

Kurs: Jak wspierać zdrowie psychiczne uczniów na co dzień?

Sylabus kursu

Liczba godzin: **60**

Termin: **5 tygodni**

Forma prowadzenia zajęć: wszystkie zajęcia prowadzone są w trybie **on-line**.

Opis kursu:

Przedmiotem kursu jest poszerzenie przez nauczyciela – wychowawcę wiedzy dotyczące zdrowia psychicznego ucznia.

Uczestnicy kursu:

Kurs jest przeznaczony dla wszystkich osób zainteresowanych tematyką szkolenia, pragnących wzbogacić swój warsztat pracy. W szczególności kurs jest skierowany do nauczycieli, wychowawców, terapeutów pedagogicznych, dyrektorów, kadry kierowniczej, pedagogów, psychologów.

Dostęp do materiałów kursowych jest bezpłatny.

Cele kursu:

Cel ogólny:

Poszerzenie wiedzy na temat zdrowia psychicznego i poznanie metod pracy pomagających budować odporność psychiczną uczniów.

Cele szczegółowe:

Po ukończeniu kursu uczestnik:

1. Zrozumie podstawowe pojęcia związane ze zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży.
2. Rozwinie umiejętność identyfikowania symptomów ostrzegających i nauczy się podejmowania odpowiednich działań..
3. Zwiększy bazę narzędzi o nowe wspierające uczniów w rozwijaniu strategii radzenia sobie z trudnościami.
4. Nauczy się stosować w praktyce wybrane techniki i narzędzia..

Organizacja kursu:

Kurs składa się z 5 modułów realizowanych przez internet w rytmie co tydzień. Łącznie więc kurs obejmuje 5 tygodni. Co tydzień będą udostępniane nowe materiały do studiowania i zadania

Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU- MACH Sp. z o. o.
ul. Wyzwolenia 6/12; 06- 400 Ciechanów;
email: info@edumach.pl; www.edumach.pl;

online. Po każdym module odbywają się testy, a niekiedy wykonywane są zadania/ ćwiczenia dodatkowe.

Nie wszystkie zadania są obowiązkowe. Kurs kończy się egzaminem on-line (dla osób, które pragną otrzymać certyfikat). Materiały kursu zostały podzielone na materiały podstawowe (obowiązkowe) oraz uzupełniające.

Konsultacje online w sprawach merytorycznych:

Pytania można zadawać pisząc na email: info@edumach.pl Pytania są potem kierowane do autora kursu, który w razie potrzeby udziela na nie odpowiedzi.

Program i harmonogram kursu:

Moduły kursu	Treść kursu
Moduł 1: Wprowadzenie do tematu zdrowia psychicznego uczniów 18.05.2026 - 25.05.2026 r.	1. Co to jest zdrowie psychiczne? 2. Najczęstsze trudności psychiczne uczniów. 3. Czynniki wspierające i osłabiające zdrowie psychiczne
Moduł 2: Jak rozpoznawać i reagować na trudności psychiczne uczniów? 25.05.2026 - 01.06.2026 r.	1. Wczesne objawy problemów psychicznych. 2. Co robić, gdy uczeń zgłasza trudności? 3. Współpraca z rodzicami i specjalistami
Moduł 3: Budowanie odporności psychicznej uczniów. 01.06.2026 - 08.06.2026 r.	1. Czym jest odporność i jak ją wzmacniać? 2. Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami. 3. Budowanie poczucia własnej wartości motywacji u uczniów
Moduł 4: Tworzenie wspierającego środowiska szkolnego 08.06.2026 - 15.06.2026 r.	1. Rola relacji nauczyciel-uczeń a dobrostan psychiczny. 2. Komunikacja wspierająca – jak mówić, by uczniowie czuli się bezpiecznie. 3. Metody redukujące stres w klasie
Moduł 5: Nauczyciel jako wsparcie, ale też człowiek – dbanie o własny dobrostan 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	1. Profilaktyka wypalenia zawodowego. 2. Techniki samoregulacji i dbania o własne zdrowie psychiczne. 3. Jak wyznaczać granice w pracy z uczniem?
EGZAMIN KOŃCOWY 15.06.2026 - 22.06.2026 r.	obowiązkowy w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia

Rodzaje aktywności wymagane w poszczególnych modułach kursu (nie wszystkie w każdym module):

- przeczytać obowiązkowe materiały,

- rozwiązać test tj. odpowiedzieć na kilka pytań związanych z kursem (obowiązkowe w przypadku potrzeby otrzymania zaświadczenia o ukończeniu kursu),
- wziąć udział w dyskusji na forum (zadanie dodatkowe),
- wykonać ćwiczenie/ zadanie dodatkowe (nieobowiązkowe),
- obejrzeć filmik,
- wykonać ćwiczenia do samokontroli,
- odwiedzić podane strony internetowe.

Warunki zaliczenia i uzyskania certyfikatu:

Warunki zaliczenia kursu i uzyskania zaświadczenia są następujące:

- wzięcie udziału w 5 mini-testach online z każdego modułu (wynik testu nie ma wpływu na zaliczenie kursu),
- uzyskanie pozytywnej oceny z egzaminu końcowego. Warunkiem udziału w egzaminie online jest:
 - ◆ zaliczenie testów z poszczególnych modułów,
 - ◆ przesłanie zgłoszenia na egzamin,
 - ◆ opłacenie egzaminu i certyfikatu **(65 zł. za certyfikat w wersji elektronicznej lub 75 zł. za certyfikat w wersji papierowej i elektronicznej).**

Dla uczestników, którzy z różnych względów nie będą mogli zakończyć kursu w terminie i którym nie uda się zaliczyć przewidzianych w danym terminie testów z poszczególnych modułów będzie możliwość pod koniec kursu (od przedostatniego modułu) uzyskania dostępu do materiałów i zaliczenia zaległych testów.

Uwagi końcowe:

Wszelkie problemy techniczne i inne związane z organizacją kursu należy zgłaszać drogą elektroniczną na adres: info@edumach.pl Zgłaszane problemy będą grupowane tematycznie, dwa razy w tygodniu udzielana będzie odpowiedź na forum na daną grupę pytań.

Prawa autorskie:

Prawa autorskie kursu zastrzeżone. SCE EDU-MACH Sp. z o. o. udziela zezwolenia na korzystanie z materiałów kursowych w celach związanych z uczestnictwem w kursie. Korzystanie z kursu i materiałów autorskich twórcy, w tym ich zwielokrotnianie i dalsze rozpowszechnianie, dla innych celów wymaga wyraźnego zezwolenia naszej firmy, chyba że możliwość korzystania wynika z przepisów ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych (dozwolony użytek). Korzystanie z materiałów autorskich wymaga w każdym przypadku podania nazwy firmy: Specjalistyczne Centrum Edukacji EDU-MACH Sp. z o. o.