego w sobie nie lubi; • Uczeń zna świadomość swoich zalet i wad; • Uczeń wie, czym jest samoocena i poczucie własnej wartości; • Uczeń wie, co ma wpływa na poczucie własnej wartości. 	Warsztaty	Pedagog szkolny; Psycholog szkolny; Zaproszeni goście.
	5. Psycholog, a psychiatra	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi rozróżnić zawód: psychologa i psychiatry; • Uczeń potrafi rozróżnić w jakich przypadkach należy 	Wykład	Pedagog szkolny; Psycholog szkolny; Zaproszeni goście.

		<p>udać się do psychologa, a w jakich do psychiatri;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna podstawowe zaburzenia psychiczne. 		
Zdrowie fizyczne	1. Zdrowe odżywianie	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady zdrowego odżywiania; • Uczeń potrafi wyjaśnić pojęcia: nadwaga, anoreksja, bulimia; • Uczeń wie gdzie szukać pomocy przy jednostkach chorobowych dotyczących zaburzeń odżywiania; • Uczeń potrafi wskazać gdzie osoba zmagająca się z zaburzeniem odżywiania powinna szukać pomocy. 	Wykład	<p>Pedagog szkolny; Wychowawca; Zaproszeni goście; Nauczyciel przedmiotowy.</p>
	2. Aktywność fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna rolę aktywności fizycznej w codziennym życiu; 	Wykład	<p>Zaproszeni goście. Nauczyciel przedmiotowy.</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi wymienić rodzaje aktywności; • Uczeń zna wartości ciśnienia tętniczego w czasie aktywności oraz w czasie spoczynku; • Uczeń zna pozytywne i negatywne skutki aktywności fizycznej. 		
	3. Profilaktyka - skutki stosowania substancji uzależniających	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna szkodliwość zażywanych substancji; • Uczeń zna ryzyko zażywania substancji psychoaktywnych; • Uczeń potrafi wymienić skutki zażywania substancji psychoaktywnych; • Uczeń wie gdzie pokierować osobę, która zmagą się z uzależnieniem 	<p>Pogadanka; Wykład; Warsztaty</p>	<p>Pedagog szkolny, Psycholog szkolny, Wychowawca, Nauczyciel przedmiotowy, Zaproszeni goście</p>

		od substancji psychoaktywnych.		
	<p>4. Choroby zakaźne- podstawowe informacje.</p> <p>5. Przeprowadzenie zajęć i spotkań informacyjnych dotyczących pandemii COVID-19</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń potrafi scharakteryzować choroby zakaźne; • Uczeń definiuje słowo: profilaktyka i potrafi zastosować zasady profilaktyki w życiu; • Uczeń zna czynniki chroniące przed zakażeniem chorobą; • Uczeń wie, gdzie zgłosić się w przypadku wystąpienia niepokojących objawów. • Zaopatrzenie szkoły w środki dezynfekujące; • Zapoznanie nauczycieli i pracowników szkoły, rodziców i uczniów z 	<p>Wykład;</p> <p>Pogadanka;</p> <p>Warsztaty.</p>	<p>Pedagog;</p> <p>Nauczyciel przedmiotu;</p> <p>Zaproszeni goście.</p>

		<p>nowymi zasadami na czas trwania epidemii;</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uczeń i rodzic wykazują znajomość na temat choroby oraz wiedzą jak można jej zapobiegać; • Umieszczenie w widocznym miejscu ważnych telefonów. 		
Zdrowie społeczne	1. Agresja psychiczna i fizyczna	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna terminy: agresja psychiczna, agresja fizyczna, przemoc; • Uczeń potrafi zidentyfikować przemoc; • Uczeń wie jak wspierać osobę dotkniętą przemocą; • Uczeń wie kogo poinformować o występowaniu agresji. 	Warsztaty; Pogadanka.	Pedagog szkolny; Wychowawca
	2. Edukacja medialna	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna wady i zalety nowych mediów; 	Warsztaty	Pedagog szkolny; Wychowawca;

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wie czym jest uzależnienie od Internetu; • Uczeń wie jak postępować, aby nie uzależnić się od nowych mediów; • Uczeń potrafi rozróżnić zagrożenia występujące w Internecie: cyberprzemoc, sexting, cyberstalking, hejt; • Uczeń potrafi reagować na cyberprzemoc; • Uczeń wie jaki mają wpływ nowe media na samoocenę. 		<p>Nauczyciel przedmiotu; Zaproszeni goście.</p>
	3. Tolerancja a dyskryminacja	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna terminy: tolerancja, dyskryminacja; • Uczeń potrafi scharakteryzować czym jest odrzucenie, osamotnienie; 	<p>Pogadanka; Warsztaty.</p>	<p>Pedagog szkolny; Psycholog szkolny; Zaproszeni goście,</p>

		<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń wie jak przeciwdziałać braku tolerancji, dyskryminacji; • Uczeń potrafi współpracować w grupie i zna zasady dotyczące wzajemnego szacunku. 		
	4. Relacje interpersonalne	<ul style="list-style-type: none"> • Uczeń zna zasady aktywnego słuchania; • Uczeń stosuje w wypowiedziach „komunikat JA”; • Uczeń zna bariery komunikacyjne; • Uczeń zna zasady asertywnej odmowy; • Uczeń potrafi budować pozytywne relacje. 	Warsztaty; Pogadanka	Pedagog szkolny; Wychowawca.