



PROGRAM „SZKOŁA WOLNA OD STRESU”
ROK SZKOLNY 2021/2022



SZKOŁA PODSTAWOWA NR 39 W LUBLINIE

O Programie

Adresatami Programu są uczniowie Szkoły Podstawowej nr 39 w Lublinie w roku szkolnym 2021/2022, którzy narażeni są na stres oraz jego skutki, w tym kłopoty w zakresie zdrowia psychicznego będące następstwem sytuacji zdalnego nauczania. Cele projektu wynikają z przeprowadzonych w czerwcu 2021 roku ankiet diagnostycznych. Przeprowadzone wówczas badania wyłoniły czynniki ryzyka uczniów. Za zachowania problemowe między innymi uznano:

- problemy emocjonalne, takie jak lęk, stres, depresja;
- lęk związany w powrotem do nauczania stacjonarnego;
- problemy z koncentracją.

Kluczową rolę w Programie będą odgrywali wychowawcy klas, nauczyciele, wychowawcy świetlicy szkolnej oraz logopeda i pedagog szkolny. W przypadku rozpoznania objawów z grupy zaburzeń stresowych uczeń za zgodą rodzica/opiekuna prawnego skierowany zostanie na konsultacje prowadzone przez specjalistów (pedagog szkolny, psycholog z PPP).

Cele ukierunkowane na ucznia:

- rozwijanie wiedzy ucznia na temat zrozumienia istoty i przyczyn stresu,
- rozwijanie umiejętności poznania czynników stresogennych i własnej odporności na stres,
- rozwijanie wiedzy o sposobach radzenia sobie ze stresem,
- kształtowanie umiejętności rozwijania postaw prozdrowotnych, propagowanie stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego,
- kształtowanie umiejętności rozpoznawania u siebie objawów stresu,

- kształtowanie umiejętności radzenia sobie w sytuacjach trudnych,
- redukcja społecznych stereotypów dotyczących wsparcia psychologiczno-pedagogicznego,
- zapoznanie z technikami konstruktywnego radzenia sobie z odczuwanym napięciem m.in. poprzez kontrolę oddychania,
- kształtowanie umiejętności rozwijania koncentracji uwagi,

Cele ukierunkowane na nauczycieli:

- budowanie zaangażowania w zakresie redukcji czynników stresogennych u uczniów,
- budowanie zaangażowania w zakresie rozwijania koncentracji uwagi ucznia, zainteresowań
- budowanie zaangażowania w zakresie motywowania uczniów do podejmowania aktywności fizycznej jako formy w redukcji stresu i jego konsekwencji
- udzielanie wsparcia uczniom przejawiającym zaburzenia psychosomatyczne, których przyczyną jest silny stres szkolny

Formy pracy

- zajęcia wychowawcze dla klas IV-VIII
- indywidualne rozmowy z uczniem
- konsultacje indywidualne (realizowane w ramach pomocy psychologiczno-pedagogicznej),
- zabawy, gry
- wycieczki
- rada szkoleniowa
- formy wizualne – strona internetowa

Przewidywane efekty

Wymiernym efektem programu będzie dostarczenie uczniom wiedzy oraz umiejętności z zakresu rozpoznawania pierwszych objawów stresu oraz radzenia sobie z doświadczanym napięciem. W konsekwencji zminimalizuje się ryzyko wystąpienia symptomów zespołu stresu pourazowego, a także zaburzeń depresyjnych i lękowych. Wczesne rozpoznanie zachowań z grupy zaburzeń stresowych stworzy możliwość wczesnego wdrożenia specjalistycznej pomocy. Zaplanowane oddziaływania będą ukierunkowane na poprawę kondycji psychicznej, w tym funkcjonowania poznawczego uczniów.

Działania związane z realizacją programu	Klasy	Metody i formy realizacji	Termin	Osoba odpowiedzialna
Przeprowadzenie zajęć na temat istoty i przyczyn stresu	I-VIII	Lekcje wychowawcze	luty – marzec 2022	wychowawcy klas/ pedagog szkolny materiały
Warsztaty antystresowe – „ Jak radzimy sobie ze stresem? ”	I-VIII	Lekcje wychowawcze	marzec - kwiecień 2022	pedagog szkolny
Światowy Tydzień Mózgu (14-22 marca 2022 r.)	I-VIII	Rebusy, zagadki, prezentacja swoich zainteresowań, talentów, kreatywne ćwiczenia edukacyjne	marzec 2022	pedagog szkolny, wychowawcy, nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SU

<ul style="list-style-type: none"> • „Znajdź i Rozwiąż Rebus” • „Dzień Kropki”- kreatywności • „Dzień Talentu” 	<p>IV-VIII</p> <p>I-III</p> <p>I-VIII</p>	<p>„Znajdź i Rozwiąż Rebus” Zadanie polegać będzie na odnalezieniu na terenie szkoły, jak największej ilości zawieszonych rebusów, zagadek oraz prawidłowym ich rozwiązaniu.</p> <p>„Dzień Kropki”W czasie lekcji uczniowie wykonują zadania rozwijające kreatywne myślenie</p> <p>„Dzień talentu” uczniowie w czasie zajęć wychowawczych (14-22.03.2022) opowiadają o swoich zainteresowaniach. Mogą przynieść do szkoły swoje trofea, dyplomy, medale.</p>		<p>pedagog szkolny, wychowawcy, nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SU</p> <p>wychowawcy klas I-III nauczyciele - P.Bataszow, J.Skwara, SU</p>
<p>Wykład dla nauczycieli „Wpływ stresu na funkcjonowanie ucznia”</p>	<p>RP</p>	<p>Wykład</p>	<p>31 stycznia 2022</p>	<p>pedagog szkolny</p>

Organizacja wycieczek, integracyjnych wyjść klasowych - „Wycieczka, jako jedna z form walki ze stresem”,	I-VIII	Wycieczki	bieżący rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele
„Jak minął weekend? Jak minął tydzień? Plany na weekend. Swobodne rozmowy wychowawców/nauczycieli z klasą na temat przerwy weekendowej, minionego tygodnia, planów aktywności.	I-VIII	Rozmowa, pogadanka	bieżący rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele
„Techniki relaksacyjne” w czasie lekcji	I-VIII	Wykorzystywanie ćwiczeń, zabaw i technik relaksacyjnych w czasie lekcji	II sem. 2021/2022	wychowawcy, nauczyciele
„Pochwały”- informacje do Rodziców	I-VIII	Wpisywanie do dziennika lekcyjnego <i>pochwał za wysiłek</i> włożony w przygotowanie się do testu, prezentacji czy odrobienie pracy domowej oraz <i>pochwał za zachowanie</i> .	bieżący rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele
Pomoc uczniom w sytuacjach kryzysowych	I-VIII	Umożliwienie dziecku rozmowy i uzyskania wsparcia emocjonalnego na terenie szkoły lub poradni	bieżący rok szkolny	wychowawcy, nauczyciele, pedagog szkolny, psycholog PPP

		psychologiczno-pedagogicznej opiekującej się szkołą. Indywidualne rozmowy wspierające w przyjaznej i dającej poczucie bezpieczeństwa atmosferze. Obserwacja dziecka. Wywiad z rodzicami/opiekunami. Pomoc w realizacji nauki i obowiązku szkolnego		
Umieszczenie informacji na stronie internetowej szkoły ulotki dotyczącej tematyki stresu	I-VIII	Ulotka, plakat	luty 2022	pedagog
Promowanie, rozwijanie zainteresowań sportowych	I-VIII	Udział w zajęciach sportowych	Bieżący rok szkolny	nauczyciele w-fu
Trening efektywnego uczenia się	I-III	Ćwiczenia rozwijające koncentrację uwagi	Kwiecień-maj 2022	pedagog, psycholog PPP