REGULAMIN SZKOLNEJ OLIMPIADY O ZDROWIU PSYCHICZNYM

dla uczniów klas ósmych Szkoły Podstawowej w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Mińsku Mazowieckim

§1. Organizator

Organizatorem Olimpiady jest Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej w ZSP1 w Mińsku Mazowieckim.

§2. Cele Olimpiady

- Poszerzenie wiedzy uczniów na temat zdrowia psychicznego.
- Wzmacnianie postaw prozdrowotnych i empatycznych.
- Rozwijanie umiejętności komunikacyjnych i krytycznego myślenia.
- Kształtowanie wrażliwości na potrzeby własne i innych.

§3. Uczestnicy

W Olimpiadzie mogą wziąć udział wszyscy uczniowie klas ósmych ZSP1 w Mińsku Mazowieckim.

§4. Terminy

Termin etapu pierwszego: **3.06.2025 r.**

Termin finału: **10.06.2025 r.**

§5. Przebieg Olimpiady

I Etap – test wiedzy (etap szkolny)

Etap pierwszy ma formę pisemnego testu zamkniętego składającego się z 30 pytań jednokrotnego wyboru. Test obejmuje zagadnienia z zakresu zdrowia psychicznego młodzieży (szczegółowa lista tematów zostanie udostępniona uczestnikom).

Czas trwania testu: 45 minut.

Do finału przechodzi maksymalnie 6 uczniów z najwyższym wynikiem (przy równej liczbie punktów organizator może przeprowadzić dogrywkę).

II Etap – finał

Finał polega na wystąpieniu oratorskim na wylosowany temat z zakresu zdrowia psychicznego młodzieży.

Czas trwania wystąpienia: do 2 minut.

Tematy wystąpień będą obejmowały zagadnienia poruszane w I etapie, np. „Dlaczego warto mówić o emocjach?”, „Po co nam empatia?”, „Higiena cyfrowa – mój sposób na zdrową głowę”.

Uczestnicy mają minimum dobę na przygotowanie się po wylosowaniu tematu.

§6. Kryteria oceny wystąpień finałowych

Wystąpienia będą oceniane według następujących kryteriów:

- **Zgodność z tematem** (0–5 pkt)
- **Jasność i logika wypowiedzi** (0–5 pkt)
- **Merytoryczna trafność i wykorzystanie wiedzy** (0–5 pkt)
- **Zaangażowanie emocjonalne i autentyczność przekazu** (0–5 pkt)
- **Umiejętności retoryczne i forma językowa** (0–5 pkt)

Maksymalnie do zdobycia: **25 punktów**.

§7. Jury

Etap testowy ocenia Zespół Pomocy Psychologiczno-Pedagogicznej zgodnie z kluczem odpowiedzi. W skład jury finałowego wchodzą: przedstawiciele zespołu PPP, zaproszeni goście z Miejskiego Aliansu przeciw Depresji (Europe Direct), przedstawiciele dyrekcji szkoły.

§8. Nagrody i wyróżnienia

Laureaci otrzymają dyplomy i nagrody. Organizator zastrzega sobie możliwość przyznania wyróżnień specjalnych.

§9. Postanowienia końcowe

Przystąpienie do Olimpiady jest równoznaczne z akceptacją niniejszego regulaminu. Wszelkie kwestie sporne rozstrzyga Organizator. Regulamin oraz baza zagadnień są dostępne u pedagogów oraz na stronie internetowej szkoły, w zakładce „konkursy”.

ZAŁĄCZNIK 1: PLAKAT OLIMPIADY



ZAŁĄCZNIK 1:

Lista zagadnień do Olimpiady o Zdrowiu Psychicznym

Podstawy zdrowia psychicznego

- Definicja zdrowia psychicznego wg WHO
- Znaczenie dobrostanu emocjonalnego, społecznego i poznawczego
- Czynniki wpływające na zdrowie psychiczne (sen, ruch, relacje, stres)

Emocje i ich rola

- Rozpoznawanie podstawowych emocji: radość, smutek, złość, lęk, wstyd
- Rola emocji w codziennym funkcjonowaniu
- „Trudne emocje" – jak sobie z nimi radzić?

Samoświadomość i samoocena

- Samopoznanie i obserwacja własnych reakcji
- Budowanie pozytywnego obrazu siebie
- Znaczenie asertywności

Stres i jego zarządzanie

- Co to jest stres i kiedy jest szkodliwy?
- Objawy stresu u dzieci i młodzieży
- Techniki radzenia sobie ze stresem: rozmowa, ruch, relaksacja, oddech

Relacje z rówieśnikami i dorosłymi

- Cechy zdrowej relacji: wzajemność, szacunek, empatia
- Konflikty – jak je rozwiązywać?
- Granice w relacjach i zgoda (konsens)

Pomoc i wsparcie

- Rola zaufanej osoby, psychologa szkolnego, rodzica
- Jak reagować, gdy ktoś mówi o złym samopoczuciu lub myślach samobójczych?
- Organizacje wspierające zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży

Zdrowie cyfrowe (higiena cyfrowa)

- Czym jest higiena cyfrowa?
- Wpływ mediów społecznościowych na samoocenę
- Cyberprzemoc – rozpoznawanie, reakcja, ochrona

Kryzysy psychiczne i ich objawy

- Czym jest kryzys psychiczny?
- Objawy depresji i wypalenia szkolnego
- Rola otoczenia i wczesnego wsparcia

Empatia i komunikacja

- Czym jest empatia i jak ją okazywać?
- Asertywna komunikacja i aktywne słuchanie
- Znaczenie rozmowy w radzeniu sobie z trudnościami

Samopomoc i dbanie o siebie (self-care)

- Codzienne nawyki wspierające zdrowie psychiczne
- Równowaga między nauką, odpoczynkiem a relacjami
- Mindfulness (uważność) – czym jest i jak ją praktykować?

Materiały źródłowe:

https://mlodeglowy.pl/

Fundacja Dajemy Dzieciom Siłę „Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży"

unicef

ZAŁĄCZNIK 2:

Tematy do finału olimpiady (WYSTĄPIENIA 2 MIN):

- Dlaczego warto mówić o swoich emocjach?
- Empatia – klucz do lepszego świata.
- Nie wstydzę się prosić o pomoc.
- Jak dbam o swoją „głowę" każdego dnia?
- Co to znaczy być dobrym przyjacielem w trudnych chwilach?
- Higiena cyfrowa – zdrowy balans między online a offline.
- Stres w szkole – jak sobie z nim radzić?
- Czym jest zdrowie psychiczne i dlaczego każdy powinien o nie dbać?
- Złość nie jest zła – jak mądrze wyrażać trudne emocje?
- Warto rozmawiać – jak słowa mogą zmienić życie?
- Samoakceptacja – co to znaczy lubić siebie?
- Czy porównywanie się w mediach społecznościowych szkodzi?
- Dlaczego warto czasem się zatrzymać i po prostu pobyć ze sobą?
- Pomaganie innym to też pomoc dla siebie.
- Cisza może mówić więcej niż krzyk – o emocjach ukrytych.
- Co powiedziałbym koledze/koleżance w kryzysie?
- Zdrowe relacje – jak je budować i pielęgnować?
- Moje sposoby na wewnętrzny spokój.
- Dlaczego każdy z nas może mieć gorszy dzień i to jest OK?
- Warto być uważnym – o małych rzeczach, które mają wielkie znaczenie.