



**Magiczny
Kraków**

Szkoła Podstawowa nr 138

2025-11-13

W dniach 13-19 października 2025 roku w Szkole Podstawowej nr 138 im. Polskich Wojsk Lotniczych przy ul. Kazimierza Wierzyńskiego 3, w krakowskich Mydlnikach miało miejsce niezwykle wydarzenie - druga edycja Tygodnia Zdrowia Psychicznego. W ubiegłym roku szkolnym hasłem przewodnim wszystkich realizowanych w ramach tego przedsięwzięcia działań była „Pierwsza pomoc emocjonalna”, w tym skupiliśmy się na komunikacji.

Głównym celem aktywności odbywających się w szkole, Klubie Kultury Mydlniki oraz innych miejscach, stało się nauczenie dzieci i młodzieży skutecznej, empatycznej i odważnej komunikacji w codziennym życiu. Zagadnienie niezwykle ważne, ponieważ dotyczy podstawowego sposobu, w jaki ludzie ze sobą współdziałają w życiu prywatnym, zawodowym, społecznym czy kulturowym.

Komunikacja pozwala budować relacje międzyludzkie - nawiązywać, rozwijać i utrzymywać je, wyrażać emocje, potrzeby i oczekiwania. Zapobiega nieporozumieniom i konfliktom, wpływa na sukces zawodowy i jakość współpracy. Pozwala zrozumieć innych ludzi, ich perspektywy i emocje. Pełni ważną rolę w edukacji i wychowaniu a także ma duże znaczenie dla dobrostanu psychicznego każdego człowieka.

Pomysłów, inicjatyw i propozycji działań w ramach realizacji drugiej edycji Tygodnia Zdrowia Psychicznego było mnóstwo. Aktywności realizowano wielotorowo - trzeba było bowiem dostosować je zarówno do potrzeb uczniów klas młodszych, jak i do ich starszych kolegów, z uwzględnieniem i przy wsparciu nauczycieli oraz rodziców.

Nazwa przedsięwzięcia „Tydzień Zdrowia Psychicznego” była wybrana z rozmysłem - wszystkie zaplanowane wydarzenia odbywały się nie tylko w dni powszednie, ale również w weekend. Cały Tydzień Zdrowia Psychicznego w naszej szkole był czasem bez standardowych lekcji, sprawdzianów i ocen. Skrupulatnie opracowany harmonogram działań zakładał codzienne warsztaty psychologiczne oraz integracyjne zajęcia z wychowawcą w każdej klasie, niezależnie od grupy wiekowej.

Poniedziałek 13 października 2025 roku upłynął pod hasłem „Rozmowa, która buduje dom”. Uczniowie podczas warsztatów ze specjalistami dowiadywali się tego, jak mówić o swoich uczuciach i problemach bez lęku, a także jak wzmacniać szczerość, zaufanie i empatię w domu. Ponadto uczniowie klas młodszych uczestniczyli w Treningu Uważności w Klubie Kultury Mydlniki, gdzie dowiadywali się jak rozwijać koncentrację i umiejętność radzenia sobie z własnymi emocjami.

Wtorkowym mottem były słowa „Dialog, który otwiera szkołę”. Wszyscy uczniowie podczas siedemnastu warsztatów zaplanowanych na ten dzień dowiadywali się jak asertywnie i kulturalnie wyrażać własne opinie w relacjach z nauczycielami.

Hasło środy to: „Słowa, które tworzą przyjaźń”. W tym dniu uczniowie poruszali tematy dotyczące komunikacji w środowisku rówieśniczym. Uczyli się tego, jak rozmawiać bez agresji, obrażania i oceniania a także jak rozwiązywać konflikty bez przemocy oraz poprzez komunikację wzmacniać



postawy wzajemnej życzliwości.

W czwartek za sprawą hasła "Mądra komunikacja w świecie mediów", dzieci i młodzież dowiadywały się jak być obecnym w sieci bez hejtu i udawania, jak świadomie i odpowiedzialnie korzystać z internetu, a także jak reagować na hejt w sieci.

W tym dniu miało miejsce również szkolenie dla nauczycieli o tytule "Kolory depresji" poruszające niezwykle ważną tematykę zaburzeń depresyjnych u dzieci i młodzieży.

W piątek dla uczniów klas 4-8 przygotowano sale tematyczne, między innymi turnieje sportowe w sali gimnastycznej, salę kinową, oazową, strefę zabaw integracyjnych, gier planszowych, relaksacyjną i wiele innych. Równolegle uczniowie klas młodszych uczestniczyli w seansie filmowym z mądrym przesłaniem w Klubie Kultury Mydlniki. Po nim chętni wzięli udział w konkursie plastycznym pt. "Mój idol", którego celem było pokazanie, że inspirujące postawy i pozytywne wzorce mogą wspierać zdrowie psychiczne i motywować do działania. Tego dnia również odwiedziła nas Telewizja Kraków, dzięki czemu o naszych działaniach dowiedziała się szersza grupa odbiorców.

Na przestrzeni Tygodnia Zdrowia Psychicznego uczniowie wszystkich klas wzięli udział w zajęciach z dietetyką. Uczyli się jak odżywianie wpływa na ich funkcjonowanie i jak istotne jest dokonywanie mądrych wyborów żywieniowych. Podsumowaniem i sprawdzeniem wiedzy dzieci i młodzieży były quizy z nagrodami, zaś praktycznym wykorzystaniem jej w codziennym życiu stały się wspólnie przygotowywane, w wielu klasach, zdrowe napoje i posiłki.

Podczas Tygodnia Zdrowia Psychicznego w naszej szkole odbyło się w sumie 68 warsztatów prowadzonych przez specjalistów. Ponadto miało miejsce wiele innych ciekawych inicjatyw - warsztaty Lego Emocje, zajęcia Marshmallow Challenge, warsztaty "Teatr i taniec", zajęcia artystyczne, spacerzy dla zdrowia psychicznego, wyjścia integrujące klasy i wiele innych działań.

Sobota, 18 października tradycyjnie już rozpoczęła się od Biegu Zdrowia Psychicznego, gromadząc po raz kolejny wielu rozentuzjasmowanych uczestników. Tym razem w biegu i pikniku wzięła także udział część uczniów, rodziców oraz nauczycieli z zaprzyjaźnionej Szkoły Podstawowej nr 50. Celem biegu oraz festynu, który odbył się w szkole - miejscu mety Biegu, było zebranie środków na zakup kapsuły ciszy do naszej szkoły. Integracji całej społeczności sprzyjała także fantastyczna gra terenowa "Odkrywczy Mydlnik".

Wieczorem w Klubie Kultury Mydlniki miały miejsce jeszcze dwa interesujące wydarzenia dla dorosłych - koncert mis i gongów tybetańskich oraz seans jogi. Artystycznym akcentem na zwieńczenie dnia stał się koncert grupy "Bemy" w strefie OGRÓD KRK przy ul. Piłsudskiego 4 w Krakowie, zorganizowany dzięki zaangażowaniu radnej, Pani Iwony Chamielec, która od początku kibicowała naszym działaniom na rzecz przedsięwzięcia i pomagała pozyskać środki na finansowanie tego wydarzenia.

Niedziela upłynęła pod znakiem konferencji dla dorosłych na temat "Komunikacja, która otwiera drzwi". Wspaniali prelegenci zadbali o to, by każdy z uczestników wrócił do domu ze skutecznymi narzędziami komunikacji do wykorzystania w codziennym życiu, zaś piękny koncert muzyczny naszej



**Magiczny
Kraków**

nauczycielki Patrycji Kleczkiewicz był niezapomnianym przeżyciem.

Druga Edycja Tygodnia Zdrowia Psychicznego okazała się ogromnym sukcesem. Głównym organizatorem Tygodnia Zdrowia Psychicznego była Szkoła Podstawowa nr 138 w Krakowie, reprezentowana przez Panią Dyrektor Iwonę Olczyk, z prężnie działającą Radą Rodziców, która współfinansowała akcję. We współorganizację wydarzenia włączył się także Klub Kultury Mydlniki. Operatorem środków zostało Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana a cały projekt realizowało Stowarzyszenie Power Renaty Martyniak. Wydarzenie nie mogłoby się odbyć gdyby nie zaangażowanie całej społeczności Mydlnik i okolic - nauczycieli, rodziców, uczniów, dobroczyńców oraz radnych dzielnicy VI.

Do zobaczenia za rok!