

Szkoła Podstawowa im. Jana Pawła II w Lutyni

Projekt wspierania zdrowia psychicznego uczniów poprzez szeroko  
pojętą aktywność ruchową

# „Ruszaj się z głową”



Lutynia rok szkolny 2023/2024

**Wstęp:**

Projekt “Ruszaj się z głową” jest autorskim projektem edukacyjnym opracowanym na potrzeby Szkoły Podstawowej w Lutyni. Ma on na celu poszerzenie wiedzy uczniów i rozwinięcie ich świadomości na temat wpływu ruchowej aktywności człowieka na jego zdrowie i dobrostan psychiczny. Główne działania projektu są skierowane do uczniów drugiego etapu edukacyjnego czyli klas 4-8. Docelowo w projekcie wezmą udział także uczniowie klas 1-3.

Świadomość społeczna Polaków dotycząca dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na zdrowie człowieka w ostatnich latach znacząco wzrosła. Można to pośrednio zaobserwować m.in. w tym, jak wiele miejsc uprawiania aktywności fizycznej powstało w przestrzeni publicznej. Kluby fitness, zewnętrzne siłownie, boiska do gier sportowych, baseny, skateparki pozostają już stałym elementem krajobrazu polskich miast i wsi. Jest zatem wiele miejsc, w których młodzi ludzie mogą rozwijać i realizować swoje sportowe pasje.

Jednak z wielu badań społecznych oraz codziennych obserwacji wynika, iż dostępność ta nie przekłada się dostatecznie na wielorakie potrzeby rozwojowe dzieci i młodzieży. Wciąż duża część młodych unika sportu i zajęć ruchowych. Szczególnie niska wydaje się też świadomość uczniów jak dobroczynny wpływ na ich codzienne samopoczucie może mieć systematyczna, czynna aktywność ruchowa oraz jak może ona wpływać na rozwijanie wielu pożądanых cech osobowości, utrzymywanie prawidłowej regulacji emocji i ogólnego dobrostanu psychicznego, rozwijaniu kompetencji społecznych.

W ostatnim czasie w przestrzeni społecznej podnoszona jest szeroko kwestia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, szczególnie w zakresie umiejętności podtrzymywania dobrostanu psychicznego. W opublikowanym w 2023 roku raporcie “MŁODE GŁOWY. Otwarcie o zdrowiu psychicznym” wykazano zatrważający obraz kondycji psychicznej młodych ludzi. Zarówno dzieci jak i młodzież uskarżają się na narastające poczucie osamotnienia i przygnębienia, permanentny stres, poczucie izolacji i niskiej satysfakcji z życia. W jednym z wniosków raportu zwrócono uwagę na dramatycznie niski poziom samooceny dzieci i młodzieży w Polsce. Od kilkunastu lat podobne wnioski pojawiają się w badaniach porównawczych prowadzonych przez Biuro Regionalne WHO dla Europy. Na tle innych nacji polscy nastolatki są smutni, czują się mniej wartościowi, zgłaszają niskie zadowolenie ze swojego życia i przewlekłe, ogólne złe samopoczucie. Wydaje się zatem konieczne podejmowanie przez placówki oświatowe działań mających na celu zapobieganie temu zjawisku. Wspieranie uczniów w zakresie rozwijania i utrzymywania zdrowia psychicznego jest w obecnych czasach jednym z kluczowych zadań pomocy psychologiczno-pedagogicznej oferowanej przez szkoły.

W ramach projektu “Ruszaj się z głową” postanowiliśmy zająć się kondycją psychiczną uczniów poprzez wskazanie im dobroczynnego wpływu aktywności fizycznej na poziom osobistej satysfakcji z życia i budowania własnego “ja”. Zaprojektowane działania obejmują m.in. aktywną edukację w formie debaty oraz świadome uczestnictwo w ćwiczeniach fizycznych.

W głównym zadaniu projektowym zostanie wykorzystany naturalny mechanizm rozwojowy, jakim jest modelowanie społeczne. Przedstawiając pozytywne przykłady rówieśników zaangażowanych w sportowe pasje uczniowie zostaną zachęcani do szukania osobistej indywidualności oraz do budowania poczucia własnej wartości opartego na samodyscyplinie, poznawaniu własnych mocnych i słabych stron, rozwijaniu umiejętności współzawodnictwa, czerpania radości z pokonywania trudności i ograniczeń osobistych.

Działania projektowe są zbieżne z zadaniami zaplanowanymi w “Planie działań wychowawczo-profilaktycznych w roku szkolnym 2023/24” i stanowią ich kreatywne rozwinięcie. W tym roku szkolnym w ramach zajęć z wychowawcami uczniowie klas 4-8 prezentują swoje pasje i zainteresowania. Dzięki temu mają możliwość zaprezentowania siebie i swoich osiągnięć w grupie rówieśniczej. Uczą się w ten sposób pozytywnej autoprezentacji, wzmacniają poczucie własnej wartości, lepiej poznają siebie, ale też przede wszystkim inspirują innych uczniów do poszukiwania własnych zamiłowań i osobistych dróg rozwoju. W naszym projekcie pragniemy wykorzystać realizowane w klasach działania dla szerszej edukacji społeczności szkolnej.

W ramach spotkań z absolwentami szkoły i osobami dorosłymi, które realizują siebie poprzez pasje sportowe, uczniowie zapoznają się z pozytywnymi przykładami budowania poczucia własnej wartości oraz dobrostanu psychicznego w życiu realnych ludzi.

Do realizacji zadań zaplanowanych w projekcie konieczne będzie użycie narzędzi cyfrowych. W opracowanie spotu reklamowego zostaną zaangażowani uczniowie, którzy posiadają wysokie umiejętności informatyczne.

W działaniach projektowych została zaplanowana także pedagogizacja rodziców.

Przewidujemy, że rzetelna edukacja w tym zakresie, przełoży się na wzrost zainteresowania uczniów formami aktywnego spędzania czasu i wpłynie na wzrost ich motywacji do uprawiania różnego typu sportu.

Niniejszy projekt łączy działania szkoły podjęte w roku szkolnym 2023/2024 mające na celu poprawę dobrostanu psychicznego uczniów, w zakresie profilaktyki depresji, profilaktyki uzależnień oraz przeciwdziałania zaburzeniom zachowania.

## **Cele programu:**

- poprawa dobrostanu psychicznego uczniów
- promowanie postaw pożądaných społecznie,
- motywowanie dzieci do regularnego uczestnictwa w różnych formach aktywności fizycznej, takich jak sporty, ćwiczenia ogólnorozwojowe czy taniec
- łączenie aktywności fizycznej z grami i ćwiczeniami, które wspierają rozwój umiejętności kognitywnych, takich jak koncentracja, koordynacja ruchowa czy rozwiązywanie problemów
- dostarczanie informacji edukacyjnych na temat zdrowego stylu życia, znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego i fizycznego oraz zasad prawidłowego odżywiania
- skierowanie uwagi na korzyści zdrowotne aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego, w tym redukcję stresu, poprawę nastroju i lepsze radzenie sobie z wyzwaniami emocjonalnymi
- motywowanie do świadomego budowania własnej indywidualności, rozwijania osobistych predyspozycji i talentów, budowania własnej wartości w oparciu o samodyscyplinę, wytrwałość, pokonywanie ograniczeń,
- zachęcanie rodzin do wspólnego uprawiania sportu i aktywności fizycznej
- kreowanie społeczności, w której dzieci i całe rodziny wspierają się nawzajem w osiągnięciu celów związanych z aktywnością fizyczną i zdrowiem

## **Terminarz:**

	<b>ZADANIA</b>	<b>TERMIN</b>	<b>ODPOWIEDZIALNI</b>
1	Przesłanie do zespołów klasowych 6-8 informacji o zadaniu projektowym. W ramach zespołu klasowego zostają wyłonione osoby, które z pasją uprawiają jakąś dyscyplinę sportu (dla klas 6-8)	luty 2024	wychowawcy psycholog szkolny Alicja Szarapanowska- Walkiewicz
2	Zapoznanie uczniów z formą debaty, przekazanie zasad jej przeprowadzania.	luty 2024	Nauczyciel Monika Oleradzka
3	Debata dla uczniów na temat "Czy aktywność fizyczna wpływa na nasze samopoczucie psychiczne?"	luty 2024	nauczyciele WF
4	Nagranie przez wybrane przez klasy osoby filmiku wg podanego scenariusza; dostarczenie zgód rodziców	marzec 2024	wychowawcy
5	Przesłanie filmików do osoby odpowiedzialnej	do 1 kwietnia 2024	wychowawcy
6	Opracowanie wspólnego spotu reklamowego na podstawie przesłanych przez zespoły klasowe 5-8 filmików. W zadanie zostaną zaangażowani	kwiecień 2024	psycholog szkolny Alicja Szarapanowska- Walkiewicz

	uczniowie posiadający wysokie umiejętności informatyczne w tym zakresie.		
7	Spotkanie z Mateuszem Masternakiem-mistrzem Europy w boksie Prelekcja nt.: - roli sportu w życiu człowieka - motywacji - korzyści z uprawiania sportu - umiejętności radzenia sobie z porażkami i sukcesami	kwiecień 2024	nauczyciele WF
8	Przeprowadzenie zajęć ruchowych z ćwiczeniami pomocnymi w rozładowywaniu nadmiernego stresu, niwelowaniu napięcia psychicznego i podnoszącym nastrój i przywracającym dobre samopoczucie (przeciwdziałanie stanom depresyjnym).	maj 2004	nauczyciele WF
9	Propozycje rodzinnych gier i zabaw poprawiających humor	maj 2024	nauczyciele WF
10	Spotkanie ze sportowcami-absolwentami ZSP w Lutyni (Jakub Solecki, Jakub Wdowiak, Stanisław i Dawid Staniowscy) Rozmowa na temat roli sportu w ich życiu i drogi do sukcesów)	maj 2024	Nauczyciele WF
	Projekcja spotu reklamowego na spotkaniu klasowym w Dniu Dziecka we wszystkich oddziałach klasowych	Dzień Dziecka w szkole	wychowawcy
	Przeprowadzenie ankiety wśród uczniów klas 4-7 na temat świadomości pozytywnego wpływu sportu na samopoczucie psychiczne	czerwiec 2024	psycholog szkolny Alicja Szarapanowska-Walkiewicz
	Przesłanie rodzicom pliku "Tu czeka pomoc" oraz zamieszczenie go na stronie internetowej szkoły	czerwiec 2024	psycholog szkolny Alicja Szarapanowska-Walkiewicz

### Główne zadanie projektowe:

1. Uczniowie klas 6-8 w ramach godzin wychowawczych wyłaniają z zespołu klasowego osoby czynnie uprawiające jakąś aktywność sportową. Mogą to być zarówno dyscypliny sportowe, które trenują pod okiem trenerów jak i aktywności fizyczne, które uprawiają w ramach własnych pasji np. jazda na hulajnodze, na rolkach itp.
2. Następnie wyłonione osoby nagrywają kilku minutowy filmik wg podanego scenariusza.

3. Filmiki są przesyłane do osoby odpowiedzialnej w ramach projektu
4. Następnie z filmików zostaje zmontowany jeden wspólny spot reklamowy, w którym uczniowie zachęcają swoich kolegów i koleżanki do podejmowania aktywności ruchowej, wskazując na rozmaite dobroczynne aspekty, jakie daje im uprawianie sportu.
5. Filmik reklamowy zostaje zaprezentowany w klasach 1-8 podczas spotkań z wychowawcami w szkolnym **Dniu Dziecka 31.05.2024r.**

## **Ewaluacja:**

1. Ocena stopnia zaangażowania i udziału uczestników w programie. Analiza, czy program przyciąga grupy docelowe, czy są one zainteresowane i aktywnie uczestniczą w proponowanych działaniach.
2. Analiza, wyników badania ankietowego, czy uczniowie nabyli wiedzę na temat wpływu aktywności fizycznej na dobrostan psychiczny, czy
3. Przygotowanie raportu z wynikami ewaluacji, który podsumuje skuteczność programu, wskazując osiągnięcia, obszary do poprawy i ewentualne zmiany, jakie można wprowadzić w przyszłości.

Załączniki:

1. Zgoda rodziców - list intencyjny do rodziców wytypowanych uczniów
2. Scenariusz wg którego należy nagrać filmik.
3. Ankieta ewaluacyjna dla uczniów klas 3-7

Lutynia, dn. 15.02.2024r.

ZGODA RODZICA NA UDOSTĘPNIENIE WIZERUNKU DZIECKA W SZKOLNYM  
PROJEKCIE "RUSZAJ SIĘ Z GŁOWĄ"

Ja niżej podpisany wyrażam zgodę na udział mojego dziecka (imię i nazwisko) .....  
ucznia klasy ..... Szkoły Podstawowej im. Jana Pawła II w Lutyni w  
szkolnym projekcie "Ruszaj się z głową". Niniejsza zgoda obejmuje:

- nagranie filmiku z udziałem mojego dziecka wg przedstawionego scenariusza
- wykorzystanie tego filmiku w filmie reklamowy opracowanym w Szkole na potrzeby projektu,
- udostępnienie - projekcję tegoż filmu reklamowego dla uczniów naszej szkoły w ramach godzin wychowawczych prowadzonych w Szkole Podstawowej w Lutyni.

Podpis matki/ opiekunki prawnej .....  
Podpis ojca/ opiekuna prawnego .....

## **SCENARIUSZ FILMIKU DO PROJEKTU "RUSZAJ SIĘ Z GŁOWĄ"**

*Twój filmik weźmie udział w spocie reklamowym, który tworzymy w ramach projektu "Ruszaj się z głową". Celem tego spotu jest zachęcenie Twoich koleżanek i kolegów ze szkoły do podejmowania różnych*



aktywności fizycznych czyli między innymi trenowania różnych dyscyplin sportowych.

Poniżej znajdziesz instrukcję do nagrania Twojego filmiku.

Jeśli to możliwe nagraj ten filmik w otoczeniu, gdzie najczęściej uprawiasz swoją aktywność fizyczną (np. sala sportowa, scatepark, itp.) będąc w stroju sportowym.

Tekst, który wypowiadasz:

1.

**Cześć! Mam na imię ..... i mam lat ..... moją ulubioną dyscypliną sportową, którą uprawiam jest .....**

możesz też powiedzieć:

**Siema! Mam na imię ..... i mam ..... lat moją pasją sportową jest .....**

2.

**Co mi daje uprawianie sportu? Myślę, że .....**

(tu jest miejsce na Twoją własną odpowiedź, ale jeśli potrzebujesz trochę wsparcia, to poniżej zamieszczamy kilka przykładów odpowiedzi:)

**od kiedy uprawiam sport czuję się bardziej zadowolony z siebie;**  
**bardzo lubię się ruszać i lubię się zmęczyć;**  
**uwielbiam spotykać się z kolegami na trennigach;**  
**kiedy wygrywam czuję mega emocje**  
**po dobrym treningu wracam do domu bardzo zadowolony**  
**myślę, że sport pomógł mi bardziej polubić siebie, wiem co to**  
**znaczy być dumnym ze swoich osiągnięć**  
**czuję taką wewnętrzną siłę**  
**sport nauczył mnie pokonywać trudności**  
**sport nauczył mnie wytrwałości**  
**myślę, że jestem zdrowszy**

**myślę, że jestem bardziej sprawny fizycznie**  
**mam wrażenie, że lepiej mi się uczy**

3.

*Krótko opowiedz, czego nauczyłeś się dzięki temu, że uprawiasz sport:*

**Dzięki temu, że uprawiam sport stałem się bardziej sprawny fizycznie**

**Sport nauczył mnie przegrywać**

**Nauczyłem się jak fajnie jest zwyciężać**

**Dzięki temu że uprawiam sport jestem bardziej zorganizowany, nie marnuję czasu.**

4.

*Na koniec możesz powiedzieć jedno zdanie do kolegów i koleżanek np.*

**Warto się czasami zmęczyć na treningu!**

**Nawet jak Ci się nie chce, to idź się poruszać!**

**Fajnie jest wygrywać z samym sobą!**

### **Ankieta ewaluacyjna dla uczniów klas 4-7:**

*Chcemy poznać Twoją opinię na temat uprawiania sportu. Przeczytaj poniższe pytania i udziel odpowiedzi zgodnie z tym, co myślisz na dany temat.*

1. Czy uprawianie jakiegoś sportu może poprawiać samopoczucie człowieka?

Raczej Tak

Raczej Nie

Trudno mi dać jednoznaczną odpowiedź

Nie wiem

2. Czy uważasz, że osoby uprawiające jakiś sport są zazwyczaj bardziej pewne siebie?

Raczej Tak

Raczej Nie

Trudno mi dać jednoznaczną odpowiedź

Nie wiem

3. Czy uważasz, że osoby uprawiające jakiś sport czują się bardziej szczęśliwe niż osoby nie uprawiające sportu?

Raczej Tak

Raczej Nie

Trudno mi dać jednoznaczną odpowiedź

4. Jakie cechy charakteru może wyrabiać w człowieku uprawianie sportu?  
( zaznacz tylko 3 najważniejsze według Ciebie cechy)

- wytrwałość w dążeniu do celu
- odwagę
- pozytywne dobre myślenie o sobie
- umiejętność pokonywania własnych ograniczeń
- umiejętność przegrywania
- umiejętność planowania swojego czasu
- rozwijanie inteligencji
- współczucie wobec innych
- poczucie bycia lepszym od innych
- wiarę w siebie
- spokój i opanowanie
- mądrość
- poczucie humoru
- odczuwanie wewnętrznej radości

*Dziękujemy za udział w naszej ankiecie!*