

Program konferencji:

- 15.00–15.10 – Otwarcie konferencji – Urszula Pańska, dyrektorka ZCDN-u
- 15.15–15.45 – *Wizualizacja i jej znaczenie w realizacji działań promocji zdrowia* – Magdalena Stachel, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie
- 15.45–17.30 – *Strategie radzenia sobie ze stresem*, Bogumiła Koman, Krzysztof Łachmańczuk, psychoterapeuci Zachodniopomorskiego Oddziału Towarzystwa Rodzin i Przyjaciół Dzieci Uzależnionych „Powrót z U
- 16.30–17.30 – *Wypalenie zawodowe – przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu*, Anna Borkowska, psychoterapeutka, Zachodniopomorski Instytut Psychoterapii w Szczecinie
- 17.30-18.45 – *Edukacja zdrowia psychicznego – propozycje metodyczne w praktyce szkolnej*, Małgorzata Majewska, nauczycielka konsultantka ds. nauczania biologii i promocji zdrowia, ZCDN
- 18.45–19.00 – Zakończenie konferencji, dyskusja i wnioski

Kierunki realizacji polityki oświatowej państwa na rok 2020/2021

- Na podstawie art. 60 ust. 3 pkt 1 ustawy z dnia 14 grudnia 2016 r. – Prawo oświatowe (Dz. U. z 2020 r. poz. 910) ustalam następujące kierunki realizacji polityki oświatowej państwa w roku szkolnym 2020/2021:
- **Wdrażanie nowej podstawy programowej w szkołach ponadpodstawowych ze szczególnym uwzględnieniem edukacji przyrodniczej i matematycznej. Rozwijanie samodzielności, innowacyjności i kreatywności uczniów.**
- Wdrażanie zmian w kształceniu zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem kształcenia osób dorosłych.
- **Zapewnienie wysokiej jakości kształcenia oraz wsparcia psychologiczno-pedagogicznego wszystkim uczniom z uwzględnieniem różnicowania ich potrzeb rozwojowych i edukacyjnych.**
- **Wykorzystanie w procesach edukacyjnych narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia na odległość. Bezpieczne i efektywne korzystanie z technologii cyfrowych.**
- **Działania wychowawcze szkoły. Wychowanie do wartości, kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych.**
- **Uwzględnienie w procesach edukacyjnych wymagań egzaminacyjnych dotyczących egzaminu ósmoklasisty i egzaminu maturalnego przeprowadzonego w roku 2021**



Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas 1-3. Zwiększenie jakości kształcenia i badanie potrzeb nauczycieli. Wdrażanie zmian w kształceniu zawodowym i kształceniu osób dorosłych. Wdrażanie zmian w kształceniu zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem kształcenia osób dorosłych. Zapewnienie wysokiej jakości kształcenia oraz wsparcia psychologiczno-pedagogicznego wszystkim uczniom z uwzględnieniem różnicowania ich potrzeb rozwojowych i edukacyjnych. Wykorzystanie w procesach edukacyjnych narzędzi i zasobów cyfrowych oraz metod kształcenia na odległość. Bezpieczne i efektywne korzystanie z technologii cyfrowych. Działania wychowawcze szkoły. Wychowanie do wartości, kształtowanie postaw i respektowanie norm społecznych. Uwzględnienie w procesach edukacyjnych wymagań egzaminacyjnych dotyczących egzaminu ósmoklasisty i egzaminu maturalnego przeprowadzonego w roku 2021.

Bibliografia a zdrowie psychiczne

Zdrowie psychiczne wraz jego dwoma komponentami – poznawczym i afektywnym:

- **komponent poznawczy**, czyli zdrowie umysłowe (mentalne), określane jako zdolność do jasnego, spójnego myślenia, uczenia się i realizowania indywidualnego potencjału intelektualnego¹³.

Wzmacnianie zdrowia umysłowego ucznia stanowi podstawę rozwoju poznawczego – dlatego jest tak ważnym zadaniem nauczyciela, bez względu na nauczany przedmiot.

Warto pamiętać!

Nauka oparta na nowoczesnej koncepcji, tzw. edukacji elastycznej, to atrakcyjna dla ucznia oferta edukacyjna. Metody aktywizujące i interaktywne, trend odwróconego nauczania wzmacniają potencjał psychiczny ucznia i inspirują go do uczenia się. Uczeń zainteresowany nauką poszukuje, analizuje i dyskutuje, jest aktywny i nie nudzi się na lekcji!

- **komponent afektywny**, czyli zdrowie emocjonalne, oznaczające:
 - ✓ zdolność do kontrolowania emocji, m.in. takich jak lęk, radość, złość czy żal, w tym rozpoznawania i wyrażania ich w sposób adekwatny do sytuacji i zapewniający poczucie komfortu i akceptację społeczną¹⁴;
 - ✓ zdolność do radzenia sobie z trudnościami, stresem, napięciami i lękiem.



Arkusz: CO WPŁYWA NA MOJE SAMOPOCZUCIE W SZKOLE?

Chcemy dowiedzieć się, co i jak wpływa na Twoje samopoczucie w szkole. Zastanów się nad tym i wypełnij ten arkusz. Jest on anonimowy. Zależy nam na Twoich szczerych i pełnych odpowiedziach. Dzięki nim możemy spróbować zmienić coś w szkole na lepsze.

NA MOJE SAMOPOCZUCIE W SZKOLE WPŁYWA:

Bardzo dobrze:

Raczej dobrze:

Raczej źle:

Zdecydowanie źle:

Osoba wypełniająca arkusz (podkreśl): *nauczyciel, inny pracownik szkoły, uczeń, rodzic*



Wzrost kompetencji nauczycieli i uczniów w zakresie promocji zdrowia i stylu życia. Wzrost świadomości i odpowiedzialności za zdrowie i życie. Wzrost umiejętności i motywacji do zmiany. Wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie promocji zdrowia i stylu życia. Wzrost świadomości i odpowiedzialności za zdrowie i życie. Wzrost umiejętności i motywacji do zmiany. Wzrost wiedzy i umiejętności w zakresie promocji zdrowia i stylu życia.

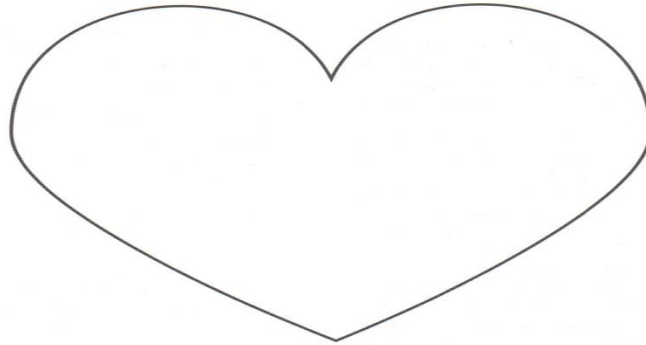
- **Przedszkole:**
- Narysuj i opowiedz: 5–6-latki
- Co lubię w moim przedszkolu?
- Czego nie lubię w moim przedszkolu?
- **SP:**
- Narysuj i napisz II/III SP
- Praca pisemna: jak się czuję w mojej klasie IV/V SP
- Ankiety VI–VIII SP



Bibliografa, karty pracy

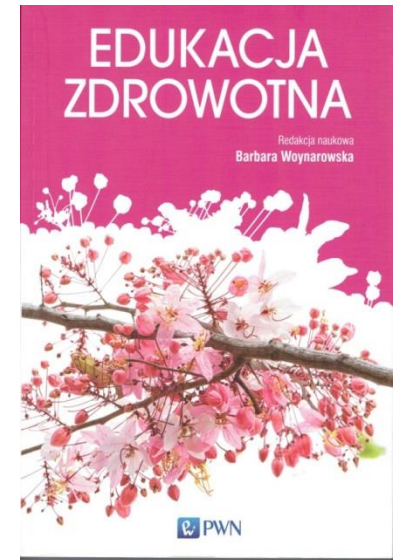
Rozwijanie wybranych psychologicznych zasobów dla zdrowia

Arkusz: CO DOBREGO MOGĘ DAĆ INNYM LUDZIOM?



Arkusz: BRAKUJĄCE ZASOBY

Zasób:	
Ile osób go ma:	Na ilu sercach go brakuje:
Co mogą zrobić osoby, które jeszcze nie posiadają tego zasobu?	



Wzrost kompetencji nauczycieli w zakresie psychologii i pedagogiki. Wzrost kompetencji nauczycieli w zakresie psychologii i pedagogiki. Wzrost kompetencji nauczycieli w zakresie psychologii i pedagogiki.

Bibliografa, karty pracy

■ Edukacja do zdrowia psychicznego

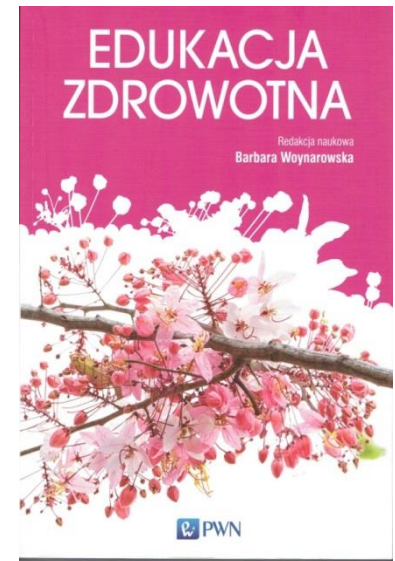
Arkusz: **SAMOOCENA UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH**

W tabeli zamieszczono listę wybranych umiejętności życiowych, czyli umiejętności, które umożliwiają człowiekowi pozytywne zachowania przystosowawcze, dzięki którym może skutecznie radzić sobie z zadaniami (wymaganiami) i wyzwaniem codziennego życia.

Zastanów się nad każdą z tych umiejętności po kolei i oceń, w jakim stopniu, Twoim zdaniem, ją posiadasz. Wstaw X w jednej kratce w każdym wierszu.

Wypełnienie tej ankiety może być źródłem refleksji nad sobą i swoimi umiejętnościami. Może Ci ona pomóc w pracy nad własnym rozwojem.

Umiejętność	Mała					Duża				
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Umiejętności interpersonalne										
Empatia										
Aktywne słuchanie										
Przekazywanie i przyjmowanie informacji zwrotnych										
Asertywność										
Negocjowanie										
Rozwiązywanie konfliktów										
Współdziałanie i praca w grupie										
Umiejętności dla budowania samoświadomości										
Identyfikacja swoich słabych i mocnych stron										
Pozytywne myślenie										
Budowanie pozytywnego obrazu własnej osoby										
Umiejętności podejmowania decyzji										
Krytyczne myślenie										
Twórcze myślenie										
Rozwiązywanie problemów										
Przewidywanie skutków własnych działań i zachowań										
Stawianie sobie celów										
Umiejętności radzenia sobie i kierowania stresem										
Radzenie sobie z presją										
Zarządzanie sobą w czasie										
Radzenie sobie ze złością										
Radzenie sobie z lękiem										
Poszukiwanie pomocy										



Wskazywanie na potrzebę edukacji do zdrowia psychicznego w ramach edukacji do zdrowia psychicznego. Edukacja do zdrowia psychicznego jest ważnym elementem edukacji do zdrowia psychicznego. Edukacja do zdrowia psychicznego jest ważnym elementem edukacji do zdrowia psychicznego. Edukacja do zdrowia psychicznego jest ważnym elementem edukacji do zdrowia psychicznego.

Bibliografia, programy: scenariusze, metody, środki dydaktyczne, teksty, wiedza


**PORADY
LEKARZA RODZINNEGO
STRES**

Cena: 3,90 zł
(w tym 5% VAT) Indeks 252271
Nr 64


- objawy i przyczyny stresu
- stres w szkole, w pracy i w domu
- działanie pozytywne stresu na organizm
- zaburzenia stresowe
- ćwiczenia, odżywianie
- ziołolecznictwo



STRES POD KONTROLĄ
Program edukacyjny dla maturzystów



Poradnik dla realizatora programu
Wskazania metodyczne i treści programu



Program, obudowa: scenariusze, metody, środki dydaktyczne



Europejski kodeks walki z rakiem



Ministerstwo
Zdrowia



Europejski kodeks walki z rakiem:

I Prowadząc zdrowy tryb życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

II Populacyjne programy ochrony zdrowia, mogące zapobiegać rozwojowi nowotworów lub zwiększać szanse ich wyleczenia

9. Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy. Badania należy prowadzić w ramach programów podlegających procedurom kontroli jakości, zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości badań przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy”.
10. Kobiety po 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi. Badania te należy prowadzić w ramach programów zdrowotnych podlegających procedurom kontroli jakości, zgodnym z „Europejskimi wytycznymi kontroli jakości mammograficznych badań przesiewowych”.
11. Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego. Badania te powinny być prowadzone w ramach programów uwzględniających procedury kontroli jakości.



JEDNOSTKA OŚWIATOWA
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Program i możliwość wykorzystania

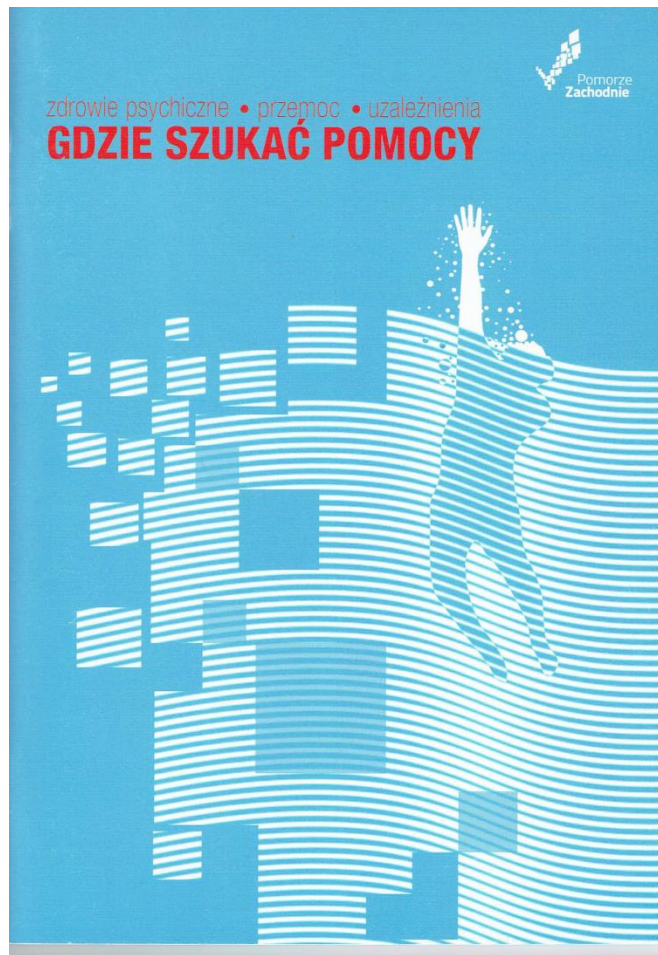


JEDNOSTKA OŚWIATOWA
SAMORZĄDU WOJEWÓDZTWA
ZACHODNIOPOMORSKIEGO

Wsparcie wdrażania programu realizowanego w ramach projektu "Wzrost kompetencji nauczycieli i podniesienie jakości edukacji" dofinansowanego ze środków budżetu państwa na podstawie umowy o współpracy z dnia 10.06.2020 r. z Ośrodkiem Doskonalenia Nauczycieli Zachodniopomorskiego.

Przedmioty ogólnokształcące, godziny z wychowawcą: prace pisemne uczniów, wypowiedzi

- Ankieta, różne narzędzia
- List do...
- Lista pytań
- Opis
- Zadania konkursowe, egzaminów zewnętrznych
- Streszczenie
- Drzewko decyzyjne
- Sieci
- Wybór wartości, style życia
- Lista pytań kluczowych



Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w szkole przedszkolnej. Zestawienie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w szkole przedszkolnej. Zestawienie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w szkole przedszkolnej.

KARTA TWOICH PRAW

Masz prawo do:

- 1... myślenia — czasami — wyłącznie o sobie
 - 2... prośzenia o pomoc lub wsparcie psychiczne
 - 3... protestu przeciw nieuczciwemu traktowaniu lub krytyce
 - 4... własnych opinii i przekonań
 - 5... błędów w dochodzeniu do prawdy
 - 6... pozostawienia kogoś sobie samemu w jego własnych problemach
 - 7... mówienia: „nie, dziękuję”, „proszę mi wybaczyć, ale nie...”
 - 8... nieszłuchania rad innych i pójścia własną drogą
 - 9... samotności, nawet gdy inni potrzebują twego towarzystwa
 - 10... własnych odczuć, nawet gdy dla innych są one bezsensowne
 - 11... zmiany swojego zdania lub sposobu postępowania
 - 12... proponowania zmian, gdy nie odpowiada ci zastana sytuacja
- Nigdy nie musisz:**
- 13... być w 100% doskonałym
 - 14... iść za tłumem
 - 15... cenić destrukcyjnych osób
 - 16... być miły dla niemiłych ludzi
 - 17... przeproszać za bycie sobą
 - 18... wysilać się dla innych
 - 19... czuć się winnym za swoje pragnienia
 - 20... znosić niemiłych sytuacji
 - 21... poświęcać dla innych swojej tożsamości
 - 22... podtrzymywać związków, w których jesteś wykorzystywany
 - 23... robić więcej niż pozwala ci na to czas
 - 24... robić czegoś, czego naprawdę nie potrafisz
 - 25... dostosowywać się do przesadnych wymagań
 - 26... dawać czegoś, czego nie chcesz dać
 - 27... odpowiadać za niewłaściwe zachowanie innych
 - 28... wyrzekać się siebie dla kogoś lub czegoś

Niniejszy katalog praw jednostki opracowała amerykańska organizacja PASA zajmująca się działaniami na rzecz ochrony praw człowieka.



Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas 1-3. Zastosowanie w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w wieku 3-7 lat.

<https://pixabay.com/pl/photos/drzewo-tu%C5%82%C3%B3w-korzenie-kora-569275> etap 1, I faza początek procesów / jak powstaje ekosystem?



Wspieranie i motywowanie nauczycieli do podjęcia reformy programowej, w tym do planowania, realizacji i oceny efektów. Wskazywanie na możliwości i kierunki rozwoju edukacji, w tym do planowania, realizacji i oceny efektów. Wskazywanie na możliwości i kierunki rozwoju edukacji, w tym do planowania, realizacji i oceny efektów.

<https://pixabay.com/pl/photos/search/las/>
etap 2, II faza, uzyskanie efektu



Wspieranie efektywności nauczania z wykorzystaniem metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w celu przeciwdziałania zjawiskom takim jak: przedwczesne opuszczenie szkoły, niepełna edukacja, bezrobocie. Zestawienie metod aktywizujących w współpracy z rodzicami dzieci przedszkolnych i klas I-III zjednoczone w badaniu postępów edukacyjnych dzieci w celu przeciwdziałania zjawiskom takim jak: przedwczesne opuszczenie szkoły, niepełna edukacja, bezrobocie.

