

MŠ BUDAPEŠTIANSKA 1 KOŠICE

Národného programu rozvoja duševného zdravia v podmienkach MŠ Budapeštianska 1

Na školský rok 2017/2018

Spracovala : Mgr. Iveta Strukanová
Riaditeľka školy

Projekt školy Výchova k duševnému zdraviu vychádza s Národného programu duševného zdravia. Národný program duševného zdravia je komplexným programom starostlivosti o duševné zdravie na Slovensku. Je vytvorený na princípe systémového prístupu k starostlivosti, so snahou zabezpečiť rovnaký prístup k starostlivosti o duševné zdravie tak, ako k starostlivosti o telesné zdravie. Je jedným z pilierov “Zdravej školy”.

Nedostatočná výchova a vzdelávanie v oblasti duševného zdravia vedú k neúplnej informovanosti spoločnosti, čím sa nielenže nepodporuje lepšia kvalita života ľudí, ale nezabraňuje sa ani zbytočnému nárastu duševných porúch. Málo rozvinutá starostlivosť o ľudí s duševnými poruchami a nízka informovanosť populácie o duševných poruchách vedú k tomu, že v spoločnosti pretrváva a niekedy sa aj posilňuje stigmatizácia ľudí s duševnými poruchami a ich diskriminácia v spoločnosti. Duševné zdravie je neoddeliteľnou súčasťou celkového zdravia .

Článok 1

Národný program duševného zdravia

Národný program duševného zdravia je strategickým materiálom popisujúcim rámcové opatrenia v 10 kľúčových oblastiach, ktorých cieľom je zlepšenie duševného zdravia slovenskej populácie. Starostlivosť o duševné zdravie zahŕňa aj oblasť problematiky násilia v rodinách, na ženách (týrané ženy, týrané deti), agresivitu, nevyjasnenú násilnú trestnú činnosť, samovražednosť a iné.

Článok 2

Duševné zdravie

Duševné zdravie nie je len neprítomnosť duševnej poruchy. Má mnoho dimenzií, pomocou ktorých ho dokážeme opísať, ale jednoznačná definícia neexistuje. K jeho základným znakom patrí:

- vedomie vlastnej hodnoty,
- uvedomenie si vlastných možností,
- schopnosť vytvárať a udržiavať hodnotné vzťahy,
- psychický pocit pohody

Článok 3

Duševná porucha

Duševná alebo psychická porucha je označenie pre výrazný odklon od spôsobu vnímania a správania psychicky zdravého jedinca. Prejavuje sa poruchami v oblasti duševného diania alebo prevažne telesnými príznakmi, ktoré sú zapríčinené psychickými činiteľmi. Medzi duševné poruchy môžeme zaradiť :

Šikanovanie : je zákerné, opakované zneužívanie sily alebo postavenia na trápenie, zámerné prenasledovanie, robenie príkoria /vid' prevencia proti šikanovaniu v škole/.

Sexuálne zneužívanie: zahŕňa všetky aktivity, pri ktorých je dieťa zneužitá na sexuálnu stimuláciu či ukávanie inej osoby ako (no nielen): odhaľovanie sa pred dieťaťom, odhaľovanie genitálií dieťaťa, hladkanie, sexuálne obtiažovanie a donucovanie; sexuálnym zneužívaním je aj keď iná osoba dovoľí dieťaťu sledovať pornografiu alebo sexuálne aktivity, alebo ho k sledovaniu priamo pobáda

Týranie: Syndróm týraného, zneužívaného a zanedbávaného dieťaťa /CAN - Child Abuse and Neglect/. Tento pojem zahŕňa nielen aktívne formy ubližovania, ale aj rôzne pasívne formy. Za týranie, zneužívanie a zanedbávanie dieťaťa sa považuje akékoľvek nenáhodné, vedomé (prípadne i nevedomé) konanie rodiča alebo inej osoby voči dieťaťu, ktoré je v danej spoločnosti neprijateľné alebo odmietané a ktoré poškodzuje telesný, duševný i spoločenský stav a vývoj dieťaťa, prípadne spôsobí i jeho smrť (Dunovský a kol, 1995).

Opustenie dieťaťa: Predmetom trestného činu opustenie dieťaťa podľa § 212 Trestného zákona je dieťa, ktoré si samo nemôže zadovážiť pomoc. Pôjde spravidla o dieťa predškolského veku, predovšetkým dieťa útleho veku, ktoré nie je schopné vlastnými silami čeliť nepriaznivej situácii, v ktorej sa ocitlo. Môže ale ísť aj o staršie dieťa, ak pre svoju nesamostatnosť, ako aj podmienky prostredia, v ktorom zostalo opustené, nie je schopné samo sa vymaniť z hroziaceho nebezpečenstva. Konanie môže spočívať v konaní (páchateľ odnesie dieťa na opustené miesto a ponechá ho tam). Takým konaním ale nebude zanechanie dieťaťa v materskej škole v opatere učiteliek materskej školy. Páchateľom môže byť iba osoba, ktorá má povinnosť o dieťa sa starať. Takou osobou môžu byť rodičia, osvojiteľia, opatrovník alebo pestún dieťaťa na základe súdneho rozhodnutia, pracovník ústavu, v ktorom sa vykonáva ústavná alebo ochranná výchova nariadená rozhodnutím súdu, ale aj osoba, ktorá prevzala starostlivosť o dieťa na základe dohody uzavretej s tým, kto má inak povinnosť o dieťa sa starať. Pokiaľ páchatel vie o tom, že v dôsledku opustenia dieťaťa môže dôjsť aj k smrteľnému následku a je s tým uzrozumený, môže za určitých okolností naplniť týmto konaním aj znaky trestného činu vraždy podľa § 219 Trestného zákona, resp. pokusu o tento trestný čin.

Samovražda: suicídium (lat. suicidium (< se caedere = seba zabiť)) je úmyselné zakončenie vlastného života samovoľným aktom, ktorý privedie smrť. Prevencia voči samovražde : vid' : <http://www.dusevnezdravie.sk/samovrada.html>

Článok 4

Legislatíva a ľudské práva

Zaručenie ľudských práv a slobôd je zakotvené v ústave SR. V súčasne platnom zákone č. 576/2004 Z. z. o zdravotnej starostlivosti, službách súvisiacich s poskytovaním zdravotnej starostlivosti a o zmene a doplnení niektorých zákonov v znení neskorších predpisov je iba čiastočne upravená starostlivosť o duševné poruchy. Hodnota duševného zdravia musí byť postavená na rovnakú úroveň ako hodnota telesného zdravia. Človek s duševnou poruchou má právo na to, aby mu bola v rámci poskytovania zdravotnej starostlivosti zabezpečená kvalitná a včasná diagnostika, adekvátne liečba a rehabilitácia, ktorá zahŕňa celý komplex biologickej terapie, psychoterapie a socioterapie.

Článok 5

Výchova k duševnému zdraviu

Výchova k duševnému zdraviu by mala zahŕňať aj boj proti šikanovaniu, zneužívaniu a týraniam detí, opustenosti detí a starších ľudí, podporu budovania vzťahu matka – dieťa v populácii v hmotnej núdzi, akými sú napríklad rómske komunity. Ďalej sú dôležité školské programy podpory duševného zdravia a prevencia samovražednosti.

Ide predovšetkým o výučbu schopnosti zvládať rôzne psychicky náročné situácie a rozvíjať dobré vzťahy medzi deťmi. Ďalej je dôležité väčšie pochopenie pre menšiny vrátane rómskej populácie. Odporúča sa realizácia odborne garantovaných preventívno-výchovných programov zameraných na optimalizáciu osobnostného vývinu.

Konkrétne napĺňanie Národného programu rozvoja duševného zdravia v podmienkach MŠ Budapeštianska

Ciele školského projektu BUDAPEŠTIANSKA 1 :

Materská škola Budapeštianska 1 bude viesť deti k zdravému životnému štýlu – učiť deti budovať si zdravie telesné i duševné. Chceme, aby si naše deti osvojili a pochopili – podľa svojich možností a schopností - aspoň niektoré z pilierov tvorby príjemného stavu v organizme, ktorý definujeme ako zdravie.

Pre psychické zdravie je neodmysliteľne potrebné seba prijatie sa takým, akým som – učiť sa chápať a vnímať svoje potreby, učiť sa zvládať stres a agresivitu seba poznáním a sebaovládaním v rámci postihnutia jednotlivých žiakov. Zameriame sa na implementáciu týchto krokov, ktoré budeme využívať v rámci výchovno vzdelávacej činnosti.

Hlavné oblasti kompetencií triednych učiteľov, ktorí deti budú viesť k :

1. Prijímaj sám seba. Spoznávaj seba, svoje prednosti i slabosti. Vybuduj si k sebe úctu. Dobré vlastnosti posilňuj a zlé vlastnosti sa snaž pochopiť a pozornosť zameraj k prebudovaniu toho čo nefunguje a spôsobuje napätie s ostatnými na činnosť spôsobujúcu dobrý pocit.
2. Hovor o tom! Hovor o tom, čo ťa trápi a z čoho máš obavy. Ale podel sa aj o svoju radosť. Nauč sa vyjadrovať svoje emócie, pomôžeš nám lepšie ťa pochopiť a my ti tiež pomôžeme pochopiť naše reakcie na tvoje emócie.
3. Bud' aktívny! Život sa stále mení. Vždy je za čím ísť. Stanovuj si nové ciele (hoci aj malé) a choď za nimi. Malým cieľom je i to, že sa usmeješ na spolužiaka a povieš mu niečo, čo ho poteší.... jeho radosť poteší potom i teba.
4. Uč sa nové veci! Vždy je niečo, čo sa dá učiť. A aj keď sa ti niečo nepodarí, vždy si môžeš povedať "aspoň som to skúsil". Nie je dôležité, koľko krát spadneme...ale koľko krát sme schopný sa postaviť a kráčať ďalej.

5. Maj rád deti. Buď otvorený vzťahom. Sympatie a priateľstvo sú zdrojom radosti v živote. Partia neslúži na to, aby sme si v nej vybíjali agresivitu, ale aby sme sa učili jeden druhému pomáhať, naučili sa požiadať o pomoc a naučili sa poskytnúť pomoc.

6. Rob niečo tvorivé! Každý z nás môže byť tvorca. Neboj sa žiadnej kritiky, dôležité je to, čo pri tvorbe zažiješ a ako sa pri tom cítiš. Je mnoho ciest k cieľu. Každý kráčame inou cestou, sme jedinečnými...ukáž svoju jedinečnosť.

7. Oddychuj a uvoľni sa. Uč sa oddychovať a hľadaj veci a činnosti, ktoré prinášajú radosť a relax. Výborným oddychom je i pravidelné športovanie...tam sa myseľ od rušivých myšlienok dokáže krásne vyčistiť.

8. Zdolvaj prekážky! Každá životná prekážka je novou príležitosťou na rast a zmenu. Všetko, čo nás v živote stretne, každá udalosť je potrebná, vždy sa prostredníctvom tej situácie dokážeme naučiť niečo nové... i keď to býva ťažká okolnosť.

9. Neboj sa snívaj! Vytváraj si sny, pomôžu ti definovať to, k čomu sa chceš priblížiť. Fantázia nám často ukáže to, čo by sme chceli dosiahnuť...a ako vieme, že to raz nedosiahneme?

Úlohou Programu duševného zdravia je v školskom roku 2017/2018:

1. Zvýšiť zaujímavou, prístupnou a neformálnou formou informovanosť detí o tom, ako zlepšiť svoj postoj k sebe a k iným.

Termín : priebežne

Z.: tr. učitelja,

2. V zmysle Národného programu duševného zdravia zrealizovať besedu s rodičmi- prevencia proti šikana- vyňatie dieťaťa v priestoroch MŠ-smernica

Termín: priebežne

Z.: učitelja

3. Pripraviť informácie v legislatíve týkajúcej sa ochrany a podpory duševného zdravia

Termín.: priebežne

Z.: riad. školy

4. Uskutočniť aktivity k Svetovému dňu duševného zdravia – dohovor o právach dieťaťa- Nakresli sám seba – aj svojho kamaráta .

Termín.: podľa organizačných pokynov

Z.: tr. učitelja

Úlohy zamerané na rozvoj psychického zdravia: Cieľ:

Vytvárať podmienky na nerušenú prácu pedagógov a detí, dať deťom možnosť realizovať svoje túžby s prihliadnutím na ich momentálnu náladu, a tak predchádzať prejavom neuróz.

1. Dbať na psychickú pohodu detí a pedagógov na vyučovacích hodinách, eliminovať zhon a napätie, nepreťažovať detí množstvom práce, ale venovať pozornosť kvalite aktivít.

Termín : stály zodpovední: vyučujúci

2. Dodržiavať psychickú hygienu u detí, ponúkať rôzne typy aktivít (rušnejšie i pokojnejšie), participáciu detí na ich výbere a tým rešpektovať temperament dieťaťa.

Termín : stály Zodpovední: vyučujúci

3. Dať deťom možnosť primeraným spôsobom prejavíť nesúhlas a hnev, nie násilne ho tlmiť a tým hromadiť napätie, ale vybiť emócie vhodným spôsobom, ak treba, mať absolútne súkromie na „koberčeku“. Využívať námety z odbornej literatúry.

Termín : stály Zodpovední: vyučujúci

4. Pripraviť súbor relaxačných aktivít, ktoré budú využívať pred vyučovacou hodinou na uvoľnenie napätia a stresu žiakov.

Termín : stály Zodpovední: vyučujúci

5 .V poradenskej činnosti tlmiť nežiaduce prejavy hnevu, agresivity, kriku a pod., formou hier.

Termín : stály Zodpovední: tried. učitelia

6. Predchádzať konfliktným situáciám v triede, komunikovať otvorene a snažiť sa rešpektovať názory iných.

Termín : stály

7. Vypracovať podrobný plán adaptačných pobytov novoprijatých detí spolu s rodičmi, na zoznámenie sa s prostredím a režimom MŠ, vrátane možností individuálnych adaptácií.

Termín : stály Zodpovední: tried. učitelia

8. Zabezpečiť humanizáciu výchovno- vzdelávacieho procesu: -vytvoriť bez stresové prostredie, kde deti nájdu pochopenie, oporu, istotu

-zapájať deti do mimoškolských aktivít podporujúcich ideu rozvoja medzil'udských vzťahov a vyzdvihnutie hodnoty človeka -pomáhať integrovaným a zdravotne znevýhodneným deťom, aby mohli kvalitne študovať, rozvíjať svoje mimo školské záujmy – kultúrne vystúpenia detí

9.Naučiť deti zdravému životnému štýlu: -viest' a usmerňovať deti, zamestnancov na ceste k zdravému životnému štýlu bez drog, nezdravých potravín, tekutín a pasívneho sledovanie masmédií -ponúknuť deťom možnosti zmysluplného využitia voľného času, aby robili niečo pre svoje zdravie, krásu, kondíciu a psychickú pohodu -usmerňovať deti k vylúčeniu drog a iných návykových látok zo svojho života

10.Vyprofilovať environmentálne povedomie: -zosobniť a spríjemniť pracovné školské prostredie zeleňou, vhodnými dekoráciami, čistotou -rozvíjať participáciu detí na ochrane životného prostredia svojho okolia, okolia školy, mesta, krajiny -vybudovať návyky k šetreniu energií, vody, potravín, prírodných zdrojov -vytvoriť podmienky a návyk k separácii odpadov .

AKTIVITY :

September – namaľuj si svojho šarkana – a ja Ti pomôžem – tímovosť detí a kolektívne správanie

Október – športové aktivity detí na školskom dvore – Želkova škôlka vychádzka - 10. október – Svetový deň duševného zdravia –
Mesiac úcty k starším – návšteva seniorov v MČ sídl.Ťahanovce

November - 16. november – Medzinárodný deň tolerancie – VV práce detí – Maj ma rád kamarát

December - 3. december – Medzinárodný deň zdravotne postihnutých –
10. december – Deň ľudských práv – VV práce detí – KTO SOM

Január - „V zdravom tele , zdravý duch!“ –Hry v snehu – tímovosť tried

Február - Medzinárodný týždeň priateľstva – exkurzia detí v ZŠ
Bezpečne v zime – Zimná Cha – Cha olympiáda

Marec - 22. marec – Svetový deň vody – význam vody a kolobeh vody
Medzinárodný deň boja proti hluku

Apríl - 7. apríl – Svetový deň zdravia –
Deň narcisov – akcia detí Červenáčik
22. apríl – Deň Zeme – brigáda celoškolská - Stromy poznania – projekt organizovaný so správou mestskej zelene – vysádzanie drevín - Mesiac uvedomenia si stresu.

Máj - 15. máj – Medzinárodný deň rodín – vystúpenie pre rodičov
18. máj – Svetový deň mlieka – aktivity detí

Jún - 5. jún – Svetový deň životného prostredia – hry na školskom dvore hod.

Tento plán je otvorený, v prípade potreby môže byť v pláne uskutočnená zmena.

Svojim podpisom oboznámená s úlohami NPPO v podmienkach MŠ – ktoré budeme plniť v školskom roku.

P. č. Meno – priezvisko učiteľky Tlačené Podpis

P. č.	Meno – priezvisko učiteľky	Tlačené	Podpis

