



Ochrona i wzmacnianie zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży

**(zestawienie bibliograficzne w wyborze ze zbiorów
Biblioteki Pedagogicznej CEN w Suwałkach za lata 2018–2022
oraz publikacji online dostępnych w Internecie)**

Poszukując materiałów na temat ochrony i wzmacniania zdrowia psychicznego uczniów zapraszamy do przejrzania katalogu OPAC WWW <http://bp.cen.suwalki.pl/>

Wydawnictwa zwarte:

1. Epidemia smartfonów : czy jest zagrożeniem dla zdrowia, edukacji i społeczeństwa? / Manfred Spitzer ; przełożyła Małgorzata Guzowska. - Słupsk ; Warszawa : Dobra Literatura, 2021.
Sygn.: 61048-61049-wyp.
2. I masz to pod kontrolą : poradnik o zdrowiu psychicznym / Anna Williamson ; [ilustracje: Sophie Beer ; tłumaczenie: Ewa Kleszcz]. - Wydanie I. - Warszawa : Zielona Sowa, copyright 2020.
Sygn.: 60863-wyp.
3. Jak nie krzyczeć na swoje dziecko : wychowanie bez złych emocji / Carla Naumburg ; przekład z angielskiego Ewa Ziemińska. - Wydanie I. - Warszawa : Muza, 2020.
Sygn.: 60864-wyp.
4. Jak wspierać dzieci w kryzysie? : poradnik dla rodziców nie tylko na czas globalnej pandemii / Małgorzata Taraszkiewicz, Zofia Nalepa. - Poznań : Święty Wojciech Wydawnictwo, copyright 2020.
Sygn.: 60873, 61396-wyp.
5. Mindfulness dla dzieci : poczuj radość, spokój i kontrolę / Carole P. Roman, J. Robin Albertson-Wren ; przekład: Joanna Sugiero. - Gliwice : Sensus - Helion, copyright 2020.
Sygn.: 61182-wyp.
6. Mindfulness dla dzieci : pomóż swojemu dziecku osiągnąć spokój i zadowolenie od śniadania do dobranocki / Uz Afzal. - Wydanie I. - Łódź : Studio Koloru, 2020.
Sygn.: 61181-wyp.

7. Na zdrowie! : jak osiągnąć harmonię ciała, ducha i umysłu / Jan Pokrywka, Filip Żurkowski. - Wydanie 2. rozszerzone. - Gliwice : Sensus - Helion, copyright 2020.
Sygn.: 61428-wyp.
8. Nie powiem ci, że wszystko będzie dobrze / Justyna Suchecka. - Wydanie I. - Warszawa : W.A.B. - Grupa Wydawnicza Foksal, 2022.
Sygn.: 61929-wyp.
9. Pod presją : twarzą w twarz z epidemią stresu i lęku wśród dziewcząt / Lisa Damour ; z angielskiego przełożyła Joanna Dżdża. - Warszawa : Maman - Grupa Wydawnicza Relacja, copyright 2020.
Sygn.: 61711-wyp.
10. Radzenie sobie młodzieży w sytuacjach trudnych / Danuta Borecka-Biernat, Paweł Kurtek, Agata Woźniak-Krakowian. - Warszawa : Wydawnictwo Difin, 2018.
Sygn.: 59405-wyp.
11. Samoregulacja w szkole : spokój, koncentracja i nauka / Stuart Shanker ; [przekład Natalia Fedan, Agnieszka Piskozub-Piwosz]. - Warszawa : Maman - Grupa Wydawnicza Relacja, copyright 2019.
Sygn.: 59777-wyp.
12. Techniki i metody relaksacyjne w wychowaniu edukacji i terapii : scenariusze pracy z dziećmi i młodzieżą / Gabriela Dobińska, Angelika Cieślukowska-Ryczko. - Wydanie I. - Łódź : Wydawnictwo Uniwersytetu Łódzkiego, 2019.
Sygn.: 60302-wyp.
13. W pułapce myśli - dla nastolatków : jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Louise Hayes, Ann Bailey, Joseph Ciarrochi ; przekład: Agnieszka Cioch. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2019 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2019.
Sygn.: 60310, 60330-wyp.

Artykuły z czasopism:

14. Dieta na odporność / Ewa Stępień // *Charaktery*. - 2019, nr 2, s. 48-51
15. 10 lat Systemu Rekomendacji Programów Profilaktycznych i Promocji Zdrowia Psychicznego / Anna Borucka // *Remedium*. - 2020, nr 7/8, s. 47-49
16. Emocje w czasie pandemii / Ewa Poradowska // *Dyrektor Szkoły*. - 2020, nr 7, s. 31-32
17. Fakty i mity o psychicznej odporności / Kamil Pisarek // *Charaktery*. - 2019, nr 7, s. 56-58
18. Iść dalej po stracie / Adam Grant // *Charaktery*. - 2020, nr 4/5, dodatek "#zostańwdomu", s. XXX-XXXII
19. Jak kontakt z naturą wpływa na zdrowie i rozwój dzieci? / Iwona Karpińska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 7, s. 59-63
20. Jak pomaganie innym może wpłynąć na nasze zdrowie psychiczne? / Renata Gross // *Charaktery*. - 2022, nr 6, s. 78-80

21. Jak pracować nad odpornością psychiczną i czego na pewno nie robić / Amy Morin // *Charaktery*. - 2020, nr 10, s. 40-45
22. Jak zdobyć siłę i odporność psychiczną? / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 7, s. 21-25
23. Kształtowanie odporności psychicznej / Małgorzata Pomianowska // *Dyrektor Szkoły*. - 2018, nr 12, s. 60
24. Kształtowanie odporności psychicznej dzieci i młodzieży w obliczu tendencji współczesności, stanowiących czynniki ryzyka dla zdrowia psychospołecznego / Patrycja Curyło-Sikora // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2022, nr 6, s. 3-19
25. Młodzież z rodziny bez ojca / Elżbieta Napora // *Remedium*. - 2020, nr 7/8, s. 56-58
26. Najczęstsze zaburzenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży / Małgorzata Łoskot // *Biologia w Szkole*. - 2021, nr 5, s. 30-33
27. Odporność psychiczna uczniów / Małgorzata Pomianowska // *Dyrektor Szkoły*. - 2018, nr 12, s. 57-59
28. Pierwsza pomoc psychologiczna / Tomasz Garstka // *Dyrektor Szkoły*. - 2022, nr 2, s. 68-71
29. Poskromić wewnętrznego krytyka / Magdalena Goetz // *Życie Szkoły*. - 2019, nr 5, s. 33-37
30. Poszukiwacze superskarbów / Gabriela Olszewska // *Biblioteka w Szkole*. - 2021, nr 10, s. 22-23
31. Przede wszystkim rozmawiamy z dziećmi / z Tomaszem Grzybem; rozmawia Tadeusz Pulcyn // *Remedium*. - 2021, nr 10, s. 7-9
32. Radzenie sobie z emocjami / Ewa Poradowska // *Dyrektor Szkoły*. - 2020, nr 7, s. 34
33. Warto wiedzieć : Mniej TV = więcej snu ; Sport to zdrowie psychiczne / Roberto Romański // *Remedium*. - 2019, nr 6, s. [33]
34. Wspieranie uczniów z problemami natury psychicznej / Małgorzata Łoskot // *Biologia w Szkole*. - 2018, nr 6, s. 32-36
35. Zagrożenia zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w okresie pandemii COVID-19 w opiniach podkarpackich nauczycieli / Małgorzata Zaborniak-Sobczak, Monika Drozd // *Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze*. - 2022, nr 1, s. 29-40
36. Zagubione dobro dziecka / Dorota Dziamska // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2021, nr 7, s. 64-66
37. Zdrowie psychiczne, higiena psychiczna - edukacja dla dobrostanu psychicznego - aktualność koncepcji i poglądów Kazimierza Dąbrowskiego = Mental health, mental hygiene - education for mental well-being - actuality of Kazimierz Dąbrowski's concepts and views / Ewa Syrek // *Pedagogika Społeczna*. - 2019, nr 3, s. 223-235, 237-248
38. Zdrowie psychiczne a rozwój technologii informacyjno-komunikacyjnych / Aleksandra Kubala-Kulpińska // *Biologia w Szkole*. - 2019, nr 3, s. 34-40
39. Zdrowie psychiczne w szkole / Marcin Jaroszewski // *Remedium*. - 2018, nr 2, s. 27-29

40. Żeby czuli się bezpiecznie: potrzeby dzieci i młodzieży w sytuacji pandemii koronawirusa // Adrianna Kloskowska // *Matematyka*. - 2020, nr 3-4, s. 44-47

Filmy:

41. Ja, moi koledzy a grupa rówieśnicza - budowanie relacji w grupie [Film] / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz, Marcin Fox. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2019.

Sygn.: CD-367

42. Smutno mi, chociaż nie wiem czemu - depresja, nerwice, lęki u młodych ludzi [Film] / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz, Marcin Fox. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2019.

Sygn.: CD-366

43. Zdrowie psychiczne - jak o nie dbać w wieku szkolnym [Film] / reżyseria, zdjęcia Marcin Wołkowicz, Marcin Fox. - [Piaseczno] : Multieducatio.pl, 2019.

Sygn.: CD-368

Netografia:

44. Ochrona zdrowia psychicznego uczniów – zadania szkoły / Małgorzata Łoskot [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: <https://www.glospedagogiczny.pl/artukul/ochrona-zdrowia-psychicznego-uczniow-zadania-szkoly>
45. Profilaktyka zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży w Unii Europejskiej a działania podejmowane w Polsce – dobre praktyki i ograniczenia / Karolina Kręglewska [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: <http://www.psychiatria.com.pl/artukul.php?a=1019>
46. Profilaktyka zdrowia psychicznego. Scenariusze zajęć dla klas IV-VI szkoły podstawowej [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: https://szkola-od-nowa.pl/wp-content/uploads/2021/04/Szkola-od-Nowa_scenariusze-dla-klas-IV_VI.pdf
47. Program profilaktyczny dla szkoły ponadpodstawowej pdf „ Szkolny System Wsparcia Zdrowia Psychicznego. Myślę pozytywnie [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: <https://myslepozytywnie.pl/publikacje/Program%20profilaktyczny%20dla%20szkoly%20ponadpodstawowej.pdf>
48. Promocja zdrowia psychicznego w placówce edukacyjnej. Podręcznik pdf [online]. [dostęp 29.11.2022]. Dostępny w Internecie: <https://www.kpcen-torun.edu.pl/files/6123719ab2584Promocja-zdrowia-psychicznego-podrecznik.pdf>
49. Scenariusz lekcji (lekcja wychowawcza w liceum) – Zdrowie psychiczne [online]. [dostęp 29.11.2022]. Dostępny w Internecie: <http://www.mamydzieci.pl/scenariusz-lekcji-zdrowie-psychiczne/>

50. Scenariusz lekcji do filmu : Zdrowie psychiczne – jak o nie dbać w wieku szkolnym? [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: <http://www.tuttoarts.pl/SCENARIUSZE/zdrowie.pdf>
51. Wpływ pandemii na zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży / Artur Gębka i Joanna Gutral, webinar [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie: <https://www.youtube.com/watch?v=RQQgC40DdjY>
52. Zdrowie psychiczne dzieci i młodzieży – materiały do pobrania [online]. [dostęp 29.11.2022]. Dostępny w Internecie:
<https://www.ore.edu.pl/2015/06/zdrowie-psychiczne-dzieci-i-młodziezy-materialy-do-pobrania/>
53. Zdrowie psychiczne naszych dzieci. Prezentacja [online]. [dostęp 29.11.2022].
Dostępny w Internecie:
[https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%207%20Jak%20wspierac%20zdrowie%20psychiczne%20naszych%20dzieci%20\(rodzice\).pdf](https://myslepozytywnie.pl/publikacje/prezentacje/Prezentacja%207%20Jak%20wspierac%20zdrowie%20psychiczne%20naszych%20dzieci%20(rodzice).pdf)

Suwałki, 29.11.2022 r.

Opracowanie:
Zyta Boćwińska
Biblioteka Pedagogicz
Centrum Edukacji Nauczycieli w Suwałkach