

## PRZYKŁAD DOBREJ PRAKTYKI do opublikowania na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Kielcach

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|------------------------------------|
| Nazwa szkoły/placówki, w której realizowane jest działanie                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                      | Publiczna Szkoła Podstawowa Nr 3 im płk. Aleksandra Krzyżanowskiego „Wilka” w Busku-Zdroju                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                   |                                    |
| Imię i nazwisko dyrektora szkoły/placówki                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | mgr Marek Madetko                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
| Adres                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Publiczna Szkoła Podstawowa Nr3<br>im płk. Aleksandra Krzyżanowskiego<br>„Wilka”<br>ul. Grotta 3, 28-100 Busko-Zdrój | Tel.<br>413786939                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Fax.<br>413786939 | e-mail<br>sp3@oswiata.<br>busko.pl |
| Imię i nazwisko osoby odpowiedzialnej za wartość merytoryczną publikacji                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>Renata Jankowska-Nowak, Agnieszka Kumor</b>                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
| Zakres działań:                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Edukacja                                                                                                             | I i II etap edukacyjny                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Wychowanie i profilaktyka                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>- wszechstronny rozwój dziecka</li> <li>- rodzice jako partnerzy szkoły w wychowaniu dziecka</li> <li>- kształtowanie inteligencji emocjonalnej – zdolność rozumienia siebie i własnych emocji, kierowania nimi i kontrolowania ich</li> <li>- kształtowanie właściwych relacji rówieśniczych</li> <li>- kształtowanie samooceny, samoświadomości</li> </ul> |                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Zajęcia wspomagające rozwój ucznia (zajęcia pozalekcyjne)                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Organizacja i zarządzanie                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Inne obszary (określić jakie)                                                                                        | współpraca z rodzicami, Poradnią Psychologiczno – Pedagogiczną w Busku-Zdroju, Powiatowym Ośrodkiem Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Busku-Zdroju                                                                                                                                                                                                                                             |                   |                                    |
| Temat działania:<br><br>„Między depresją, a bajkoterapią”                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
| Cele działania:<br>- wzbogacanie doświadczenia i wyobraźni dziecka,<br>- rozładowanie napięcia emocjonalnego,<br>- odciążenie w trudnej emocjonalnie rzeczywistości,<br>- kompensowanie dziecku trudności w rozwoju emocjonalnym,<br>- modelowanie sposobów rozwiązywania problemów oraz konfliktów,<br>- uczenie radzenia sobie z trudnymi uczuciami,<br>- dostarczenie ważnych dla dziecka wzorców zachowania,<br>- poszerzenie świadomości dziecka w zakresie własnych emocji,<br>- wzmacnianie poczucia wpływu kontroli dziecka, przez co kształtuje samodzielność i poczucie własnej wartości,<br>- budowanie dobrych relacji między młodszymi i starszymi uczniami poprzez rozpoznawanie, wyrażanie i akceptowanie uczuć oraz modyfikowanie niepożądanych zachowań dziecka.                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |
| Opis działania:<br>Inicjatywa organizowania działań mających na celu monitorowanie oraz kształtowanie wśród uczniów postawy wyrażającej dbałość o zdrowie psychiczne powstała w roku szkolnym 2022/2023. Głównym ich celem jest wspieranie w rozwoju poprzez literaturę, która ma pomóc w budowaniu korzystnego dla dziecka doświadczenia dotyczącego gromadzenia wiedzy o świecie (przygotowanie do sytuacji trudnych emocjonalnie, racjonalizowanie ich) i kształtowania właściwego (pozytywnego, adekwatnego, optymistycznego) obrazu siebie. Budowanie obrazu siebie poprzez literaturę to dla dziecka między innymi odkrywanie siebie, swoich walorów, słabych i mocnych stron, tym samym lepsze rozumienie, także kreowanie siebie, budowanie optymizmu, empatii. Taki rodzaj oddziaływania biblioterapeutycznego sprzyja także lepszemu rozumieniu innych, kształtowaniu adekwatnego obrazu świata. Może oddziaływać także leczniczo, redukując negatywne napięcie emocjonalne oraz poprzez korekcję i modyfikację kształtować nowy, właściwy obraz własnej osoby |                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                   |                                    |

i konstruktywny obraz świata.

W miesiącu październiku 2022 r. w wszystkich klasach ósmych przeprowadzono badania dotyczące oceny nasilenia objawów depresyjnych - zgodnie z programem „Nastoletnia depresja” (pod patronatem Polskiego Towarzystwa Psychiatrycznego oraz Polskiego Towarzystwa Suicydologicznego) w celu zaplanowania odpowiednich oddziaływań profilaktycznych wobec uczniów. Badania przeprowadzono przy użyciu *Inwentarza Objawów Depresyjnych A.T. Becka*. Przeprowadzone badania potwierdziły, iż występowanie objawów depresyjnych wśród młodzieży klas ósmych odnosi się do populacji około 28%. Natomiast do najczęściej wymienionych objawów wśród chłopców oraz dziewcząt należą: pesymizm, obniżony nastrój, poczucie niepowodzenia, drażliwość, zdenerwowanie. Największym nasileniem charakteryzują się objawy: brak zadowolenia i przyjemności, znużenie, poczucie niepowodzenia, oskarżanie siebie za niepowodzenia, poczucie zmiany związane z wyglądem. Natomiast największym nasileniem charakteryzują się objawy: brak zadowolenia i przyjemności, znużenie, poczucie niepowodzenia, oskarżanie siebie za niepowodzenia, poczucie zmiany związane z wyglądem. O wynikach badań zostali poinformowani zarówno uczniowie, jak też ich rodzice podczas spotkań wychowawców z rodzicami w dniu 24 października 2022 r. Rodzice uzyskali informacje, iż z uzyskanych danych wynika, że wraz z wkroczeniem w wiek dojrzewania zwiększa się prawdopodobieństwo rozwinięcia się depresji.

Zwrócono również uwagę na różnice wśród uczniów w reakcjach na sytuacje będące źródłem silnego stresu związane z wiekiem dojrzewania: nastolatki ujawniają wówczas skłonność do analizowania własnych uczuć i refleksji, również starają się tłumić niepokój np. rozrywkami, intensywnym uprawianiu sportu, a w ostateczności - środkami psychoaktywnymi.

We wszystkich klasach ósmych przeprowadzono zajęcia psychoedukacyjne zgodne z w/w programem, których celem było popularyzowanie wiedzy na temat choroby jaką jest depresja. Pozwoliło to również na poszerzenie w środowisku szkolnym i pozaszkolnym informacji na temat przyczyn, skutków, objawów, przebiegu i leczenia depresji oraz możliwości uzyskania szybkiej i skutecznej pomocy.

W dniu 23 lutego 2023 r. również zorganizowano dla nauczycieli szkolenie Rady Pedagogicznej na temat: „Depresja wśród dzieci i młodzieży”, które przeprowadził doradca metodyczny z Powiatowego Ośrodka Doradztwa i Doskonalenia Nauczycieli w Busku-Zdroju.

Ponadto zorganizowano zajęcia psychoedukacyjne dla uczniów z grup świetlicowych oraz oddziału przedszkolnego, podczas których uczniowie klas ósmych ze Szkolnego Koła Wolontariatu czytali dzieciom bajki terapeutyczne napisane przez polskich autorów. Miało to oddziaływanie terapeutyczne nie tylko wobec młodszych dzieci, ale również wobec starszych uczniów klas ósmych. Pierwsze zajęcia przeprowadzili uczniowie w dniu 17.01.2023 r. Ogółem odbyły się 22 spotkania, podczas których młodsze dzieci mogły wysłuchać bajek czytanych przez starszych kolegów oraz koleżanki. Często dzieci pytały o różne sytuacje szkolne, były zainteresowane doświadczeniami oraz poglądami i zainteresowaniami starszych uczniów. Uczniowie mieli możliwość przeżywania pozytywnych emocji w stosunku do otaczającego świata oraz występujących w nim różnorodnych zdarzeń.

Ponadto z dziećmi z grup świetlicowych zostały przeprowadzone przez psychologa w formie pogadanki zajęcia na tematy:

10.10.2022 r. - Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego.

20.10.2022 r. - Mediacje jako sposób rozwiązywania konfliktów rówieśniczych.

22.02.2023 r. - Ogólnopolski Dzień Walki z Depresją.

4.04.2023 r. - Światowy Dzień Zdrowia.

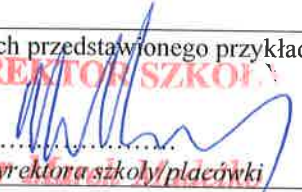
W miesiącu lutym 2023 r. na terenie szkoły przygotowano gazetkę w związku z Ogólnopolskim Dniem Walki z Depresją, na której zostały umieszczone informacje dotyczące wielu aspektów tej choroby oraz wskazano instytucje, w których można szukać pomocy.

Natomiast w miesiącu kwietniu przygotowano z okazji Światowego Dnia Zdrowia gazetkę, która miała na celu zarówno popularyzowanie postawy prozdrowotnej, jak również kształtowanie świadomości istnienia zależności między prawidłowym żywieniem, aktywnym trybem życia, a zdrowiem.

Ponadto w ramach dzielenia się wiedzą oraz doświadczeniem wyniki z w/w badań oraz wnioski opublikowane zostały w Buskim Kwartalniku Edukacyjnym Nr 81/2023 w formie artykułu pod tytułem : „Częstotliwość występowania oraz nasilenie objawów depresyjnych wśród młodzieży w wieku 13 – 15 lat.”

Opis uzyskanych efektów:

- Dziecko wie, jak należy zachować się w różnych sytuacjach.
- Uczniowie pogłębiają swoją wiedzę na temat zachowań prozdrowotnych.
- Rodzice współpracują ze szkołą.

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Wnioski z realizacji:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dzieci wykazują duże zainteresowanie zajęciami.</li> <li>• Aktywnie uczestniczą w proponowanych formach działań.</li> <li>• Zdecydowana większość dzieci łatwo przyswaja przekazywane treści.</li> <li>• Rodzice chętnie angażują się w życie szkoły.</li> <li>• Taka forma działania będzie kontynuowana, gdyż uczy współpracy i integruje społeczność szkolną i rodzinną.</li> <li>• Istnieje potrzeba wzbogacenia zajęć psychoedukacyjnych o zajęcia wspierające rozwój emocjonalny dzieci.</li> </ul> |
| <p>Instytucje wspomagające realizację podjętych działań:</p> <p>Rodzice uczniów</p> <p>PP-P w Busku-Zdroju</p> <p>PODiDN w Busku-Zdroju</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| <p>Czas/okres realizacji zadania:</p> <p>rok szkolny 2022/2023</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| <p>Uzasadnienie zgłoszenia:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• chęć podzielenia się z innymi doświadczeniem i ciekawym sposobem wprowadzania dzieci w świat emocji,</li> <li>• podkreślenie roli zabawy i bajkoterapii jako kluczowej aktywności w procesie poznawania przez dziecko świata,</li> <li>• owocem przeprowadzonych zajęć było bardzo wiele pozytywnych efektów dotyczących: pogłębienia wiedzy wśród dzieci na temat znaczenia emocji w życiu człowieka oraz higieny zdrowia psychicznego.</li> </ul>                                                    |
| <p>Trudności w realizacji:</p> <p>-</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
| <p>Wykaz załączników:</p> <p>6 zdjęć</p> <p>oświadczenie dyrektora szkoły</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>Wyrażam zgodę na opublikowanie na stronie internetowej Kuratorium Oświaty w Kielcach przedstawionego przykładu dobrej praktyki.</p> <p>Busko-Zdrój, 27.06.2023r.</p> <p>Miejscowość, data</p> <div style="text-align: right;">   <p>Podpis dyrektora szkoły/placówki</p> </div>                                                                                                                    |

## UWAGI !

Przykłady dobrej praktyki można przysyłać pocztą elektroniczną na adres [kurator@kuratorium.kielce.pl](mailto:kurator@kuratorium.kielce.pl)

## Wymagania:

1. Opracowanie proszę przygotować w formie plików tekstowych: doc lub prezentacji ppt. Można uzupełnić 6 zdjęciami do 400 kB każde (dołączone osobno).
2. Publikacja nie może przekroczyć 5 Mb.

**Świętokrzyski Kurator Oświaty zastrzega sobie prawo do zamieszczenia na stronie Kuratorium Oświaty w Kielcach tylko wybranych przykładów dobrej praktyki.**