

CZĘŚĆ WSTĘPNA PLANOWANIA w roku szkolnym 2026/2027

1. Problem priorytetowy do rozwiązania:

„Wzmocnienie dobrostanu psychicznego i ograniczenie stresu wśród uczniów, nauczycieli oraz pracowników szkoły”.

Hasło przewodnie: “Spokojna głowa, zdrowa szkoła”.

a) Krótki opis problemu priorytetowego:

Analiza sytuacji szkoły przeprowadzona na podstawie obserwacji, rozmów z uczniami, nauczycielami i pracownikami szkoły oraz wyników ankiet wykazała, że coraz więcej osób doświadcza napięcia emocjonalnego i stresu wynikającego z obowiązków szkolnych i zawodowych. Uczniowie wskazują na presję osiągnięć edukacyjnych, trudności w organizacji czasu oraz problemy w relacjach rówieśniczych. Nauczyciele i pracownicy szkoły zwracają uwagę na przeciążenie obowiązkami, odpowiedzialność zawodową oraz konieczność radzenia sobie z wieloma wyzwaniami organizacyjnymi.

Wyniki diagnozy badań ankietowych wskazują na potrzebę podejmowania działań służących wzmocnieniu dobrostanu psychicznego, rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz budowaniu wspierającego klimatu społecznego w szkole.

b) Uzasadnienie wyboru priorytetu

Wyżej wspomniany problem został wyłoniony przez Zespół do Spraw Promocji Zdrowia w wyniku przeprowadzonej diagnozy potrzeb społeczności szkolnej, obejmującej obserwacje, rozmowy, ankiety oraz analizę funkcjonowania szkoły. Temat ten był podejmowany przez zdecydowaną większość ankietowanych.

Dobrostan psychiczny stanowi jeden z kluczowych elementów zdrowia i ma istotny wpływ na efektywność uczenia się, jakość pracy, relacje interpersonalne oraz ogólne funkcjonowanie człowieka. Tworzenie środowiska szkolnego sprzyjającego zdrowiu psychicznemu, poczuciu bezpieczeństwa, wzajemnemu wsparciu i budowaniu odporności psychicznej jest zgodne z założeniami programu Szkoły Promującej Zdrowie.

2. Główne przyczyny problemu:

Współczesna szkoła stawia przed uczniami, nauczycielami oraz pracownikami liczne wymagania związane z realizacją obowiązków edukacyjnych, wychowawczych i organizacyjnych. Intensywne tempo pracy, presja osiągnięć, sytuacje konfliktowe oraz zmieniające się warunki funkcjonowania szkoły wpływają na obniżenie dobrostanu psychicznego i wzrost poziomu stresu w całej społeczności szkolnej.

Przeprowadzona diagnoza potrzeb oraz obserwacje wskazują, że zarówno uczniowie, jak i pracownicy szkoły doświadczają trudności związanych z przeciążeniem obowiązkami, napięciem emocjonalnym oraz obniżonym poczuciem dobrostanu. W związku z tym konieczne jest podjęcie działań profilaktycznych i wspierających, które będą sprzyjały

budowaniu przyjaznego klimatu szkoły, wzmacnianiu kompetencji emocjonalno-społecznych oraz rozwijaniu umiejętności radzenia sobie ze stresem.

3. Rozwiązania dla usunięcia przyczyn problemu:

Realizacja działań w ramach wybranego hasła priorytetowego będzie ukierunkowana na promowanie zdrowia psychicznego, wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa i wzajemnego wsparcia, a także rozwijanie świadomości dotyczącej znaczenia równowagi psychicznej dla efektywnego funkcjonowania i osiągania sukcesów edukacyjnych oraz zawodowych. Podejmowane inicjatywy będą angażowały całą społeczność szkolną, sprzyjając tworzeniu środowiska wspierającego zdrowie i dobrostan każdego jej członka.

- Zwiększenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego i czynników wpływających na dobrostan.
- Rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji i konstruktywnego radzenia sobie ze stresem.
- Wzmacnianie relacji interpersonalnych i poczucia bezpieczeństwa w społeczności szkolnej.
- Promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia jako sposobów wspierania zdrowia psychicznego.
- Kształtowanie postaw wzajemnego wsparcia, empatii i szacunku.
- Ograniczanie czynników stresogennych poprzez tworzenie przyjaznego klimatu szkoły.

Realizacja wybranego priorytetu pozwoli na rozwijanie kompetencji emocjonalnych i społecznych, promowanie zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem, wzmacnianie pozytywnych relacji oraz budowanie kultury szkoły opartej na szacunku, życzliwości i współpracy. Podejmowane działania przyczynią się do poprawy samopoczucia całej społeczności szkolnej, a tym samym do zwiększenia jakości pracy i nauki oraz tworzenia przyjaznego środowiska sprzyjającego zdrowiu.