



Wrocław, 21.06.2024

dr Anna Hildebrandt-Mrozek
MOVUS MOVERE
email: ania@movusmovere.pl
tel. 793 711 725
www.movusmovere.pl
www.happinessatschool.pl

ZAPROSZENIE

V OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ SZCZĘŚCIA W SZKOLE

Szanowni Państwo,

w imieniu swoim i partnerów wydarzenia, z radością zapraszam do aktywnego udziału w **V Ogólnopolskim Tygodniu Szczęścia w Szkole**, który w tym roku obchodzimy w dniach **23-29 września 2024**.

Prosimy o zapisy na stronie: <https://happinessatschool.pl/jak-wziac-udzial/>

W ten sposób mamy szansę stworzenia Ogólnopolskiej Mapy Szczęścia w Szkole.

Impreza odbywa się w Polsce już po raz piąty. Pomysł wywodzi się z Międzynarodowego Tygodnia Szczęścia w Pracy, obchodzonego w podobnym czasie. Również w tym roku nasze aktywności zostały oficjalnie włączone w międzynarodowe obchody.

Wydarzenie zostało objęte patronatem merytorycznym **Polskiego Towarzystwa Psychologii Pozytywnej** oraz honorowym patronatem: **Marszałka Województwa Dolnośląskiego, Prezydenta Miasta Wrocławia, Prezydenta Miasta Gdańska, Uniwersytetu Humanistycznospołecznego SWPS, Polskiego Stowarzyszenia Psychologii Rozwoju Człowieka, Dolnośląskiego Kuratorium Oświaty, Akademickiego Zaczisa prof. dr hab. Romana Lepperta oraz Katarzyny Stoparczyk**, pomysłodawczyni projektu „Dajcie nam głos!!! Kasia Stoparczyk i Dzieci” (<https://www.dajcienamglos.com/>).

Partnerami akcji są: Hevelianum, Edunews.pl, Educational Challenge, Oleśnicka Biblioteka Publiczna im. M. Reja, Budząca się Szkoła, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Przestrzeń



Pozytywnej Edukacji, Fundacja Przyjaźń-Sztuka-Edukacja, Firma Szkoleniowo-Doradcza Anna Szywała, Kreatywna Pedagogika, Stowarzyszenie Możesz Więcej, Kreatywny Obiekt Multifunkcyjny KOM, Fundacja Plan Daltoński, Ekonomia Szczęścia.

Celem Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole jest popularyzacja w szkołach i przedszkolach naukowego podejścia do szczęścia i dobrostanu. Kierujemy uwagę na związek szczęścia z efektami kształcenia. Tydzień Szczęścia w Szkole jest okazją do podejmowania tematów, które są elementami składowymi modelu szczęścia: dbanie o pozytywne uczucia, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu, osiągnięcia i zdrowie (model PERMA(H)).

Badania pokazują, że ludzie doświadczający szczęścia w szkole i w pracy żyją zdrowiej, dłużej, lepiej. Poczucie szczęścia sprzyja odporności, kreatywności, zaangażowaniu, budowaniu relacji, przyjaźniom. To narzędzie profilaktyki depresji i chorób cywilizacyjnych. **W kontekście trudnej sytuacji globalnej ale i dramatycznych wyników badań zdrowia psychicznego młodych Polaków te kwestie nabierają kluczowego znaczenia.**

Tegoroczne hasło brzmi: **CEKAWI SIEBIE – CIEKAWI ŚWIATA.**

Wyzwanie na ten rok: przygotowanie krótkiej formy artystycznej (scenka rodzajowa, skecz, pantomima, utwór literacki itd. na temat: „CEKAWI SIEBIE – CIEKAWI ŚWIATA” i opublikowanie nagranej scenki do dnia 29 września (niedziela) na Waszym YouTube lub Facebooku z hasztagiem:

#tydzienzczesciawszkole2024 #happinessatschool @happinessatschool

Poniżej podaję przykłady aktywności, które można wykorzystać:

- **Ciekawi siebie** – czym jest dla mnie ciekawość? Czym jest ciekawość siebie? Czym jest samoświadomość? Jakie mam zasoby, którymi dysponuję? Moje ciało, mój umysł, moje emocje, moja duchowość – czy je znam?
- **Ciekawi świata** – ciekawość innych ludzi, kultur, przestrzeni, rytuałów – jak ją okazuję? Jak możemy celebrować różnorodność – w klasie, w szkole, w rodzinie?
- **Świat w naszych rękach** – święto ekologicznego myślenia, działania i odczuwania. W jaki sposób dbamy o Ziemię? Jak o Ziemi i Wszechświecie myślimy?
- **Święto higieny cyfrowej** – czym jest higiena cyfrowa? Co dla mnie oznacza? Jak dbam o siebie w cyfrowym świecie? Jak zachęcam do dbania o higienę cyfrową innych?
- **Pomoc – nie przemoc** – święto wzmocnienia więzi, relacji przeciw przemocy. W jaki sposób przeciwdziałamy przemocy – fizycznej, psychicznej, emocjonalnej – w rodzinie, w klasie, w szkole? Jak sobie w tym pomagamy?
- **Święto dobrego słowa** – dobre słowo ma szczególną moc – zbliża, niweluje bariery, wzmacnia. Język pozytywności przynosi wszystkim korzyści – jak go wykorzystujemy?



- **Święto twórczości, pasji i wytrwałości** – rozwijanie pasji wymaga cierpliwości i wytrwałości – jak je okazujemy? W jaki sposób twórczo i wytrwale rozwijamy nasze talenty i mocne strony? Jak dbamy o utrzymanie zaangażowania? Co nas motywuje do działania? Co nas demotywuje? Jakie wyciągamy z tego wnioski?
- **Święto odwagi** – odwaga to jedna z cech charakteru, którą warto w sobie rozwijać. Dzięki odwadze stawiamy granice i stajemy po „dobrej stronie MOCY”. W jaki sposób to robimy?
- **Święto empatii** – empatia to jedna z ważniejszych cech w dzisiejszym świecie. Empatia pozwala mi lepiej poznać siebie, swoje granice, a jednocześnie zrozumieć innych i zaakceptować ich granice. Jak to robimy?
- **Święto godności** – godność człowieka stanowi fundament budowania poczucia własnej wartości. Dzięki adekwatnemu poczuciu własnej wartości budujemy trwałe relacje ze sobą i z innymi, potrafimy zadbać o siebie i innych. Jak dbam o moją godność? Jak okazuję szacunek dla godności innym, światu?
- **Łap balans** – równowaga i potrzeba odpoczynku stają się dziś cennymi zasobami, dzięki którym żyjemy zdrowo i potrafimy dobrze funkcjonować. Czym dla mnie jest równowaga? Jak odpoczywam? Jak regeneruję moje myśli, emocje, moje ciało? Spacer, spotkanie, sen, uważność...Jak zachęcam do równowagi innych?
- **Święto wspólnoty** – razem lepiej – to już wiemy. Ale jak o naszą wspólnotę – rodzinną, klasową, szkolną dbamy? Jakie są nasze wspólne wartości? Co nas łączy? Czy w różnorodności możemy być razem? Jak celebруем sukcesy?
- **Święto wspierających przekonań** – przekonania, które mamy – na temat siebie i świata wokół – wpływają na to, jak się zachowujemy, co myślimy, co czujemy, jakie budujemy relacje. Przekonania mogą rujnować, mogą też budować. Jakie przekonania mnie wzmacniają? Jak je pielęgnuję? Jak je okazuję w zachowaniu innym i co z tego wynika?

Przy okazji można skoncentrować się na jednym z haseł i uczynić z niego zagadnienie warte poświęcenia dłuższej uwagi w procesie edukacji, na różnych zajęciach, w ciągu całego roku szkolnego:

- W jaki sposób ciekawość wpływa na odwagę? Jak odwaga wpływa na ciekawość?
- Czym jest godność człowieka? Jakie jest rozumienie godności? Co wzmacnia poczucie własnej wartości? Jaki jest związek między poczuciem własnej wartości a rozwijaniem empatii?
- Jak pozytywność wpływa na nasze przekonania? Jak przekonania wpływają na ciekawość siebie – ciekawość świata? Jak przekonania wpływają na skłonność do przemocy? W jaki sposób mogę pracować nad wspierającymi przekonaniami?



- W jaki sposób regeneracja wzmacnia naszą odporność psychiczną? Czym jest odporność psychiczna i jak o nią dbam na poziomie myślenia, działania, odczuwania?
- Jak pomaganie wpływa na nasze zdrowie i na relacje z innymi? Jak więzi z innymi, poczucie wspólnoty – z kolegami, koleżankami, nauczycielami, rodzicami – wpływa na rozwiązywanie konfliktów, trudnych sytuacji?
- Jak twórczość wpływa na samopoczucie? Co zrobić, by osiągnąć twórczy sukces? Kiedy wkładam w coś wysiłek? Co mi daje cierpliwość?

Inspiracje dla szkół i przedszkoli są również udostępnione na stronie:

<https://happinessatschool.pl/jak-wziac-udzial/>

W zeszłym roku **ponad 500 polskich szkół i przedszkoli** świętowało IV Ogólnopolski Tydzień Szczęścia w szkole.

Plan ramowy Tygodnia Szczęścia w Szkole 2023:

- **Gorąco zapraszamy Państwa do udziału w badaniach, jakie będą prowadzone jesienią 2024 r. w ramach projektu: Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki. Celem badań będzie diagnoza dobrostanu nauczycieli, poczucia zadowolenia z fizycznego, psychicznego i społecznego stanu własnego życia. Mamy poczucie, że ukontentowany i zaopiekowany dorosły w szkole przyczynia się do poprawy dobrostanu dzieci.**

Badania będą prowadzone pod kierunkiem dr Barbary Ostafińskiej-Molik kierownika Pracowni Diagnoz Pedagogicznych Uniwersytetu Jagiellońskiego.

Wyniki badań pozwolą na opracowanie rekomendacji wspierających rozwój zawodowy i osobisty Głównego Pedagogicznego:)

O badaniach będziemy osobno informować 😊

- Inauguracja 23 września 2024 r. w **Oleśnickiej Bibliotece Publicznej ze spotkaniem autorskim Małgorzaty Swędrowskiej,**
- Organizacja 24 września 2024 r. w **Operze Wrocławskiej Niebieskiego Koncertu przeciw przemocy z udziałem Joanny Kondrat.**

Niebieskie Koncerty Joanny Kondrat, z udziałem dzieci i młodzieży, odbywają się w Polsce od 2017 r. Zwykle towarzyszą im „niebieskie” kampanie społeczne, poszerzające świadomość zdrowia psychicznego i zachowań przemocowych. Wydarzenia te organizowane są **pod patronatem merytorycznym Niebieskiej Linii Instytutu Psychologii Zdrowia-najstarszego ogólnopolskiego pogotowia dla ofiar przemocy.**



Celem Niebieskiego Koncertu przeciwko przemocy jest poszerzenie świadomości zdrowia psychicznego, zachowań przemocowych, zwrócenie uwagi i medialne nagłośnienie problemu nieuregulowanych praw osób doświadczających przemocy w Polsce, docenienie misji osób i organizacji pomagających osobom doświadczającym przemocy zawodowo, jak i na zasadach wolontariatu, a także poszerzenie dyskusji o temat przemocy rówieśniczej i domowej, jako czynnika o ogromnym wpływie na funkcjonowanie dzieci w szkołach i ich funkcjonowanie psychiczne w ogóle.

- Podsumowaniem wydarzeń będzie **konferencja, która odbędzie się 30 września 2024 (poniedziałek) w gdańskim Hevelianum.**

Ogólnopolski Tydzień Szczęścia w Szkole to część większego projektu pt. **Szczęście w Szkole: inspiracje-badania-praktyki**. Strona projektu: <https://happinessatschool.pl/> Zakładka: Projekt Szczęście w Szkole.

Inspiracje z poprzednich obchodów tu:

- <https://movusmovere.pl/2020/09/10/tydzien-szczescia-w-szkole-swietuj-z-nami-21-27-wrzesnia/>
- <https://movusmovere.pl/2021/06/24/ii-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole/>
- <https://movusmovere.pl/2022/09/01/witamy-nowy-rok-szkolny/>
- <https://happinessatschool.pl/podsumowanie/>
- <https://movusmovere.pl/2022/10/13/podsumowanie-iii-ogolnopolskiego-tygodnia-szczescia-w-szkole-i/>
- <https://movusmovere.pl/2022/10/20/podsumowanie-iii-ogolnopolskiego-tygodnia-szczescia-w-szkole-ii/>
- <https://movusmovere.pl/2023/06/15/tydzien-szczescia-w-szkole-kto-swietuje-z-nami/>
- <https://movusmovere.pl/2023/09/07/czy-optimizmu-mozna-sie-nauczyc/>
- <https://movusmovere.pl/2023/09/14/sposoby-rozwijania-optimizmu-i-nadziei/>
- <https://movusmovere.pl/2023/09/21/nasze-swieto-optimizmu-i-nadziei/>
- <https://movusmovere.pl/2023/09/28/jeszcze-w-zielone-gramy-2/>
- <https://movusmovere.pl/2023/12/07/o-konferencji-podsumowujacej-iv-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole-i/>
- <https://movusmovere.pl/2023/12/14/o-konferencji-podsumowujacej-iv-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole-ii/>



- <https://movusmovere.pl/2023/12/21/o-konferencji-podsumowujacej-iv-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole-iii/>
- <https://movusmovere.pl/2023/12/28/o-konferencji-podsumowujacej-iv-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole-iv/>

Mapa szczęśliwych szkół 2023: <https://happinessatschool.pl/2023-2/>

Pozostałe relacje na www.happinessatschool.pl w Zakładce: Historia

Zachęcam, by wspólnie z dziećmi i młodzieżą zaangażować innych dorosłych (rodziców, dziadków, sąsiadów, przyjaciół) nie tylko w **szkołach, przedszkolach** ale w różnych instytucjach zajmujących się szeroko pojętą edukacją – **domach kultury, bibliotekach, centrach kształcenia nauczycieli, fundacjach i stowarzyszeniach edukacyjnych** itd.

Niech to będzie nasze – szkolne, klasowe, przedszkolne, zespołowe, wspólnotowe, sąsiedzkie.

Proszę o przekazywanie tej informacji dalej, by ten tydzień stał się naszym wspólnym, ogólnopolskim wydarzeniem.

Razem celebруем dobry czas. W ten sposób kształtujemy dobre życie.

Łączę serdeczne i słoneczne pozdrowienia,

dr Anna Hildebrandt-Mrozek
Inicjatorka Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole