

depresja?

Materiały profilaktyczno-edukacyjne dla klas I-VIII w roku szkolnym 2020/2021 dotyczące problemu obniżonego nastroju i depresji, jako skutku izolacji społecznej wywołanej epidemią COVID-19



depresJA? – SCENARIUSZE ZAJĘĆ I KARTY PRACY

NOWE MATERIAŁY PRZYGOTOWANE NA PROŚBĘ SAMORZĄDÓW wpisujące się w potrzebę profilaktyki i wczesnej interwencji związanej z pojawieniem się problemów psychicznych u dzieci i młodzieży.

DZIECI I MŁODZIEŻ TRUDNO ZNOSIŁY IZOLACJĘ SPOŁECZNĄ. Samotność, brak kontaktów z rówieśnikami, niepewność, rozdrażnienie, smutek i strach to najczęstsze uczucia towarzyszące epidemii COVID-19.

Materiały opracowane w sposób umożliwiający w razie potrzeby wykorzystanie ich **również w pracy zdalnej z uczniami.**

ZAŁOŻENIA TEORETYCZNE

Ostatnie kilka miesięcy były dla wszystkich bardzo trudnym okresem. Skutków światowej pandemii odczuli zarówno dorośli, nastolatki jak i dzieci. Samoizolacja społeczna, wprowadzenie zdalnego nauczania, brak bezpośredniego kontaktu z rówieśnikami i nauczycielami, różnego typu zakazy i obostrzenia spowodowały, że otoczenie dotychczas w miarę przewidywalne, zmieniło się o 180 stopni.

W związku z zamknięciem szkół z powodu epidemii uczniowie zostali w wielu przypadkach odcięci od pomocy psychologiczno-pedagogicznej, która mogła być im w obecnych warunkach szczególnie potrzebna. Obecnie wiele młodych osób doświadcza negatywnych emocji: lęku o przyszłość, strachu przed zachorowaniem, niepewności związanej z nadejściem kolejnej fali epidemii, braku wiedzy na temat tego jak funkcjonować będą szkoły w nowej rzeczywistości.

Te wszystkie przyczyny spowodować mogą u dzieci i młodzieży obniżenie nastroju, które może prowadzić do powstania depresji. Wychodząc naprzeciw prośbom wielu samorządów, które chciały po powrocie do stacjonarnego trybu nauczania przeprowadzić zajęcia z dziećmi pozwalające na oswojenie się ze złymi emocjami oraz ukierunkowanie na pozytywne myślenie przygotowaliśmy nową kampanię edukacyjno-profilaktyczną pod hasłem „depresJA?”

Głównym celem kampanii jest wzmocnienie wśród uczniów poczucia bezpieczeństwa oraz radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz oswojenie strachu. Do tego celu zostały przygotowane specjalne scenariusze zajęć z dziećmi, młodzieżą i ich rodzicami/opiekunami oraz indywidualne karty pracy i ulotki dla rodziców.

CELE

- ✔ nauczenie dzieci i młodzieży rozpoznawania emocji;
- ✔ nauczenie radzenia sobie ze swymi trudnymi emocjami;
- ✔ zdobycie wiedzy na temat samotności oraz kształtowanie odpowiedniego zachowania w związku z trudnymi emocjami i samotnością;
- ✔ wprowadzenie do tematu depresji, adekwatnie do wieku, poprzez uświadomienie sobie różnic wynikających z obniżonego nastroju, a depresji;
- ✔ pozbycie się lęku związanego z poproszeniem o pomoc w trudnych sytuacjach;
- ✔ przepracowanie sposobów radzenia sobie z samotnością na wypadek ponownej izolacji społecznej.

Przeprowadzenie kampanii „depresJA? wśród rodziców i opiekunów uczniów ma na celu:

- ✔ przekazanie informacji na temat objawów depresji dzieci i młodzieży;
- ✔ przekazanie informacji na temat pomocy dzieciom z depresją;
- ✔ rozbudzanie zainteresowania rodziców i opiekunów trudnymi emocjami przeżywanymi przez dziecko, szczególnie związanych ze skutkami epidemii COVID-19;
- ✔ kształtowanie umiejętności radzenia sobie z depresją i trudnymi emocjami.

Karty pracy z ćwiczeniami dla uczniów z klas I-VIII zostały przygotowane w taki sposób, aby uczniowie mogli pracować na nich samodzielnie podczas zajęć. Odpowiednie instrukcje dotyczące tego, co uczniowie mają zrobić, zostały zawarte w kartach pracy. **W przypadku wprowadzenia zdalnej edukacji zostanie uruchomiona specjalna strona www, dzięki której uczniowie wraz z nauczycielem będą mogli kontynuować zajęcia. Przykładem tego jest nasza kampania Zachowaj Trzeźwy Umysł wykorzystywana przez uczniów i nauczycieli z wielu samorządów.**

Przeprowadzenie wszystkich warsztatów i ćwiczeń nie jest obowiązkowe. Nauczyciel prowadzący zajęcia może wybrać te, które w jego przekonaniu najbardziej będą odpowiadały jego uczniom.

Ulotki dla rodziców/opiekunów powinny być rozdane podczas spotkania z nimi, w momencie, w którym ich

dzieci były już po zajęciach w ramach kampanii. Wychowawca klasy lub osoba, która przeprowadzała zajęcia, powinna przy okazji poinformować ich o celu przeprowadzenia takich zajęć wśród uczniów oraz podzielić się kilkoma informacjami dotyczącymi poruszanych zagadnień oraz spodziewanych efektów.

AUDYCJE RADIOWE: pomocne przy prowadzeniu zajęć, moderacji dyskusji. Na płycie znajduje się 4 audycje. Każda trwa mniej więcej 3-4 minuty, co gwarantuje, że słuchacze nie zdążą się znudzić przekazywanymi treściami. Prowadzący zajęcia sam zdecyduje, czy podczas zajęć skorzysta z przygotowanych materiałów dźwiękowych.



ZAWARTOŚĆ PAKIETU

KARTY PRACY DLA UCZNIÓW

1. **OSWOIĆ SAMOTNOŚĆ!** Dla klas I-III – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie
2. **JAK SOBIE RADZIĆ Z SAMOTNOŚCIĄ!** Dla Klas I-III – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie
3. **RADOŚĆ I SMUTEK – DWIE STRONY MEDALU** Dla klas IV-VI – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie
4. **JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM, A JAK Z DEPRESJĄ?** Dla klas IV-VI – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie
5. **TRUDNE EMOCJE, MOJE EMOCJE!** Dla klas VII-VIII – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie
6. **JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM I DEPRESJĄ?** Dla klas VII-VIII – format A4 do A5, nakład 300 sztuk w pakiecie

ULOTKI DLA RODZICÓW

7. **DEPRESJA DZIECIĘCA – ROZPOZNAĆ I CHRONIĆ!** – format A4 do A5, nakład 150 sztuk w pakiecie
8. **DEPRESJA DZIECIĘCA – JAK POMÓC?** – format A4 do A5, nakład 150 sztuk w pakiecie

PLAKATY EDUKACYJNE

9. **GDY NIE RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI – WARTO POPROSIĆ O POMOC!** – format B3, nakład 8 sztuk w pakiecie
10. **SAMEMU SOBIE NIE POMOŻESZ – POROZMAWIAMY!** – format B3, nakład 8 sztuk w pakiecie

AUDYCJE I SCENARIUSZE WARSZTATÓW

11. **depresJA?** – audycje edukacyjne dla uczniów i rodziców – płyta CD, 8 sztuk w pakiecie
12. **depresJA?** – scenariusze zajęć edukacyjnych dla uczniów i rodziców – format A4, 8 sztuk w pakiecie

CERTYFIKATY

13. **depresJA?** – specjalny certyfikat dla samorządu poświadczający uczestnictwo w kampanii – format A4, nakład 1 sztuka w pakiecie
14. **depresJA?** – specjalny certyfikat dla szkół realizujących kampanię format A4, nakład 8 sztuk w pakiecie
15. **depresJA?** – specjalny certyfikat dla nauczycieli realizujących zajęcia z uczniami w kampanii – format A4, nakład 8 sztuk w pakiecie

depresJA? – FORMULARZ ZAMÓWIENIA

Materiały profilaktyczno-edukacyjne na rok szkolny 2020/2021

Nazwa materiału (zamów w pakiecie lub na sztuki)	Cały pakiet zawiera:	Pół pakietu zawiera:	Cena brutto za szt.	Zamawiam sztuk: (wpisz liczbę sztuk)	Razem za wybrane sztuki:
OSWOIĆ SAMOTNOŚĆ! Dla klas I-III, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
JAK SOBIE RADZIĆ Z SAMOTNOŚCIĄ! Dla Klas I-III, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
RADOŚĆ I SMUTEK – DWIE STRONY MEDALU Dla klas IV-VI, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM, A JAK Z DEPRESJĄ? Dla klas IV-VI, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
TRUDNE EMOCJE, MOJE EMOCJE! Dla klas VII-VIII, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
JAK RADZIĆ SOBIE ZE SMUTKIEM I DEPRESJĄ? Dla klas VII-VIII, karta pracy A4 do A5	300	150	1,15 PLN		
DEPRESJA DZIECIĘCA ROZPOZNAĆ I CHRONIĆ!, ulotka dla rodziców	150	75	1,15 PLN		
DEPRESJA DZIECIĘCA – JAK POMÓC?, ulotka dla rodziców	150	75	1,15 PLN		
GDY NIE RADZISZ SOBIE Z EMOCJAMI – WARTO POPROSIĆ O POMOC!, plakat	8	4	5 PLN		
SAMEMU SOBIE NIE POMOŻESZ – POROZMAWIAMY!, plakat	8	4	5 PLN		
depresJA? – specjalny certyfikat dla samorządu poświadczający uczestnictwo w kampanii	1	1	5 PLN		
depresJA? – specjalny certyfikat dla szkół realizujących kampanię	8	4	5 PLN		
depresJA? – specjalny certyfikat dla nauczycieli realizujących zajęcia z uczniami w kampanii	8	4	5 PLN		
depresJA? – audycje edukacyjne dla uczniów i rodziców	8	4	15 PLN		
depresJA? – scenariusze zajęć edukacyjnych dla uczniów i rodziców	8	4	20 PLN		
RAZEM	2460 PLN <small>360 PLN taniej niż zakup na sztuki</small>	1230 PLN <small>180 PLN taniej niż zakup na sztuki</small>			

Zamawiający

Kwota zamawianych materiałów: +20 PLN brutto koszt przesyłki (przesyłka gratis od 492 zł)

Nabywca, odbiorca:

Wysyłka materiałów:

Osoba do kontaktu:

Numer telefonu (do kontaktu i dla kuriera):

E-mail:

Wyrażam zgodę na otrzymywanie na podany na formularzu adres e-mail informacji dotyczących produktów SPiDR w rozumieniu ustawy z dnia 18.07.2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (tj. Dz.U.2013 poz 1422). Wyrażenie zgody jest dobrowolne i mogę je odwołać w każdym czasie.

ZAMÓWIENIE PRZEŚLIJ FAKSEM, MAILEM LUB POCZTĄ

LUB ZAMÓW W SKLEPIE INTERNETOWYM: WWW.ULOTKIPROFILAKTYCZNE.PL

FAKS: 61 855 33 83 E-MAIL: ULOTKIPROFILAKTYCZNE@GMAIL.COM

POCZTA: SPiDR, UL. GROCHOWSKA 45A, 60-277 POZNAŃ

OSOBA DO KONTAKTU: TOMASZ BEDNAREK KOM.: 501 187 460 LUB TEL.: 61 855 33 81

WYDAWCA:

Stowarzyszenie Producentów i Dziennikarzy Radiowych w Poznaniu, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznan. SPiDR zarejestrowano w Sądzie Rejonowym w Poznaniu · VIII Wydział Gospodarczy KRS pod nr 0000150767 · REGON 639838688 · NIP 782-21-84-952 · Adres biura: SPiDR, ul. Grochowska 45a, 60-277 Poznań