

SZKOLNY PROGRAM OCHRONY ZDROWIA PSYCHICZNEGO UCZNIÓW W ZESPOLE SZKÓŁ W ZEMBRZYCACH

Wstęp

Młodzi ludzie 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 negatywnych sytuacji w szkole. 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.

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).
- Narodowy Program Zdrowia 2021-2025
- Podstawowe kierunki realizacji polityki oświatowej w roku szkolnym 2023/2024.

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 UCZNIA.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
• Rozpoznawanie i nazywanie emocji. • Poznanie swoich mocnych stron, talentów i zdolności. • Myślenie pozytywne. • Zdobywanie pewności siebie. • Pokonywanie stresu. • Reagowanie w trudnych sytuacjach. • Podejmowanie decyzji i dokonywanie właściwych wyborów. • Rozwój zainteresowań i talentów.	• zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i pozaszkolnych, a także podczas imprez, wycieczek i wyjść, • indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami, • zajęcia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej.	• wychowawca, • pedagog, • pedagog specjalny • psycholog • nauczyciele.	Rozwój osobisty ucznia.

2. KSZTAŁCENIE UMIEJĘTNOŚCI INTERPERSONALNYCH.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
1. Komunikowanie się: • komunikat "ja" • mowa ciała. 2. Zachowania asertywne. 3. Tolerancja wobec odmienności innych. 4. Odpowiedzialność za siebie i innych.	• zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i poza szkolnych, a także podczas imprez, wycieczek i wyjść, • indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami, • zajęcia w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej,	• wychowawca, • pedagog, • pedagog specjalny • psycholog • nauczyciele.	Rozwój umiejętności społecznych

5. Rozwiązywanie konfliktów: bez przemocy i agresji	działalność Samorządów Uczniowskich.		
--	---	--	--

3. DBAŁOŚĆ O WŁASNE ZDROWIE.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
1. Higiena pracy umysłowej. 2. Planowanie czasu pracy i wypoczynku. 3. Aktywny wypoczynek. 4. Prawidłowe odżywianie. 5. Choroby żywieniowe XXI w. 6. Życie bez używek	• zajęcia wychowawcze z uczniami podczas zajęć szkolnych i poza szkolnych, a także podczas imprez, wycieczek i wyjść, • indywidualne rozmowy i zajęcia z uczniami, • projekty o problematyce zdrowego stylu życia, • spotkania nt. uzależnień, walki ze stresem, zdrowia psychicznego	• wychowawca, • pedagog, • pedagog specjalny • psycholog • nauczyciele.	Prowadzenie zdrowego stylu życia

4. PODNOSZENIE KOMPETENCJI WYCHOWAWCZYCH RODZICÓW I NAUCZYCIELI.

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
1. Potrzeby rozwojowe dziecka na każdym z etapów edukacyjnych. 2. Stawianie granic dziecku. 3. Kształtowanie odpowiedzialności dziecka. 4. Dorastanie a dorosłość. 5. Trudności wychowawcze sprawiane przez ucznia.	• pedagogizacja rodziców w ramach zebrań klasowych, • spotkania z pracownikiem Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej, • spotkanie Zespołu Wychowawczego z Rodzicami	• wychowawcy klas, • nauczyciele, • pedagog szkolny, • psycholog • pracownicy PPP	Edukacja rodziców.
Zaburzenia emocjonalne dzieci i młodzieży.	• szkoleniowe Rady Pedagogiczne, udział w konferencjach i szkoleniach, • dzielenie się doświadczeniami podczas Zespołów Wychowawczych, • samokształcenie.	• Ośrodki szkoleniowe	Szkolenie nauczycieli wychowawców

5.NIEBEZPIECZEŃSTWO UZALEŻNIEŃ

ZADANIA	FORMY REALIZACJI	WYKONAWCY	CELE OGÓLNE
Dostarczenie informacji o mechanizmach i następstwach wczesnego picia alkoholu, zażywania narkotyków lub środków psychoaktywnych	- dyskusje na godzinach wychowawczych, filmy, gazetki, ulotki, - spotkania z policjantami z wydziału prewencji, - zaproszenie osób, które zwyciężyły walkę z uzależnieniem, - organizacja apelu 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.	- wychowawcy klas, - nauczyciele, - pedagog szkolny - psycholog - pedagog specjalny.	- uczeń zna realne konsekwencje wczesnego picia alkoholu, zażywania narkotyków i palenia papierosów, - zdaje sobie sprawę, że uzależnienia powodują szkody emocjonalne, edukacyjne, zdrowotne i prawne, - potrafi funkcjonować bez używek.
Pomoc młodzieży z rodzin dysfunkcyjnych.	- zgromadzenie informacji o rodzinach dysfunkcyjnych, stały kontakt z GOPS-em, pracownikami socjalnymi, 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),	wychowawcy, pedagog szkolny, rodzice, pedagog specjalny, psycholog.	- uczeń kreuje pozytywny obraz samego siebie, - potrafi efektywnie rozwijać swoje zdolności, - rodzina prawidłowe - pełni funkcje wychowawcze, - uczeń i jego rodzina eliminuje społeczne zachowania wdrażając zalecenia poszczególnych instytucji.

Ochrona młodzieży przed uzależnieniem od multimediów (Internetu, gier komputerowych, telefonu, telewizji, itp.).	• przeprowadzanie zajęć edukacyjnych dotyczących zagrożeń wynikających z niekontrolowanego korzystania z multimediów.	• nauczyciele, pedagog szkolny, rodzice, pedagog specjalny, psycholog.	• uczeń zna zagrożenia płynące z Internetu, • potrafi właściwie korzystać z nowoczesnych technologii multimedialnych.
--	---	--	--

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 załącznikiem nr 1 do realizowanego w szkole Programu Wychowawczo-Profilaktycznego na rok szkolny 2023/2024.

Zatwierdzono podczas posiedzenia Rady Pedagogicznej dnia 31.08.2023r.