

Ocena zdrowia psychicznego uczniów

Szkoła Podstawowa im. Henryka Sienkiewicza w Jaczowie



Opracowały:

Julita Zwolińska

Karolina Pisarska

Zatwierdził:

Jaczów, październik 2021

I Wprowadzenie

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO 2001) definiuje pozytywne zdrowie psychiczne jako “ dobrostan, w którym jednostki uzmysławiają sobie swoje własne możliwości, są w stanie radzić sobie ze stresem codziennego życia, produktywnie pracować, a także działać dla swojej społeczności”.

Jednostka ciesząca się takim zdrowiem umie rozpoznać swoje możliwości i korzystać z nich, radzić sobie w sytuacjach, które stanowią dla niej wyzwanie oraz cieszyć się życiem (Lehtinen, 2008).

Jednostka z pozytywnym zdrowiem psychicznym jest bardziej zdolna, aby “ myśleć i działać na podstawie własnych decyzji, co przyczynia się do jej emocjonalnego i fizycznego rozwoju “ (Deci i Ryan, 2007).

Determinantami zdrowia psychicznego są: (Lehtinen, 2008)

1. Czynniki i doświadczenia indywidualne - emocje, działania, tożsamość, poczucie własnej wartości, umiejętności radzenia sobie i adaptacyjne, inne zasoby osobiste, zdrowie fizyczne.
2. Czynniki kulturowe - wartości społeczne, społeczne kryteria zdrowia i choroby psychicznej, piętno choroby, tolerancja odmienności.
3. Interakcje społeczne - w sferze osobistej, rodzinnej, środowisku nauki czy społeczności lokalnej, aktywność w czasie wolnym.
4. Zasoby społeczne - zasoby edukacyjne, domowe, ekonomiczne, polityka społeczna, organizacyjna.

Determinanty te mogą spełniać rolę czynników ochronnych i czynników ryzyka (o których była już mowa w poprzednim raporcie) . Czynniki ochronne będą wspierać zdrowie psychiczne w sposób pozytywny i będą redukować rozwój różnych zaburzeń. Im więcej natomiast obecności czynników ryzyka tym większe prawdopodobieństwo wystąpienia problemów natury psychicznej. Jak już wiemy, oba rodzaje czynników występują w sferze rodzinnej, osobistej, społeczności lokalnej czy szkolnej.

Osoby z dobrym zdrowiem psychicznym będą się cechować:

1. Poczuciem dobrostanu i satysfakcji.
2. Umiejętnością cieszenia się życiem, śmiania się, dobrej zabawy.

-
3. Umiejętnością radzenia sobie ze stresującymi wydarzeniami w życiu poprzez podejmowanie sensownych działań i nawiązywania pozytywnych relacji.
 4. Poczuciem równowagi w życiu - np. pomiędzy osamotnieniem a towarzyskością, pracą a zabawą, aktywnością a wypoczynkiem.
 5. Umiejętnością zaspokajania swoich potrzeb w obszarach umysłu, ciała, ducha.
 6. Rozwojem intelektualnym, zdrowiem.
 7. Zdolnością troszczenia się o innych.
 8. Pewnością siebie, wysokim poczuciem własnej wartości.

Według 116 111 – telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, dane zebrane przez Fundację Dajemy Dzieciom Siłę (FDDS) w latach 2019 i 2020 wskazują na pogorszenie ogólnego stanu zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży. Pandemia spowodowała u dzieci i nastolatków wzrost częstości stanów lęku, niepokoju, napięcia, stresu i samotności, co przełożyło się na częstsze występowanie myśli i prób samobójczych, a co za tym idzie zwiększyło liczbę interwencji podejmowanych przez pracowników FDDS. Warto podkreślić, że przez ponad 12 lat działalności Zespół Pomocy Telefonicznej odebrał ponad 1,3 mln połączeń, otrzymał ponad 78 tysięcy wiadomości i 2508 razy interweniował w sytuacjach zagrożenia życia i zdrowia młodego człowieka

Zdrowie psychiczne było najczęściej poruszonym tematem rozmów i wiadomości w roku 2020 r. przez pracowników telefonu zaufania dla dzieci i młodzieży, na co wpłynęła niewątpliwie pandemia COVID -19 i przymusowa izolacja dzieci i młodzieży od środowiska rówieśniczego i szkolnego.

Szczegółowe dane z artykułu “Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży w roku 2020 na podstawie rozmów w 116 111 – telefonie zaufania” znajdują się w poniższym linku (link należy skopiować do przeglądarki)

<https://dzieckokrzywdzone.fdds.pl/index.php/DK/article/view/802/651>

II Cel

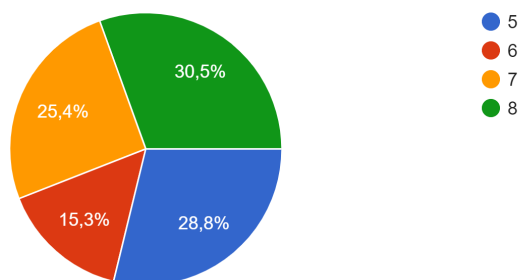
Celem badania była ocena stanu emocjonalnego uczniów naszej szkoły po powrocie do nauki stacjonarnej, ocena zdrowia psychicznego, "wyłapanie" czynników ryzyka, które mogą wpłynąć na pogorszenie się prawidłowego funkcjonowania młodego człowieka a co za tym idzie wzmocnienie obecnych czynników chroniących.

Raport z niniejszej diagnozy posłuży do modyfikacji Szkolnego Programu Wsparcia Zdrowia Psychicznego.

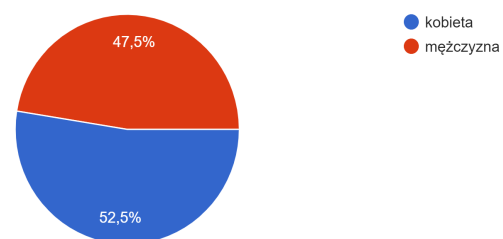
III Grupa badawcza

Badaniem ankietowym zostali objęci uczniowie klas V -VIII . Ogółem 96 uczniów. Uzyskano wyniki z 59 ankiet. Metryczka diagnozy przedstawia się następująco:

jestem uczniem klasy
59 odpowiedzi



płeć
59 odpowiedzi



IV Narzędzia badawcze

W diagnozie posłużono się anonimową ankietą, udostępnioną uczniom za pomocą linku. Uczniowie, którzy z różnych powodów nie mogli wypełnić ankiety w domu, mieli możliwość skorzystania z elektronicznego formularza w gabinecie pedagoga szkolnego. Wykorzystano również wyniki z diagnozy “czynniki ryzyka i czynniki chroniące w przeciwdziałaniu narkomanii i podejmowania przez uczniów zachowań ryzykownych”, obserwacji uczniów na terenie szkoły a także prowadzonych przez pedagoga i psychologa szkolnego porad i konsultacji dla uczniów i planowanych terapii indywidualnych.

V Obserwacje, porady i konsultacje w roku szkolnym 2020/2021 prowadzone przez pedagoga i psychologa szkolnego

Rok szkolny 2020/2021 był w dużej mierze rokiem nauki zdalnej. Stanowiło to wyzwanie dla specjalistów szkolnych, dla których dbałość o stan emocjonalny uczniów w tym okresie była priorytetem. W tym celu powstały grupy z rodzicami i uczniami klas VI - VIII (aplikacja Messenger). Umożliwiło to bezpośredni, szybki kontakt w przypadku pojawiających się trudności. Grupy służyły nie tylko do kontaktu w sytuacjach kryzysowych, ale przede wszystkim w celu podtrzymywania więzi, badaniu nastrojów każdego dnia. Ponadto za zgodą rodziców, wszelkie spotkania indywidualne, terapeutyczne z uczniami odbywały się w trybie stacjonarnym. Opieka psychologiczno - pedagogiczna nad uczniami młodszymi odbywała się poprzez kontakt na e- dzienniczku z rodzicami, rozmowy telefoniczne, udzielanie porad i wsparcia, konsultacje z wychowawcami. Uczniowie młodsi zakwalifikowani do terapii psychologicznej, mieli możliwość skorzystania z niej na terenie szkoły.

Wykaz liczbowy podejmowanych działań przedstawia się następująco:

psycholog szkolny:

- indywidualne rozmowy z uczniami - 132
- spotkania z rodzicami lub konsultacje telefoniczne - 45
- konsultacje w sprawach uczniów z wychowawcami, nauczycielami, pedagogiem - 97

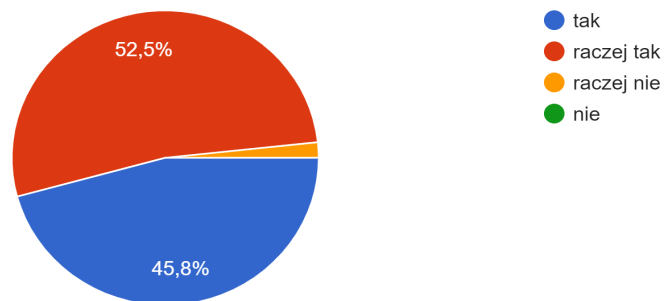
-
- interwencje kryzysowe - 7
 - terapie indywidualne - 8 osób

pedagog szkolny:

- indywidualne rozmowy z uczniami - 150
- spotkania z rodzicami lub konsultacje telefoniczne - 70
- konsultacje w sprawach uczniów z wychowawcami, nauczycielami, pedagogiem - 60
- indywidualne spotkania terapeutyczne - 2 osoby

VI Analiza wyników ankiet dla uczniów wraz z wykresami, opisem i wnioskami

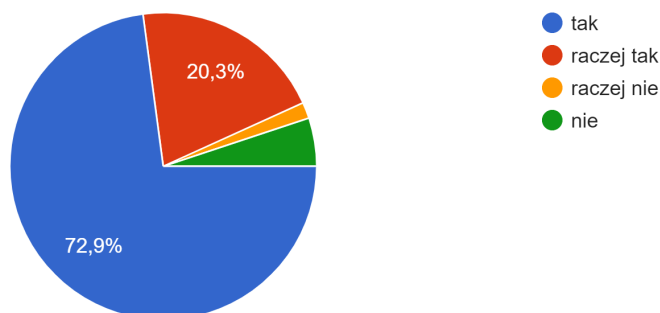
W mojej szkole uważa się, że zdrowie, zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie jest ważną sprawą
59 odpowiedzi



Uczniowie zgodnie przyznają, że w szkole tematyka zdrowia, w tym zdrowia psychicznego jest uznawana za priorytet. Dobre samopoczucie i klimat szkoły jest sprawą nadrzędną.

Nauczyciele ustalają z nami reguły (zasady) pracy na lekcjach

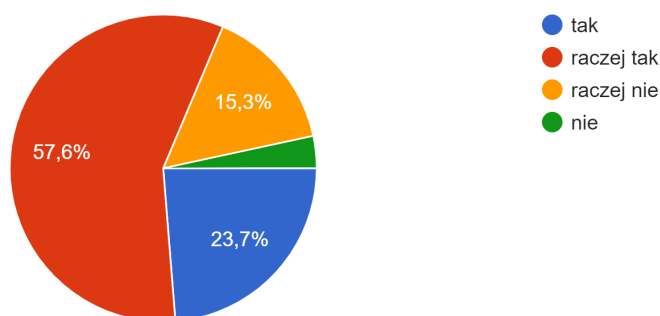
59 odpowiedzi



Większość uczniów jest zdania, że nauczyciele ustalają z nimi reguły, zasady pracy na zajęciach - tak odpowiedziało 73 % ankietowanych, 20 % uważa, że raczej tak. Uczniowie naszej szkoły na początku roku szkolnego otrzymują z każdego przedmiotu Przedmiotowe Zasady Oceniania, które są omawiane na lekcji przez nauczycieli przedmiotów. Uczeń podpisuje zapoznanie się z PZO oraz przekazuje do zapoznania się rodzicom. Zasady oceniania i pracy na lekcji są wklejane do zeszytów.

Nauczyciele pytają nas o zdanie w sprawach, które nas dotyczą

59 odpowiedzi

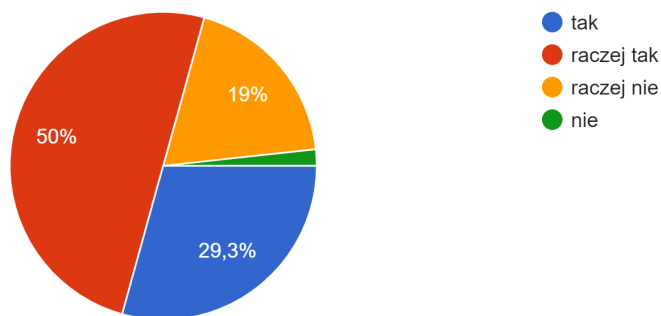


Kolejne zagadnienie dotyczyło omawiania przez nauczycieli spraw z uczniami, które bezpośrednio ich dotyczą. Odpowiedzi ankietowanych pokazują, że w opinii badanych nauczyciele raczej ustalają wspólnie z uczniami zakres

spraw im bliskich. Grupa 15 % ankietowanych uważa, że raczej nie spotkali się z taką procedurą. Należy podkreślić, iż w badaniu brali udział również uczniowie klas V, można domniemać, iż w większości uczniowie klas VII i VIII mają poczucie brania pod uwagę ich zdania w sprawach dla nich istotnych.

Nauczyciele biorą pod uwagę nasze opinie

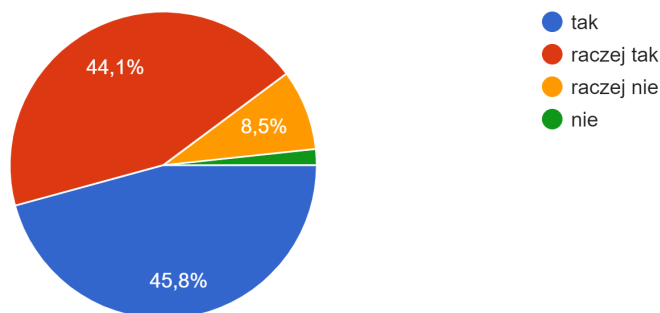
58 odpowiedzi



Podobnie kształtuje się wykres dotyczący akceptowania opinii uczniów przez nauczycieli. Tutaj również badani twierdzą, że ich opinie i sugestie są brane pod uwagę - odsetek 19 % ankietowanych uważa, że nauczyciele raczej nie uwzględniają ich spostrzeżeń.

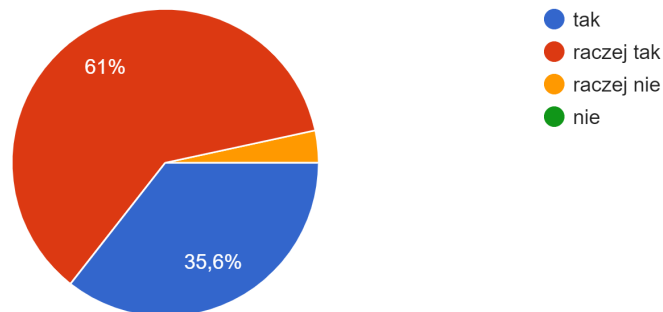
Nauczyciele traktują mnie niesprawiedliwie

59 odpowiedzi



46 % badanych ma poczucie sprawiedliwego traktowania przez nauczycieli, z kolei 44 % respondentów uważa, że są raczej sprawiedliwie traktowani, oceniani. niewielki odsetek, bo niecałe 9 % uczniów jest zdania, że nauczyciele nie zawsze (w ich ocenie) traktują ich sprawiedliwie.

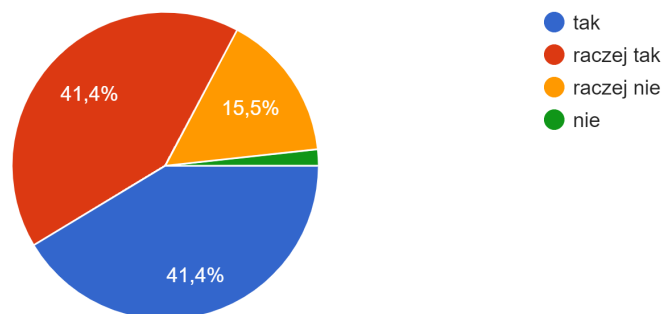
Nauczyciele są dla mnie życzliwi
59 odpowiedzi



Sprawiedliwe traktowanie, pozytywne relacje oparte na życzliwości były kolejnym zagadnieniem objętym badaniem. Według definicji, " życzliwość to przyjazne usposobienie. Cechą kogoś, kto lubi innych ludzi, chce ich dobra i gotów jest działać w tym celu, aby działa im się dobrze. Jedną z cnót społecznych, która wyraża się w postawie, czynach i słowach, wobec drugiego człowieka lub ludzkiej wspólnoty. Człowiek życzliwy łagodzi cierpienia i przyczynia się do szczęścia innych. Budzi podziw nie tyle ze względu na czyn, ile na jego przyjazną postawę. Potrafi się on cieszyć z cudzego szczęścia, obca natomiast jest mu satysfakcja z czyjegoś niepowodzenia". W ocenie badanych, nauczyciele naszej szkoły raczej prezentują powyższą postawę - takiej odpowiedzi udzieliło 61 % uczniów; z kolei 36 % ankietowanych uważa, że zdecydowanie życzliwość jest cechą, którą obserwują u swoich nauczycieli.

Nauczyciele dostrzegają to, w czym jestem dobra/-y

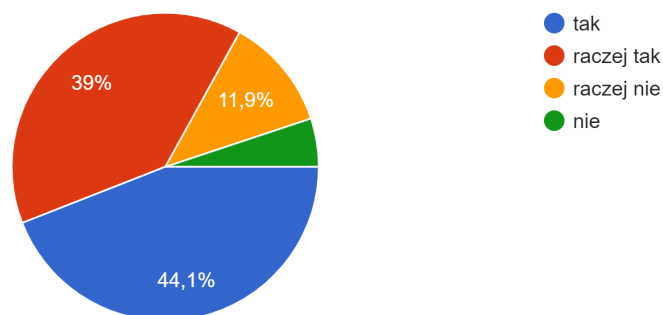
58 odpowiedzi



Mocne strony uczniów, ich zalety, talenty są ważnym elementem w budowaniu pozytywnego wizerunku własnej osoby i samoakceptacji. Tym bardziej ważne staje się dostrzeganie przez dorosłych tych atutów i podkreślanie ich. W ocenie ankietowanych nauczyciele albo dostrzegają albo raczej dostrzegają ich mocne strony, to w czym uczniowie są po prostu dobrzy. Takich odpowiedzi udzieliło łącznie 83 % badanych. Grupa 16 % uczniów jest zdania, że nauczyciele raczej tego nie widzą.

Nauczyciele pomagają mi, kiedy mam jakieś kłopoty lub trudności

59 odpowiedzi

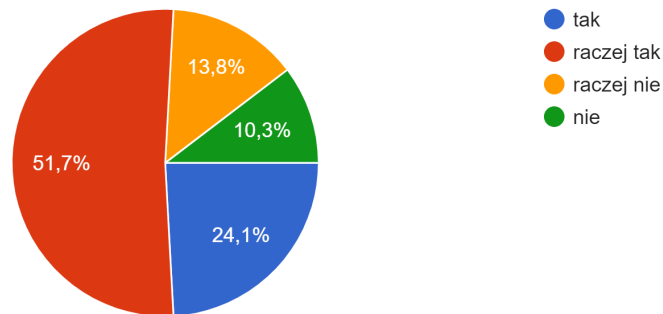


Uczniowie w sytuacjach dla siebie trudnych doświadczają często myśli i uczuć, z którymi nie zawsze mogą sobie poradzić w sposób konstruktywny. Zasadne więc jest udzielania im wsparcia i pomocy w rozwiązaniu napotykanym

trudności. Uczniowie naszej szkoły przyznają, że w sytuacjach trudnych, kiedy mają jakieś kłopoty czy trudności mogą liczyć na swoich nauczycieli. odsetek 12 % badanych uznało, że nie zawsze otrzymują taką pomoc.

Uczniowie w mojej klasie są dla siebie życzliwi

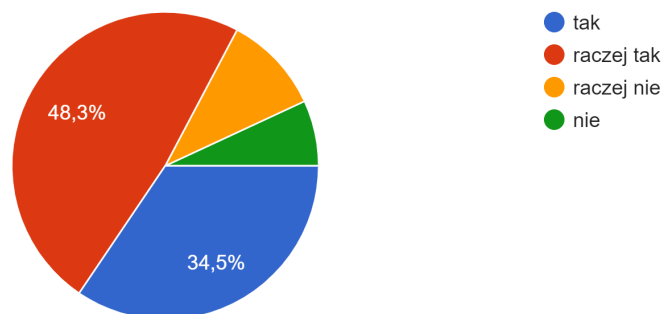
58 odpowiedzi



Właściwe, zdrowe relacje rówieśnicze, zwłaszcza po długim okresie izolacji i nauki zdalnej stanowią ważny czynnik ochronny przed zachowaniami ryzykownymi dzieci i młodzieży. Uczniowie w trakcie nauki zdalnej zaniedbali relacje z rówieśnikami, rzadziej wychodzili z domu, nie mieli dużo okazji do wspólnych zabaw, spacerów. Pojawiały się głosy o lęku przed powrotem, spotkaniem z kolegami i koleżankami. Dlatego pytanie o wzajemną życzliwość i uzyskane odpowiedzi są ważne ze względu na ochronę zdrowia psychicznego uczniów. Ponad 51 % badanych uważa, że inne osoby z klasy są dla nich raczej życzliwe lub zdecydowanie życzliwe - 24 %. Liczba 14 osób przyznała, że wzajemne relacje między uczniami są dalekie od życzliwych.

Uczniowie w mojej klasie akceptują (przyjmują) mnie takim, jakim jestem

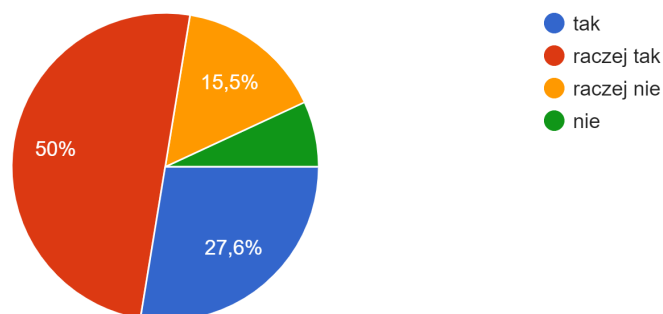
58 odpowiedzi



Uczniowie czują się raczej akceptowani przez rówieśników, mają poczucie, że są przyjmowani tacy jacy są. Odpowiedziało tak 48,3%. Pełnej akceptacji doświadcza prawie 35% badanych. Wśród ankietowanych zaobserwowano jednostki, które takiej pewności nie mają, stanowią one 17% respondentów (10 osób). Należy zwrócić uwagę na tę grupę osób, spróbować zidentyfikować je w środowisku klasowym.

Gdy jakiś uczeń w mojej klasie ma jakiś kłopot, inny uczeń stara się mu pomóc

58 odpowiedzi

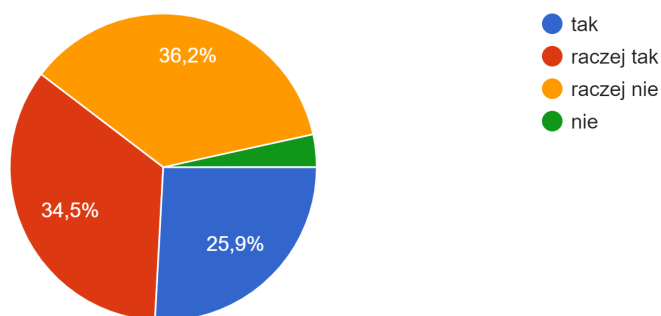


W każdej grupie, w tym wypadku zespole klasowym, mogą pojawić się jednostki, które mają problemy różnej natury. Na pytanie, czy w klasie są osoby, które starają się pomóc osobie w kłopotcie - uczniowie uważają, że raczej takiej pomocy i wsparcia mogą się spodziewać. Na pomoc w sytuacji dla siebie problemowej otrzymania wsparcia nie widzi 22% badanych (13 osób). Zaleca się kontynuowanie zajęć na temat sytuacji trudnych i udzielania pomocy

w sytuacjach określanych jako “bez wyjścia” oraz podnoszenia kompetencji umiejętności społecznych np. prośenie o pomoc.

Na lekcjach różnych przedmiotów zajmujemy się tematami dotyczącymi naszego zdrowia i samopoczucia

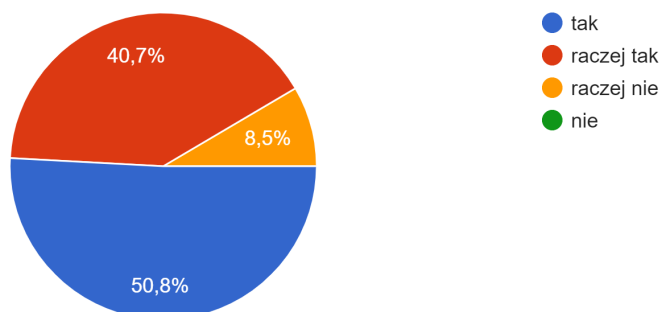
58 odpowiedzi



Kolejna część ankiety dotyczyła zagadnień poruszanych na zajęciach w szkole - uczenia się o zdrowiu i określaniu swojego samopoczucia. Większość badanych (61 %) przyznaje, że na różnych przedmiotach poruszane są tematy z zakresu zdrowia, samopoczucia. Odsetek 36 % uczniów (21 osób) odpowiedziało, że nauczyciele raczej nie podejmują takich tematów. Należy zwrócić uwagę na ten wynik, gdyż badani uczniowie uczęszczają na np. lekcje biologii, realizują program edukacyjno - profilaktyczny “ Spójrz Inaczej” czy biorą udział w zajęciach z pedagogiem i psychologiem szkolnym realizując szkolny program ochrony zdrowia psychicznego lub profilaktykę uzależnień. Ponadto wychowawcy podczas lekcji wychowawczych również podejmują tematykę prozdrowotną, która wynika z Programu Wychowawczo - Profilaktycznego szkoły. Można domniemać, że uczniowie skoncentrowali się na przedmiotach ogólnych (język polski, matematyka, itp.) czego dowodzą dwa poniższe wykresy.

Na godzinach wychowawczych, zajęciach „Spójrz Inaczej” omawiamy tematy dotyczące zdrowia i dbałości o nie

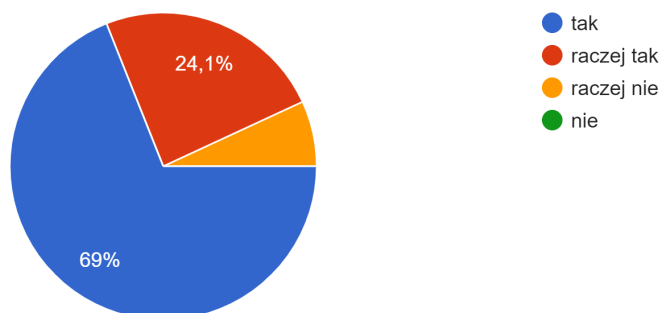
59 odpowiedzi



Analiza powyższego wykresu wskazuje na to, iż uczniowie rozumieją zagadnienia wynikające z programu “ Spójrz Inaczej”, wiedzą, że tematyka wynikająca z dbałości o własne zdrowie, w tym zdrowie psychiczne jest istotna i nauczyciele poświęcają jej uwagę, Wszyscy badani biorą udział w takich zajęciach, które wynikają z planu lekcyjnego. Przyznają raczej zgodnie, że uczą się o zdrowiu i o tym, jak o nie dbać. Grupa 8, 5 % uczniów, odpowiedziała, że raczej nie dostarczana jest im wiedza na ten temat, może to wynikać z tematyki w danym oddziale klasowym.

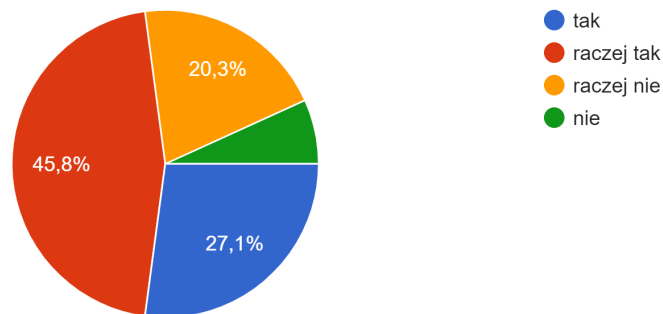
Na zajęciach z pedagogiem i psychologiem (innymi specjalistami z zewnątrz) omawiamy tematy związane z naszymi emocjami, samopoczuciem i zdrowiem psychicznym

58 odpowiedzi



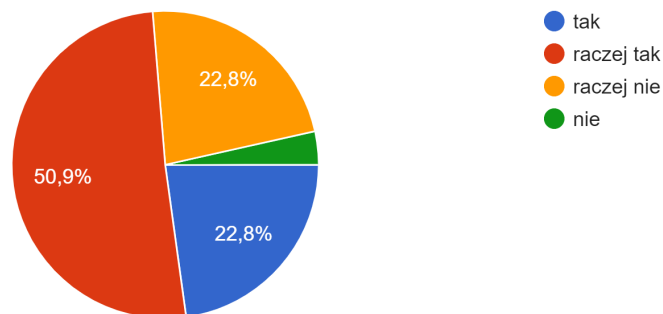
Specjaliści szkolni (pedagog i psycholog szkolny) z każdą klasą prowadzą zajęcia, warsztaty, które uwzględniają zagadnienia związane z emocjami, samopoczuciem i zdrowiem psychicznym. Wynika to z ich planu pracy oraz realizacji zadań szkolnych programów profilaktycznych. Ponadto w szkole realizowane są programy, w tym rekomendowane, przeprowadzane przez firmy zewnętrzne. W ubiegłym roku szkolnym odbył się program Unplugged oraz Archipelag Skarbów - wyprawa odkrywców. Uczniowie w liczbie 69 % przyznają, że biorą raczej udział w takich zajęciach, a grupa 24 % badanych, zdecydowanie odpowiedziało, że zagadnienia takie są poruszane.

Zajęcia na temat zdrowia psychicznego i samopoczucia są dla mnie ciekawe
59 odpowiedzi



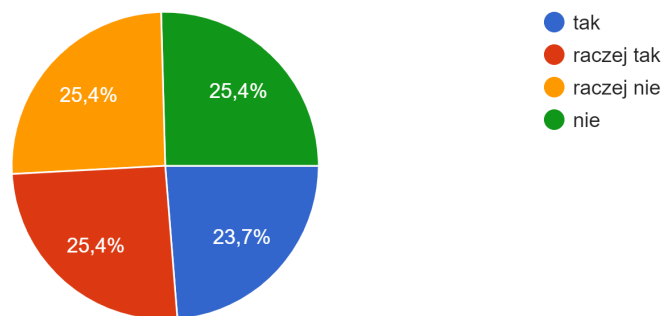
Uczniowie różnie podchodzą do zajęć na temat własnego zdrowia, samopoczucia. Z wykresu wychodzi, że są dla nich raczej ważne i ciekawe, Grupa 20 % badanych raczej nie dostrzega atrakcyjności tego typu zajęć.

To, czego uczę się o zdrowiu, zdrowiu psychicznym w szkole, zachęca mnie do dbania o zdrowie
57 odpowiedzi



Dbanie o własne zdrowie fizyczne i psychiczne jest istotną sprawą w rozwoju młodego człowieka. Zagadnienie poruszane w szkole przez nauczycieli czy specjalistów raczej zachęcają dzieci i młodzież do dbania o te obszary. Tak odpowiedziało 51 %, zdecydowanie wpływa to na funkcjonowanie codzienne u 23 % badanych. Odsetek również 23 % ankietowanych przyznało, że raczej nie wpływa to na ich sposób życia i dbania o właściwy dobrostan. Należy zwrócić uwagę na tą grupę uczniów, podczas zajęć bardziej motywować ich do dbania o zdrowie i uświadamiać ważność tej kwestii.

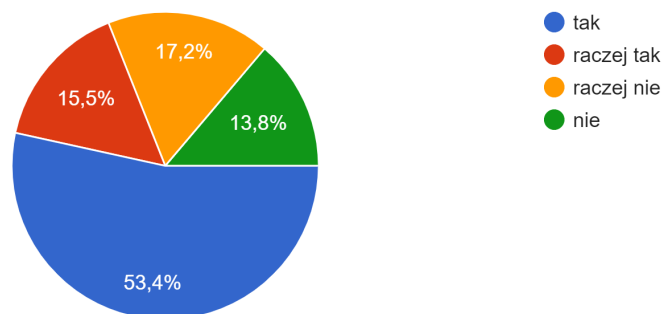
w trakcie nauki zdalnej moje samopoczucie pogorszyło się
59 odpowiedzi



Kolejna część badania dotyczyła samopoczucia w trakcie nauki zdalnej. Na pytanie “ Czy w trakcie nauki zdalnej moje samopoczucie pogorszyło się”, wyniki wykresu wskazują na równy podział, nie sposób jasno stwierdzić czy tak było czy nie w całej badanej populacji . W takiej samej ilości pojawiły się wszystkie możliwe opcje odpowiedzi.

brakowało mi bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami

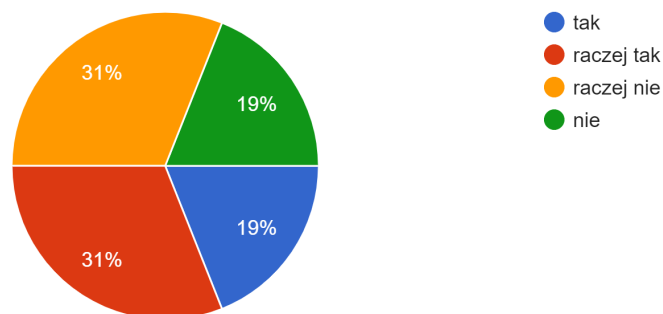
58 odpowiedzi



Z danych diagnozy i obserwacji wynika, że podczas nauki zdalnej relacje rówieśnicze ucierpiały, tak odpowiedziało ponad 70 % badanych (odpowiedź tak i raczej tak). Zauważa się również grupę osób, które przyznają, iż raczej nie brakowało im lub nie brakowało wcale bezpośredniego kontaktu z kolegami i koleżankami.

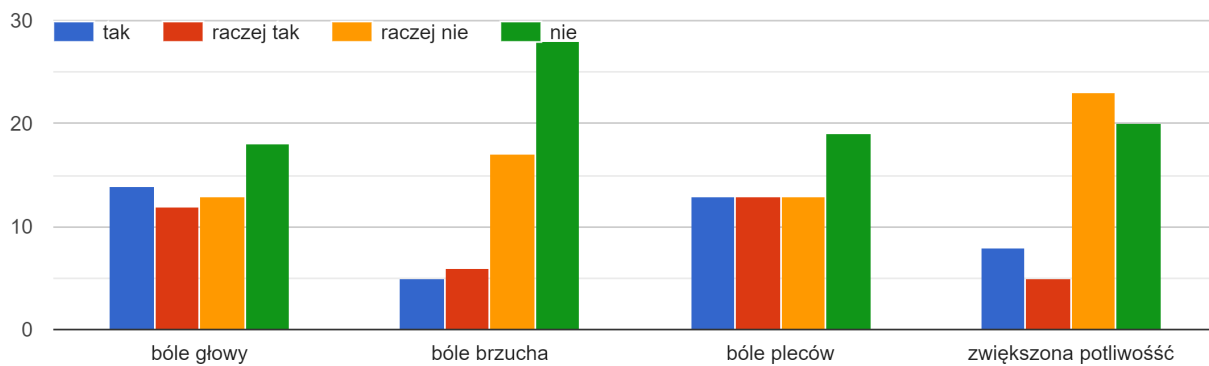
brakowało mi bezpośredniego kontaktu z nauczycielami

58 odpowiedzi



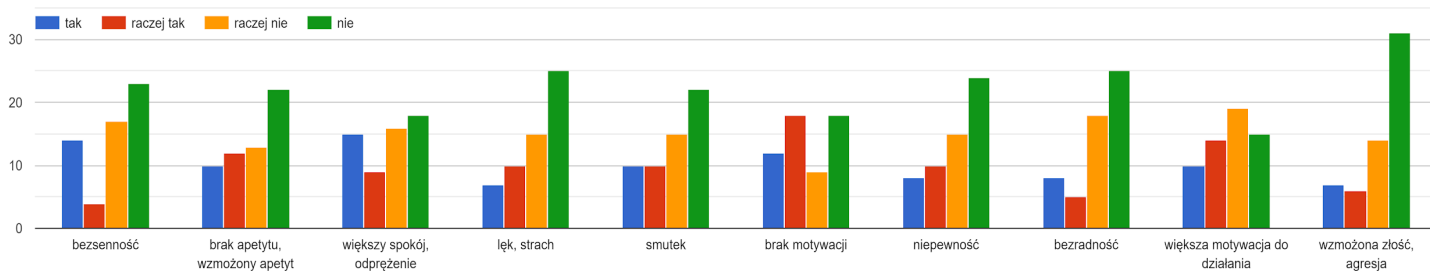
Nauczanie zdalne to nie tylko ograniczone kontakty z rówieśnikami ale i z nauczycielami, którzy odpowiedzialni są za przekazanie wiedzy swoim uczniom, okazywaniu wsparcia i pomocy w sytuacjach dla nich trudnych. Uczniowie podczas udzielania odpowiedzi na powyższe pytanie, podzielili się po połowie - 50 % osób przyznało, że brak bezpośrednich kontaktów z nauczycielami powodowało u nich poczucie braku, drugie 50 % uznało, że takich braków nie odczuło.

zaobserwowałem zmiany w zdrowiu fizycznym :



Wiele miesięcy zdalnej nauki spowodowało niepoliczalne straty w zdrowiu fizycznym dzieci i młodzieży w całym kraju. Godzin przed ekranem komputera czy telefonu, wymuszona pozycja siedząca ciała, przebywanie w jednym pomieszczeniu, ograniczona aktywność ruchowa przyczyniła się do pogorszenia stanu fizycznego organizmu. Do najczęstszych objawów, zauważonych przez ankietowanych należy zaliczyć bóle głowy, bóle pleców, pojawiające się bóle brzucha czy w niewielkim odsetku zwiększona potliwość.

zaobserwowałem zmiany w zdrowiu psychicznym :



Wyniki niniejszej diagnozy wskazują na spadek w zakresie samopoczucia wśród uczniów. Ankietowani, w trakcie nauki zdalnej zauważyli następujące zmiany w zdrowiu psychicznym:

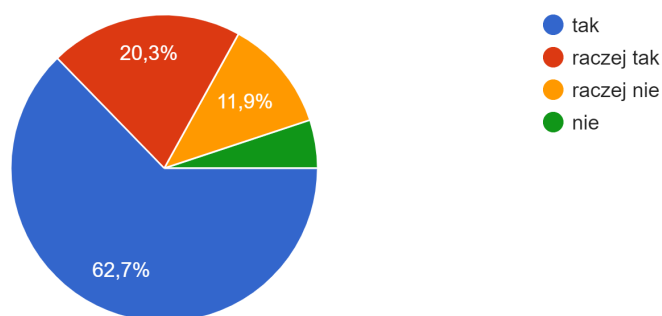
bezsenność - 14 odpowiedzi "tak", 4 odpowiedzi "raczej tak", 23 odpowiedzi "nie"

- brak apetytu - 10 odpowiedzi "tak", 12 odpowiedzi "raczej tak", 22 odpowiedzi "nie"
- większy spokój, odprężenie - 15 odpowiedzi "tak", 9 odpowiedzi "raczej tak", ale już 18 odpowiedzi "nie"
- lęk, strach - 7 odpowiedzi "tak", 10 odpowiedzi "raczej tak", 25 odpowiedzi "nie"
- smutek - 10 odpowiedzi "tak", 10 odpowiedzi "raczej tak", 22 odpowiedzi "nie"
- brak motywacji - 12 odpowiedzi "tak", 18 odpowiedzi "raczej tak", 18 odpowiedzi "nie"
- niepewność - 8 odpowiedzi "tak", 10 odpowiedzi "raczej tak", 24 odpowiedzi "nie"
- bezradność - 8 odpowiedzi "tak", 5 odpowiedzi "raczej tak", 25 odpowiedzi "nie"
- wzmożona złość, agresja - 7 odpowiedzi "tak", 6 odpowiedzi "raczej tak", 31 odpowiedzi "nie"

Uczniowie mieli możliwość wybrania więcej niż jedną odpowiedź.

Staram się być bardziej aktywna/-ny fizycznie (np. więcej chodzić, biegać, jeździć na rowerze, ćwiczyć, tańczyć, uprawiać sport)

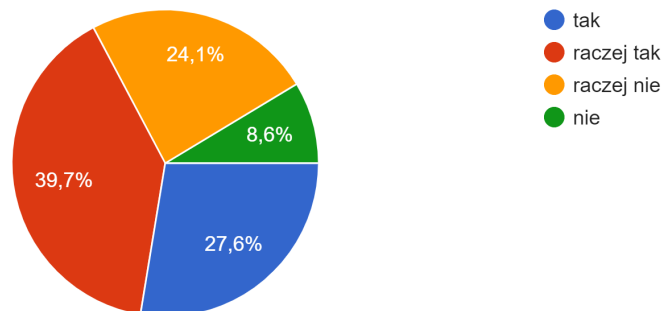
59 odpowiedzi



Ostatnia część ankiety dotyczyła pytań określających działania, jakie w ostatnich miesiącach poczynili uczniowie dla poprawy swojego zdrowia fizycznego i psychicznego. Jak wskazuje powyższy wykres, dzieci i młodzież starają się być bardziej aktywni fizycznie.

Zwracam większą uwagę na to, jak się odżywiam (np. jem codziennie śniadanie, jem codziennie owoce i warzywa, piję więcej mleka lub kefiru/jogurtu, ograniczam słodyczne, chipsy)

58 odpowiedzi



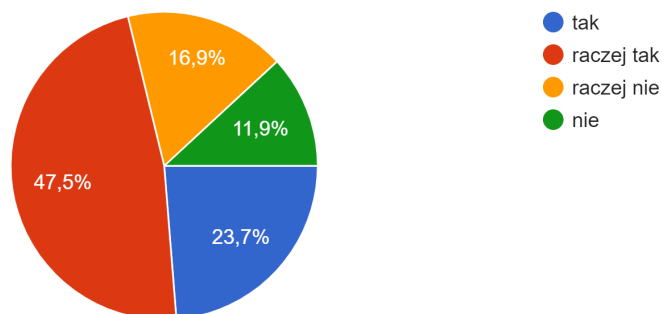
Zdrowe odżywianie się jest składnikiem naszego dobrostanu i zdrowia, w tym sfery psychicznej. Żywnie znacząco wpływa na nasze samopoczucie, a właściwe odżywianie i świadomość tego jest ważnym czynnikiem chroniącym przed zaburzeniami odżywiania, które są częstym przypadkiem wśród nastolatków. Wpływem odżywiania na zdrowie psychiczne zajmuje się młoda dziedzina: psychiatria żywieniowa, szczegóły pod linkiem

[Nutritional psychiatry: Towards improving mental health by what you eat](#)

Z analizy wykresu wynika, że dzieci i młodzież raczej starają się zwracać większą uwagę na to co jedzą i piją - przyznało się do tego prawie 70 % badanych, grupa 32 % ankietowanych raczej nie zwraca na to uwagi lub w ogóle nie przywiązuje wagi do właściwej diety. Należy zwrócić większą uwagę na tą grupę osób, propagować zdrowe odżywianie, wskazywać skutki niewłaściwej diety.

Ograniczam czas spędzany przy komputerze, na oglądaniu telewizji

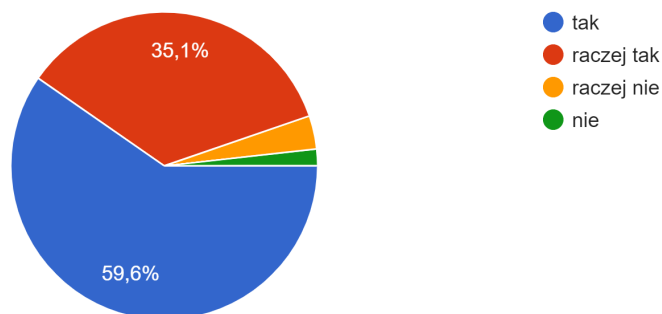
59 odpowiedzi



Uczniowie klas V - VIII raczej ograniczają swój czas spędzony przed ekranem komputera czy telewizji. Z obserwacji poczynionych w trakcie diagnozy, nie można tego samego stwierdzić w przypadku korzystania z telefonów komórkowych.

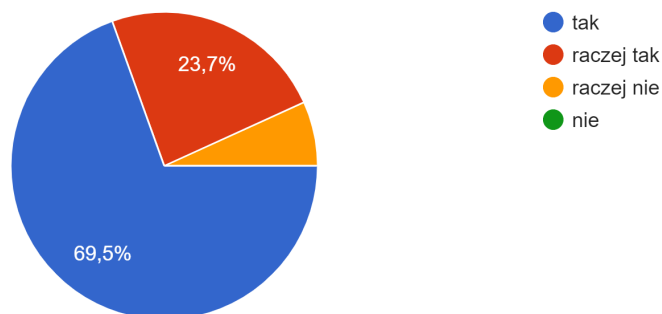
Bardziej dbam o higienę osobistą

57 odpowiedzi



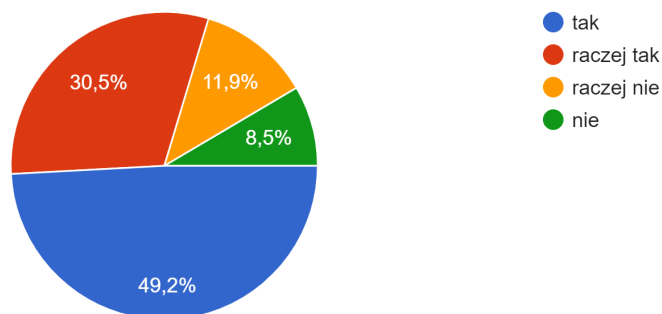
Z analizy wykresu zauważa się, że uczniowie naszej szkoły bardziej dbają o higienę osobistą, która jest tak ważna, z uwagi na okres dojrzewania. Ponadto dziewczęta klas VI - VIII wzięły udział w spotkaniu z pedagogiem szkolnym na temat miesiączkowania i szczególnej higieny w tym okresie.

Staram się w ciągu dnia znajdować czas na odpoczynek, przyjemne zajęcia (np. zabawę, hobby)
59 odpowiedzi



Nasi uczniowie posiadają swoje pasje i zainteresowania, z obserwacji wynika, że zarówno w szkole jak poza nią, uczniowie uczestniczą w różnorodnych, dodatkowych zajęciach. Wiedzą, że odpoczynek, zwłaszcza aktywny jest ważny dla ich rozwoju.

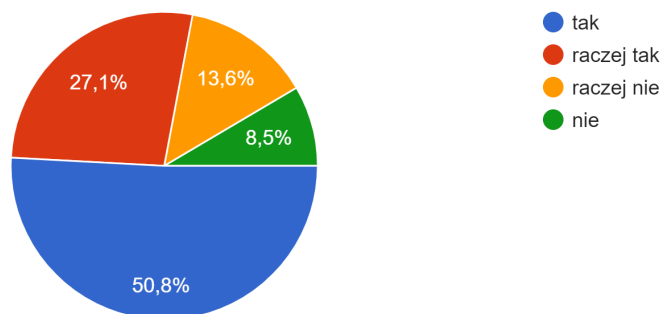
Staram się myśleć o sobie pozytywnie (dostrzegać swoje zalety, sukcesy)
59 odpowiedzi



Samoakceptacja, poczucie własnej wartości, świadomość swoich mocnych stron i ograniczeń, poczucie sprawstwa i sukcesu to determinanty pozytywnego myślenia i pozytywnego obrazu własnej osoby. Połowa uczniów przyznaje, że w ten sposób właśnie postępuje, a 30 % badanych, że stara się myśleć o sobie pozytywnie. Należy zwrócić uwagę na grupę 20 % badanych, którzy nie są świadomi swoich zalet i osiągnięć.

gdy nie radze sobie ze swoimi emocjami, mam się do kogo zwrócić

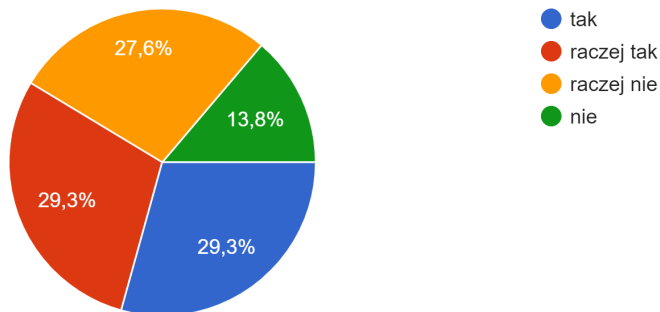
59 odpowiedzi



Wsparcie osoby dorosłej w sytuacjach określanych przez dzieci i młodzież jako trudne, w sytuacjach, w których towarzyszą im emocje silne, tak charakterystyczne dla okresu dojrzewania, jest niezaprzeczalnie istotną sprawą. Młody człowiek, sam w sobie może mieć trudność w rozpoznaniu własnych uczuć i konstruktywnego wyrażania ich, radzenia sobie z nimi. Często wybiera metody, które są niewłaściwe i niebezpieczne dla jego zdrowia a nawet życia. W ten sposób może być bardziej podatny na czynniki ryzyka i podejmować zachowania ryzykowne (użytki, samouszkodzenia, agresja, itp.). Z analizy wykresu widać, że większość osób ma w swoim otoczeniu zaufaną osobę, do której mogą zwrócić się w problemie. Na uwagę zasługuje odsetek ponad 20 % dzieci, które albo nie potrafią zwrócić się o pomoc, albo twierdzą, że takich osób nie ma.

Wolę być sam ze swoimi problemami

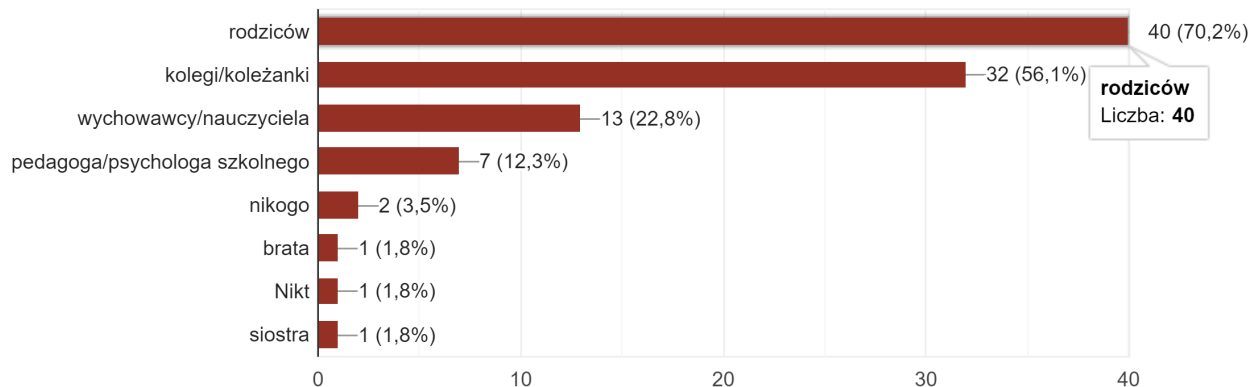
58 odpowiedzi



Problem sam w sobie nie jest jeszcze groźny, rzecz w tym jak sobie z nim młody człowiek poradzi, jakie wybierze opcje jego rozwiązania, do kogo zwróci się o wsparcie. Niepokojące jest to, że większość uczniów wybrała samotność, że wolą być sami ze swoimi kłopotami. W dalszych oddziaływaniach należy kontynuować tematy z zakresu pomocy, podnoszenia kompetencji proszenia o nią, wskazywaniu osób i instytucji działającymi na rzecz dzieci i młodzieży.

W sytuacjach trudnych zgłaszałem się o pomoc do (możesz wybrać więcej niż jedną odpowiedź)

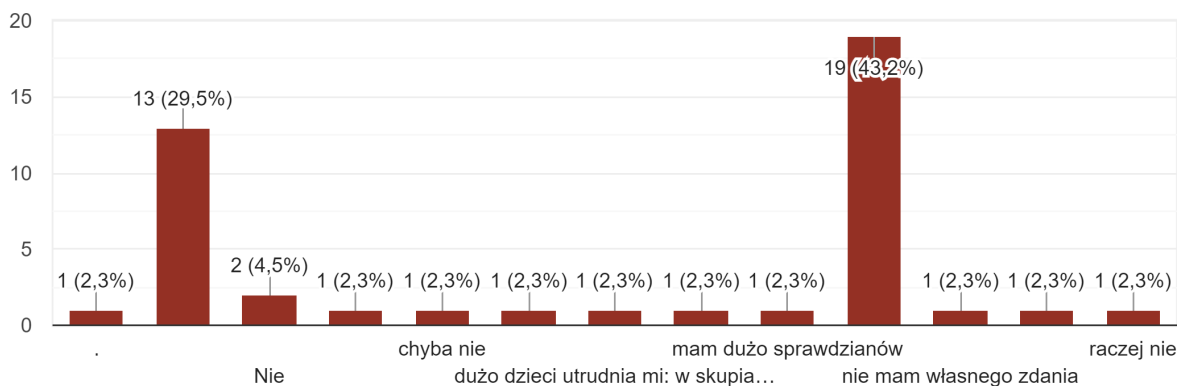
57 odpowiedzi



Osoby, które szukały wsparcia u innych, najczęściej wskazywały na swoich rodziców, rówieśników, nauczycieli i specjalistów. Kontakty rówieśnicze i relacje w sytuacji problemowej są bardzo ważne, niemniej jednak podczas zajęć zwraca się jednak uwagę na obecność wspierającego dorosłego. Kolega i koleżanka nie posiada doświadczenia życiowego a ich ocena sytuacji nie zawsze jest właściwa i nacechowana emocjami.

czy jest coś, co chcesz nam jeszcze powiedzieć?

44 odpowiedzi



Pytanie ostatnie było pytaniem otwartym. Służyło wolnym spostrzeżeniom i uwagom, które uczniowie mogli przekazać za pomocą ankiety. Większość osób odpowiadała “nie”. Wśród pozostałych uwag znalazło się:

- czy możemy na wf grać w piłkę nożną?
- dużo dzieci utrudnia mi skupienie się
- jeśli coś mi nie wyjdzie, od razu denerwuję się
- mam dużo sprawdzianów
- nie mam własnego zdania

VII Rekomendacje

1. **Modyfikacja Szkolnego Programu Wsparcia Zdrowia Psychicznego Uczniów. Realizacja programu w klasach I - VIII.**
2. **Przeprowadzenie spotkania z rodzicami uczniów klas młodszych (I-V) na temat “Wzmacniania poczucia wartości u dziecka” (stacjonarnie lub online)**
3. **Przeprowadzenia spotkania z rodzicami uczniów starszych na temat “Nastolatek - zdrowie psychiczne. Rodzina jako czynnik chroniący” (stacjonarnie lub online).**
4. **Zwracanie uwagi na mocne strony uczniów, eksponowanie ich i zachęcanie do rozwijania talentów.**
5. **Monitorowanie przez wszystkich nauczycieli stanów emocjonalnych i nastrojów uczniów w celu niwelowania sytuacji trudnych i zachowań ryzykownych.**
6. **Monitorowanie wzajemnych relacji rówieśniczych, dbanie o pozytywny klimat w klasie i szkole.**
7. **Podejmowanie działań wychowawczych służących wzmocnieniu wzajemnej akceptacji i życzliwości wśród uczniów. W dalszym ciągu prowadzenie działań służących rozwijaniu kompetencji emocjonalno - społecznych uczniów - rozpoznawanie emocji w sytuacjach trudnych, umiejętność proszenia o pomoc i szukania wsparcia, udzielanie pomocy.**
8. **Na wszystkie możliwe sposoby, propagować zdrowe odżywianie się dzieci i młodzieży, a także bezpieczne korzystania z Internetu z uwzględnieniem higieny pracy (w przypadku przejścia na naukę zdalną).**

-
9. Systematycznie utrzymywać kontakty z rodzicami, na bieżąco dokonywać oceny sytuacji wychowawczej w klasie i podejmować działania uniemożliwiające nawarstwianiu się sytuacji trudnych.