

06.10.2025 -10.10.20245
„TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO. Budowanie relacji
rówieśniczych i dbanie o siebie.”
w roku szkolnym 2025/2026

I. PISMO PRZEWODNIE

W dniach 06.10.2025 – 10.10.2025 r. w naszej szkole realizujemy projekt „Tydzień Zdrowia Psychicznego. Budowanie relacji rówieśniczych i dbanie o siebie.” - w ramach realizacji Programu Wychowawczo – Profilaktycznego Szkoły. W tym czasie zorganizowanych będzie szereg działań związanych ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży, budowaniem relacji rówieśniczych, przeciwdziałaniem przemocy rówieśniczej.

Jest to dobra okazja, aby poruszyć tak ważny temat jak zdrowie psychiczne oraz dowiedzieć się, jak o nie dbać i jak wspierać innych w tym zakresie. Celem organizacji tego tygodnia w naszej szkole jest promocja zdrowia psychicznego oraz zwrócenie uwagi całej szkolnej społeczności na problemy natury psychicznej, z którymi zmagają się coraz więcej osób.

Zdrowie psychiczne bezpośrednio wpływa na nasze ogólne samopoczucie i jakość życia. Pomaga nam to radzić sobie ze stresem, pokonywać wyzwania i utrzymywać zdrowe relacje. Tym bardziej dbanie o zdrowie psychiczne naszych uczniów stawiamy na najwyższym miejscu, oferując pomoc specjalistów, wychowawców i osób, które darzą sympatią i zaufaniem.

Uśmiechajmy się więcej, mówmy miłe słowa, bądźmy otwarci na siebie, a zdrowie...nie tylko psychiczne, samo przyjdzie do nas!

II. ZADANIA

Zadania będą realizowane w „Tygodniu zdrowia psychicznego. Budowania relacji i dbania o siebie” lub w najbliższym możliwym terminie do realizacji.

Tydzień ten jest ściśle powiązany z projektem „Tygodnia o przeciwdziałaniu przemocy rówieśniczej” realizowanym w dniach 29.09-03.09.2025r dlatego zachęcamy w dalszym ciągu do korzystania z materiałów udostępnionych w ubiegłym tygodniu.

1. Edukacja społeczna w klasach I-III. Godziny do dyspozycji wychowawcy klasy IV-VIII.

Temat: Jak dbać o zdrowie psychiczne? Zajęcia w każdej klasie I-VIII.

Efektom zajęć ma być **mapa myśli** - uczniowie mają za zadanie wypisać bądź wypowiedzieć się o miejscach, osobach lub rzeczach (czynnościach), które dają im „spokój”, mogą być ich wsparciem, w trudnych chwilach. Warto porozmawiać o formach spędzania wolnego czasu w sposób bezpieczny i rozsądny. Zachęcamy do organizowania pracy w grupach.

Odpowiedzialni: wychowawcy klas I-VIII.

2. Zajęcia z wychowania fizycznego w klasach I-VIII.

Podczas realizacji zajęć wychowania fizycznego w „Tygodniu zdrowia psychicznego. Budowania relacji i dbania o siebie.” 10 minut poświęcamy na ćwiczenia relaksacyjne.

Odpowiedzialni: wychowawcy klas I-III, nauczyciele wychowania fizycznego.

3. Edukacja muzyczna w klasach I-III. Muzyka w klasach IV-VII.

Podczas realizacji zajęć nauczyciel zaprezentuje uczniom muzykę relaksacyjną i opowie o jej wpływie na organizm.

Odpowiedzialny: nauczyciel muzyki.

4. Pozytywne drzwi

Na każdych drzwiach w szkole będą wisiały kartki z hasłami motywacyjnymi dla uczniów.

Odpowiedzialni: K. Niksińska, K. Pośpiech

5. Przyroda w klasach IV i biologia w klasach V-VIII.

Przypomnienie, jak zaplanować swój dzień, higiena pracy umysłowej oraz znaczenie wypoczynku i snu ucznia oraz właściwego odżywiania.

Odpowiedzialny: nauczyciel przyrody i biologii.

6. Świetlica.

Prezentacja uczniom dostępnych w sieci filmów na temat zdrowia psychicznego i dbania o nie.

Odpowiedzialni: wychowawcy świetlicy.

7. Gazetki ścienne tematyczne w budynkach A i B.

Odpowiedzialna: K. Niksińska

8. Dzień gier planszowych - budowanie relacji rówieśniczych, integracja grupy.

09.10.2025 r. (czwartek)

Nauczyciele oraz wychowawcy świetlicy podczas realizacji zajęć wykorzystują gry i zabawy edukacyjne. Nauczyciele mogą zaproponować przyniesienie uczniom gier z własnych zasobów.

Odpowiedzialni: nauczyciele, wychowawcy świetlicy.

9. Aktywna przerwa 30 minutowa - 06.10.2025 r. (poniedziałek)

Zorganizowanie aktywnej przerwy z muzyką w hali sportowej, umożliwienie uczniom zatańczenia do wybranej piosenki, np. belgiki, jersalema, kaczuchy, macareny...

Odpowiedzialni: J. Mańkowska, K. Niksińska

10. Spotkanie dla uczniów klas V-VI i VII-VIII ze studentką psychologii, absolwentką naszej szkoły Julią Uchrońską nt „Jak radzić sobie z trudnymi emocjami, w różnych sytuacjach życiowych? -10.10.2025 r. (piątek)

Odpowiedzialni: B. Sieklucka, K. Pośpiech

11. Budowanie relacji rówieśniczych w klasie.

Podczas trwania projektu „Tygodniu zdrowia psychicznego. Budowania relacji i dbania o siebie.” zachęcamy, aby na każdym przedmiocie organizowano, w miarę możliwości, pracę w grupach, parach.

Odpowiedzialni: nauczyciele

12. Świetlica.

Prezentacja i pogadanka dla uczniów przebywających na świetlicy z klas I-III na temat „Jak dbać o zdrowie i właściwie się odżywiać?”.

Odpowiedzialni: K. Kobylińska

III. Ewaluacją zadania będzie:

- wywiad z przedstawicielami uczniów i realizatorami zadań.

IV ADRESACI:

Uczniowie klas I-VIII Szkoły Podstawowej im. Oskara Kolberga w Karniewie.

V. REALIZATORZY:

Koordynatorzy: Karolina Pośpiech, Katarzyna Niksińska

Osoby odpowiedzialne za wykonanie zadań:

wychowawcy klas I-VIII, wychowawcy świetlicy, nauczyciele wychowania fizycznego, nauczyciel przyrody i biologii, nauczyciel muzyki, B. Sieklucka, K. Pośpiech, K. Niksińska, J. Mańkowska, K. Kobylińska, nauczyciele.