



UPRIGHT

UPRIGHT powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków

Dobrostan dla wszystkich

Podręcznik



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

UPRIGHT – podręcznik nauczyciela

W podręczniku i materiałach dodatkowych przedstawiono główne założenia programu projektu UPRIGHT. Założenia zostały opracowane przez osoby zawodowo zajmujące się odpornością psychiczną i psychologią pozytywną.

Zespół UPRIGHT

Instytut Badań dla Służby Zdrowia Kronikgune, Kraj Basków (Hiszpania)

- Carlota Las Hayas Rodríguez
- Irantzu Izco-Basurko
- Ane Fullaondo Zabala

Fundacja Bruno Kesslera, Trydent (Włochy)

- Silvia Gabrielli
- Silvia Rizzi
- Valeria Donisi
- Sara Carbone

Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu, Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu (Polska)

- Iwona Mazur

Szpital im. A. Falkiewicza we Wrocławiu, Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy we Wrocławiu (Polska)

- Anna Królicka-Deręgowska
- Piotr Czyż
- Renata Poteralska
- Urszula Andruszko

Norweski Uniwersytet Nauki i Technologii, Trondheim (Norwegia)

- Odin Hjemdal
- Roxanna Morote
- Frederick Anyan

Wydział Zdrowia na Islandii, Reykjavík (Islandia)

- Dóra Guðrún Guðmundsdóttir
- Sólveig Karlsdóttir

Uniwersytet w Aarhus, Aarhus (Dania)

- Nina Tange
- Mette Marie Ledertoug
- Louise Tidmand

Uniwersytet Islandzki, Reykjavík (Islandia)

- Anna S. Olafsdóttir
- Bryndis Jona Jonsdóttir
- Ingibjörg V. Kaldalons
- Unnur Björk Arnfjörð

Redakcja: Unnur Björk Arnfjörð; Sólveig Karlsdóttir; Alda Ingibergsdóttir; Carlota Las Hayas. Wersja 2.0 (29 October 2021)

Adresy kontaktowe: Kronikgune (kronikgune@kronikgune.org) dla wersji w j. angielskim, hiszpańskim i baskijskim; FBK (info-upright@fbk.eu) dla wersji w j. włoskim; UMWD (aldona.iwasieczko@dolnyslask.pl) dla wersji w j. polskim; AU (Mette@Ledertoug.dk; Knoop@edu.au.dk) dla wersji w j. duńskim; Uol (ubj@hi.is) dla wersji w j. islandzkim.



©The UPRIGHT project. This work is licensed under a CC BY-NC-SA 4.0 license.

CC BY-NC-SA: Ta licencja pozwala na redystrybucję, remiksowanie, przetwarzanie i tworzenie na podstawie tego materiału we wszystkich mediach i formatach wyłącznie dla celów niekomercyjnych, i tylko pod warunkiem wymienienia twórcy (© Projekt UPRIGHT. Wszystkie prawa zastrzeżone). Remiksując utwór, przetwarzając go lub tworząc na jego podstawie, należy swoje dzieło rozpowszechniać na tej samej licencji, co oryginał.

Podziękowania

Pragniemy podziękować wymienionym poniżej osobom za ich uwagi i komentarze dotyczące tego podręcznika: Esteban de Manuel Keenoy, Olatz Albaina, Nerea González, Irati Erreguerena, Iñaki Zorrilla, Patricia Pérez Martínez de Arrieta, Jessica Fernández, Ana González Pinto, Serafina Agnello, Alda Ingibergsdottir, Hrefna Palsdottir, Hans Henrik Knoop.

Autorzy pragną podziękować młodzieży, rodzinom i pracownikom szkół, którzy wzięli udział w projekcie UPRIGHT.

Spis treści

Czym jest program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH? 06

- Jaki jest cel programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH? 07
- Jak działa program? 07
- Kto bierze udział w programie? 07

Jak wprowadzać program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH w szkołach? 08

- Przykład planu programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH 10

Zbiór ćwiczeń programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH

A Katalog ćwiczeń grupowych 12

1. Plakat „Zrób to sam” programu UPRIGHT 14
2. Targi UPRIGHT 18
3. Czego nauczyliśmy się dzięki UPRIGHT? Przegląd umiejętności i części składowych UPRIGHT 22
4. Uczniowie uczą młodszych uczniów umiejętności UPRIGHT 26
5. Spontaniczny dobry uczynek: Podaj dalej 30
6. Pokaz filmu, na przykład „Podaj dalej” 34
7. Listy wyrażające wdzięczność 38
8. Gra grupowa: koło szczęścia 42
9. Pogadanki: zaproś sportowca 46
10. Członkowie wspólnoty UPRIGHT albo liderzy przygotowują prezentację o UPRIGHT. 50
11. Członkowie wspólnoty UPRIGHT albo liderzy prowadzą warsztaty UPRIGHT 54
12. Wycieczka do organizacji pozarządowej (NGO) 58
13. Media społecznościowe: tworzenie filmu UPRIGHT pod tytułem „Czym jest UPRIGHT”? 62
14. Zdjęcia/film: „Zrób zdjęcie odporności!” 66
15. Okazja by pochwalić kogoś w Internecie 70
16. Pomóż innym korzystać z mediów społecznościowych 74
17. Stwórz społecznościową opowieść filmową 78

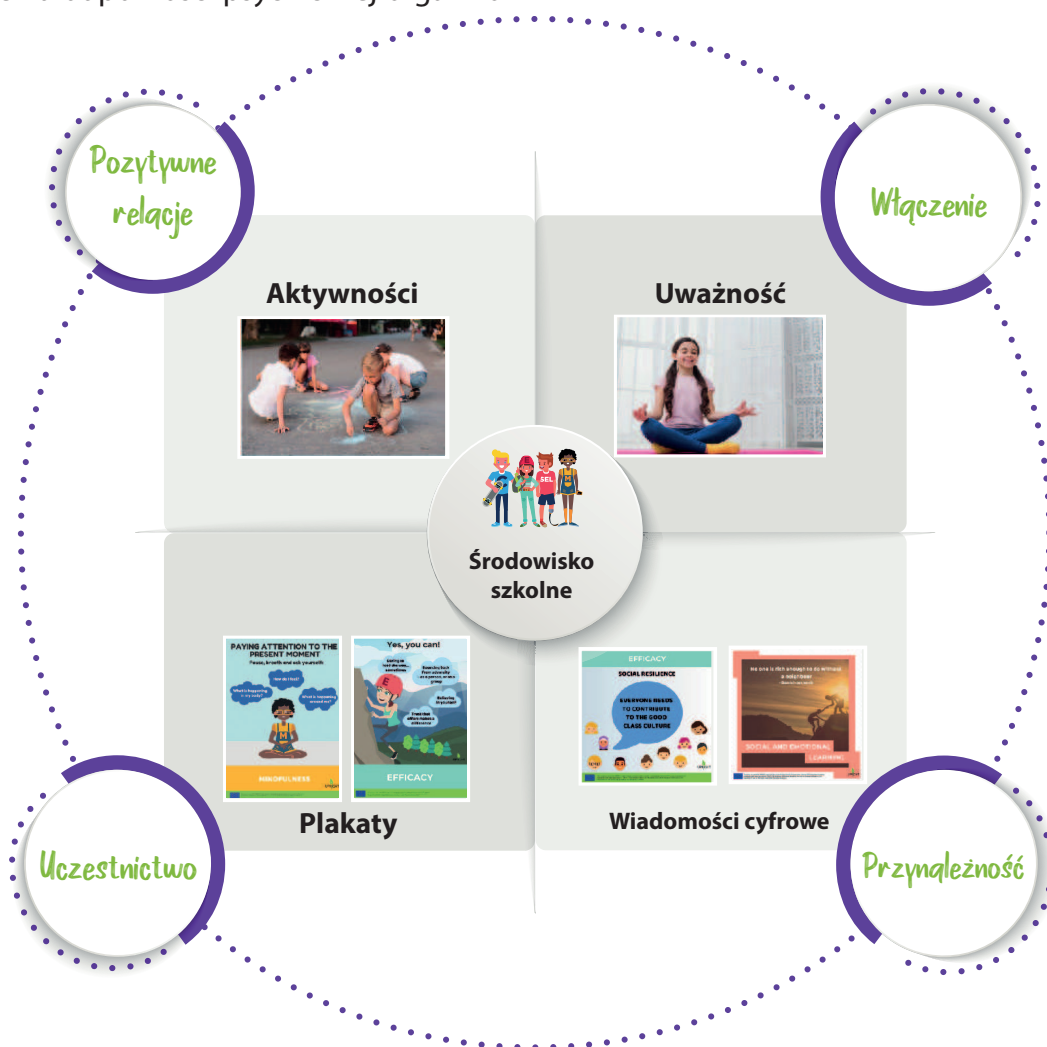
B	Katalog ćwiczeń uważności (Mindfulness)	82
	1. Ćwiczenie uważności na zewnątrz szkoły	84
	2. Uważność: ćwiczenie z popcornem	90
	3. Ćwiczenia uważności – do słuchania	94
	3.1 Kotwica	95
	3.2 Rozkręć się – wycisz się, ciało i oddychanie	95
	3.3 Dźwięki i myśli	95
	3.4 Badanie ciała	95
	3.5 Pełnia serca	95
	3.6 Zmień bieg – uważne chodzenie	95
	3.7 Usłysz wszystko – uważne słuchanie	95
C	Katalog plakatów	98
D	Katalog krótkich wiadomości tekstowych	104
	Załącznik: Przykłady wykonanych ćwiczeń.	114



Na czym polega program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH?

Celem programu UPRIGHT jest zwiększenie świadomości tego, jak ważna jest dbałość o zdrowie psychiczne i kształtowanie kultury dobrostanu psychicznego w szkołach. Program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH składa się z aktywności opracowanych po to, aby poszerzyć ćwiczenia odporności psychicznej organizo-

wane podczas lekcji tak, aby mogła brać w nich udział cała społeczność szkoły. W tym „całoszkolnym” podejściu do udziału w programie zaprasza się wszystkich pracowników szkoły, uczniów i ich rodziny, jak również instytucje angażujące się w życie lokalnych społeczności.



Rys. 1. Program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH składa się z 4 modułów ćwiczeń otwartych promujących odporność psychiczną w środowisku szkolnym i kulturę odporności psychicznej w szkole.

Ćwiczenia programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH wzmacniają ochronne czynniki takie jak: integracja, przynależność, aktywny udział i pozytywne relacje. Czynniki te sprzyjają budowaniu dobrego klimatu w szkole.



JAKI JEST CEL PROGRAMU DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH?

Celem jest budowanie w szkole kultury dobrostanu. Do osiągnięcia celu programu służy zestaw ćwiczeń tworzących zbiorową odporność psychiczną, integrację, przynależność, aktywny udział i pozytywne relacje.



JAK TO DZIAŁA?

W programie stosuje się cztery grupy ćwiczeń podczas roku szkolnego: ćwiczenia grupowe, sesje uważności/mindfulness, prezentacje plakatów i wysyłanie cyfrowych wiadomości. Ćwiczenia można prowadzić elastycznie, zmieniając daty, wybór ćwiczeń i sposób ich prowadzenia. Prowadzący ćwiczenia mogą je zmieniać stosownie do kontekstu. Inspiracji można poszukać w załączniku na końcu podręcznika, gdzie zaprezentowano realizację ćwiczeń w innych szkołach.



KTO MOŻE WZIĄĆ UDZIAŁ?

W ćwiczeniach muszą wziąć udział uczniowie uczestniczący w programie UPRIGHT. Jednak mogą wziąć w nich udział też inni uczniowie z tej samej szkoły, nauczyciele, rodziny i inni członkowie społeczności lokalnej.

Jak wprowadzać program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH w szkole

Podczas roku szkolnego prowadzi się w szkole cztery grupy ćwiczeń : (A) Ćwiczenia grupowe, (B) sesje uważności/mindfulness, (C) plakaty i (D) krótkie wiadomości tekstowe.



Jak wprowadzić
program
w 3 krokach



Krok 1. Zaplanuj ćwiczenia z wyprzedzeniem

A Wybierz **przynajmniej cztery ćwiczenia grupowe** z listy 17 projektów w „Katalogu ćwiczeń grupowych”.

Ćwiczenia grupowe w programie DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH mogą stanowić „gałąź” zajęć pozalekcyjnych. Co więcej, ćwiczenia UPRIGHT można zastąpić podobnymi zajęciami pozalekcyjnymi zaplanowanymi na dany rok szkolny (wycieczki, filmy, pogadanki, itp.) kiedy są wystarczająco podobne.

B Wybierz co najmniej cztery **sesje uważności/mindfulness** z „Katalogu sesji uważności” zawierającego 7 nagrań (każde odpowiada jednej sesji mindfulness) oraz dwie sesje uważności. Sesje prowadziwać będzie jeden lub więcej ochotników ze szkoły (liderów uważności).

C Zaprezentuj wszystkie **plakaty** z programu (w części „Katalog plakatów”). Plakaty można wydrukować i powiesić w szkole, lub zaprezentować w formie cyfrowej w mediach społecznościowych szkoły w zależności od decyzji pracowników szkoły. Plakaty można zaprezentować wszystkie jednocześnie lub stopniowo w trakcie trwania programu.

D Opublikuj wszystkie **krótkie wiadomości tekstowe** programu (część „Katalog krótkich wiadomości cyfrowych”). Prezentowane będą na wybranych przez pracowników szkoły platformach cyfrowych. Wiadomości publikowane będą jedna po drugiej podczas trwania roku szkolnego.



Krok 2. Określ ramy czasowe

Określ godziny i daty poszczególnych ćwiczeń.



Krok 3. Wybierz prowadzących

Wybierz prowadzącego/prowadzących ćwiczenia DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH. Wszyscy powinni przejść szkolenie umiejętności UPRIGHT.

Przykładowy plan programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH

Tutaj prezentujemy przykład planu realizacji programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH*:

	Co robimy?	Kiedy?	Kto prowadzi?
Cztery ćwiczenia grupowe	• Listy wyrażające wdzięczność	15 grudnia 2021	Luiza
	• Pogadanka z ekspertem od zdrowia psychicznego „Rozumienie zdrowia psychicznego”	15 stycznia 2022	Jan
	• Uczniowie uczą młodszych uczniów umiejętności UPRIGHT	12 marca 2022	Maria
	• Gra grupowa: koło szczęścia	25 maja 2022	Tomasz
Cztery sesje mindfulness	• Ćwiczenie uważności na zewnątrz szkoły	18 października 2021	Agnieszka
	• Ćwiczenia uważności – do słuchania: Rozkręć się – wycisz się, ciało i oddychanie.	15 stycznia 2022	Maria
	• Ćwiczenia uważności – do słuchania: Dźwięki i myśli.	11 lutego 2022	Agnieszka
	• Ćwiczenia uważności – do słuchania: Badanie ciała.	15 kwietnia 2022	Maria
Zaprezentuj plakaty	• Plakat 1	15 września 2021	Tomasz
	• Plakat 2	15 października 2021	Tomasz
	• Plakat 3	15 listopada 2021	Tomasz
	• Plakat 4	15 grudnia 2021	Tomasz
	• Plakat 5	15 stycznia 2022	Tomasz
Opublikuj krótkie wiadomości cyfrowe	• KWC 1	25 września 2021	Luiza
	• KWC 2	2 października 2022	Luiza

*Aby zaplanować realizację programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH w szkole zapoznaj się z „Katalogami ćwiczeń DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH” znajdującymi się w tym podręczniku.

Znajdziesz tam również szczegółowe instrukcje jak przeprowadzić każde z ćwiczeń.



Katalogi **aktywności**

DOBROSTANU DLA WSZYSTKICH

Aktywności opisane są w osobnych katalogach w zależności od ich rodzaju:

A. Katalog aktywności w szkole i poza szkołą      

B. Katalog ćwiczeń uważności

C. Katalog plakatów

D. Katalog krótkich wiadomości tekstowych

Poniżej znaleźć można opis każdego z ćwiczeń oraz wskazówki jak je wykonywać.



A

Katalog aktywności w szkole i poza szkołą

Katalog zawiera listę 17 wspólnie wykonywanych aktywności. Ćwiczenia DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH są przygotowane tak, aby wspierać rozwój dowolnych umiejętności z programu UPRIGHT.

Aby przygotować plan DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH, wybierz z tego cztery ćwiczenia.

Uwaga: jeśli w szkole zaplanowano już podobne ćwiczenia grupowe w ramach standardowego planu zajęć mogą one zastąpić ćwiczenia w ramach programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH.

Plakaty „Zrób to sam” dotyczące umiejętności programu UPRIGHT

01

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 30 minut.

CZAS TRWANIA: 2 godziny.



Potrzebne zasoby

- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Jeden nauczyciel na salę zajęciową.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Plakaty mogą być wykonane przy użyciu różnych materiałów. Można przygotować je tradycyjnie na papierze dowolnej wielkości albo w formie samoprzylepnych karteczek, w zależności od tego jaką przestrzeń można na nie przeznaczyć w szkole. Plakaty można również przygotować przy pomocy dostępnych programów komputerowych takich jak Power Point.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Papierowe plakaty można umieścić obok siebie w szkolnym korytarzu, tworząc galerię. Można stworzyć w szkole „Kącik UPRIGHT” i tam rozwiesić plakaty. Plakaty można powiesić w dowolnym miejscu w szkole, gdzie będą widoczne dla wszystkich członków szkolnej społeczności.

Jeśli nauczyciel postanowi zrobić zdjęcia papierowych plakatów albo jeśli plakaty już dostępne są w formie cyfrowej, można umieścić je na stronie internetowej szkoły lub na platformach internetowych programu UPRIGHT.



Pozostałe osoby uczestniczące

Wszystkie osoby pracujące w szkole, uczniowie, rodziny i inne osoby odwiedzające szkołę i jej stronę internetową

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Plakaty w formacie cyfrowym mogą być wyświetlane na ekranach TV (jeśli są dostępne). Szkoły mogą również wyświetlać te plakaty na swoich stronach internetowych.

Instrukcje

Udekoruj klasę samodzielnie wykonanymi plakatami

Uczniowie sami tworzą plakaty prezentujące główne przesłanie umiejętności UPRIGHT.

Uczniowie pracują w małych grupkach 5-osobowych, wykorzystując metodę „burzy mózgów” do omówienia tego, czego nauczyli się podczas zajęć dotyczących umiejętności rozwijających odporność psychiczną. Następnie wybierają jeden temat, który mają przedstawić za pomocą kilku słów i obrazów na plakacie. Plakat mogą wykonać w formie cyfrowej albo odręcznie.



Podsumowanie



Personel szkoły może zaprezentować uczniom galerię plakatów wykonanych przez rówieśników. Młodzież można zachęcić do podzielenia się wrażeniami z rówieśnikami. Uczniowie mogą też zrobić prezentację swoich plakatów, krótko opisując ich treść.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ wizualnej prezentacji efektów uczenia się w programie UPRIGHT
- ▶ zaprezentowania szkolnej społeczności umiejętności UPRIGHT w przystępny sposób
- ▶ zachęcenie uczniów i personelu szkoły do wymiany opinii na temat plakatów i ich treści





Targi UPRIGHT

02

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 1-2 dni.
CZAS TRWANIA: 2-3 godziny.



Potrzebne zasoby



- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Nauczyciele odpowiadający za zajęcia UPRIGHT.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Stoły ustawione w stanowisko do prezentacji. Materiały odpowiadające poszczególnym kompetencjom UPRIGHT, np. materiały do poszczególnych zadań, wydruki
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Sala bankietowa, hala sportowa, stołówka albo inne duże pomieszczenie.

Pozostałe osoby uczestniczące



Cały personel szkoły, uczniowie i ich rodziny.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Zaproszenie całego personelu szkoły na przyjemny dzień promujący dobrostan i odporność psychiczną poprzez: wysłanie listów/e-maili, ogłoszenia na szkolnej stronie internetowej i plakaty w szkole. Wydarzenie powinno być dostępne dla wszystkich potencjalnych uczestników.

Instrukcje

Przed wydarzeniem:

- Przydziel osoby do grup, pozwalając każdej grupie wybrać kompetencję UPRIGHT, która ją interesuje lub którą uważają za ważną.
- Każda grupa otrzymuje stoisko na Targach UPRIGHT odpowiadające ich kompetencji. Każda grupa ma 10-15 minut, aby zaprezentować publiczności ich kompetencję. Grupy mogą wybrać, czy chcą wykonać prezentację ustnie, pokazać filmik (stworzony samemu albo inny), stworzyć kolaż/wystawę zdjęć, pokazać własne ćwiczenia, quizy, gry, itp.
- Daj uczniom czas by znaleźli najlepszy sposób zaprezentowania kompetencji w wesoły, kreatywny, ciekawy sposób.
- Wyposaż każdą grupę w stół/boks i materiały potrzebne do prezentacji ich kompetencji.

Podczas wydarzenia:

- Grupy znajdują się na swoich stanowiskach.
- Kilka osób (nauczycieli/uczniów) rozdaje osobom uczestniczącym w targach np. kolorowe karteczki w celu podzielenia ich na grupy.
- Personel lub dyrekcja szkoły wita publiczność i przedstawia zasady Targów UPRIGHT.
- Daj uczniom czas by odnaleźli innych z kartką o tym samym kolorze.
- Osoby z karteczkami zaczynają przy różnych stanowiskach tak, żeby publiczność rozeszła się po całym terenie targów.
- Targi zaczynają się dźwiękiem dzwonka/muzyki.
- Każda grupa znajduje swoje stanowisko, osoby tłumaczą/prezentują swoją kompetencję.
- Dźwięk muzyki/dzwonka zatrzymuje ćwiczenie – publiczność przechodzi do następnego boks.
- Uczniowie tłumaczą/prezentują swoją kompetencję.
- Dźwięk dzwonka/muzyki zapowiada kolejny etap, jeśli to konieczne.
- Dźwięk dzwonka zapowiada ostatnią turę przy stanowiskach.
- Daj trochę czasu uczniom by mogli odwiedzić stanowiska których nie odwiedzili w czasie targów.
- Zakończ targi (można przedłużyć spotkanie prosząc publiczność, żeby przyniosła koszyki z jedzeniem dla rodziny albo jedzenie do wspólnego bufetu)
- Sprzątanie terenu targów.



Podsumowanie



Opcjonalne. Nauczyciele mogą przeprowadzić w klasach dyskusję na temat targów i tego co zdaniem uczniów/uczennic poszło dobrze, z czego są dumni, czego nauczyli się.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- budowania kultury dobrostanu i odporności psychicznej w całej szkole.





Czego nauczyliśmy się w programie UPRIGHT? Przegląd umiejętności i komponentów programu UPRIGHT

03

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 2 godziny.

CZAS TRWANIA: Przygotowanie + prezentacje otwarte: 4,5 godziny.

PRZYGOTOWANIE: 1,5 godziny w 3 sesjach po 30 minut.

PREZENTACJE OTWARTE: 3 godziny. 3 prezentacje otwarte po 60 minut.



Potrzebne zasoby



- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** 1, 2 albo 3 osoby zaangażowane w szkolenia UPRIGHT organizują ćwiczenia w klasach i prezentacje.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Slajdy z Power Pointa i projektor.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Klasa lub inne pomieszczenie w szkole.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, ich rodziny i kadra szkoły.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Osoby przedstawiają ustne prezentacje przed publicznością w szkole. Zaproszeni będą członkowie rodzin, inni uczniowie w szkole i kadra szkoły.

Prezentacje umiejętności/części programu można przedstawić na platformie cyfrowej UPRIGHT (na tagu społeczności) jeśli osoby uczestniczące zgodzą się.

Instrukcje

- Osoby uczestniczące w programie Dobrostan dla Wszystkich przygotowują prezentacje dla publiczności (członków rodziny, innych uczniów/uczennic, w tym osób biorących udział w programie Dobrostan dla Nas) o tym czego nauczyły się w pracy z jedną umiejętnością/elementem i dadzą przykłady użycia tych umiejętności/elementów w codziennym życiu.

Przed ćwiczeniem (kadra):

Nauczyciele, którzy brali udział w szkoleniach programu UPRIGHT spotykają się, aby zorganizować ćwiczenie:

- Podziel osoby uczestniczące na 18 grup.
- Przydziel każdej grupie jeden z tematów.
- Zorganizuj 3 spotkania po 30 minut dla każdej grupy w celu przygotowania prezentacji. Na pierwszym i drugim spotkaniu grupy przygotowują prezentacje w Power Poincie, na trzecim spotkaniu robią próbę prezentacji.
- Wyznacz w roku szkolnym terminy 3 otwartych prezentacji w odpowiedniej lokalizacji w szkole np. w świetlicy. Każde wydarzenie trwa 60 minut i za każdym razem pokazywane jest 6 tematów programu UPRIGHT, więc podczas 6 otwartych prezentacji pokazuje się 18 tematów.
- Poinformuj rodziców o prezentacjach, żeby mogli wziąć w nich udział.

1. Uwaga (komponent)	2. Radzenie sobie (komponent)	3. Odpowiedzialność za własne życie (umiejętność)
4. Skuteczność (komponent)	5. Modyfikacja zachowań poznawczych (umiejętność)	6. Świadomość społeczna (umiejętność)
7. Poczucie własnej skuteczności (umiejętność)	8. Rozwiązywanie konfliktów (umiejętność)	9. Umiejętność tworzenia relacji (umiejętność)
10. Nastawienie na wzrost (umiejętność)	11. Asertywność i strategie komunikacji (umiejętność)	12. Odpowiedzialne podejmowanie decyzji (umiejętność)
13. Odporność emocjonalna (umiejętność)	14. Wiedza o zdrowiu psychicznym (umiejętność)	15. Odporność społeczna (umiejętność)
16. Uczenie się społeczne i emocjonalne (komponent)	17. Przywództwo (umiejętność)	18. Samoświadomość (umiejętność)

Przed ćwiczeniem (uczniowie):

- Przygotuj prezentację w Power Poincie (3 slajdy, maks. 10 minut):
 - Pierwszy slajd: nazwa umiejętności/elementu, imiona uczniów z grupy, z jakiej klasy są, z jakiej szkoły. Data.
 - Drugi slajd. Opisz własnymi słowami czym jest ta umiejętność/komponent. Czego nauczyłaś/eś się dowiadując się o tej umiejętności/komponencie?
 - Trzeci slajd. Przedstaw publiczności jeden/dwa przykłady ze swojego życia, kiedy ta umiejętność/komponent były użyteczne w Twoim życiu.
- Przećwicz prezentację jeden raz w klasie (30 min). Upewnij się, że każda grupa przygotowała prezentację w PP i że obecna jest przynajmniej jedna osoba prezentująca (prezentować może więcej niż jedna osoba).

W trakcie ćwiczenia:

- Przeprowadź prezentacje w wyznaczonym miejscu i czasie.



Podsumowanie



Podczas spotkań przygotowujących prezentacje nauczyciele mogą odpowiadać na pytania młodzieży dotyczące umiejętności.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ odświeżenia wiedzy zdobytej podczas szkoleń programu UPRIGHT.
- ▶ zwiększenia zaangażowania młodzieży w program UPRIGHT.
- ▶ przeszkolenia społeczności szkolnej i rodzin w programie UPRIGHT.
- ▶ zaproszenia rodzin do szkoły i stworzenia poczucia wspólnoty w szkole.
- ▶ promocji aktywnego uczestnictwa uczniów w programie UPRIGHT.
- ▶ zaproszenia wszystkich uczniów do udziału w prezentacji programu UPRIGHT.



Młodzież UPRIGHT uczy młodszych umiejętności UPRIGHT

04

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Około 8 godzin.
CZAS TRWANIA: 2 x 45 minut na klasę.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Nauczyciel, pedagog lub psycholog szkolny.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: np. psycholog.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Przybory do pisania i papier, klej, pinezki, kolorowe karteczki samoprzylepne, magnesy, komputer z dostępem do Internetu, projektor albo tablica multimedialna.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Klasa albo świetlica.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie z niższych klas, nauczyciele i rodzice.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Przygotowanie i rozwieszenie plakatów w szkole. Zajęcia dla rodziców i innych zainteresowanych, podczas których uczniowie zademonstrują aktywności wykorzystane podczas warsztatów. Plakaty można wykonać w formie papierowej albo cyfrowej na ekranach telewizyjnych (jeśli są dostępne w szkole). Plakaty umieścić można również na szkolnej stronie internetowej.

Instrukcje

1. Nauczyciel przeprowadza lekcję na której przypomina umiejętności i komponenty, przyswojone przez młodzież w poprzednim roku
2. Młodzież podzielona jest na grupy 3-4 osobowe, w których osoby uczestniczące przygotowują zajęcia skupione na jednej umiejętności / kompetencji (o długości max 20 minut).
3. Wyłonienie liderów/rek grup odpowiedzialnych za przebieg zadania.
4. Opracowanie planu realizacji zadania, wybór potrzebnych materiałów.
5. Przygotowanie warsztatu:
 - Nauczyciel ocenia plan pracy uczniów/uczennic i wspiera ich w przygotowaniu warsztatów, dając im informację zwrotną oraz rady. Nauczyciele spotykają się z młodzieżą raz w tygodniu i zbierają od nich informacje na temat postępów w pracy. Wspierają ich w planowaniu kolejnych kroków.
6. Przygotowanie merytoryczne przebiegu warsztatu przez każdą grupę (praca indywidualna w grupach, spotkania raz w tygodniu z nauczycielem/psychologiem/pedagogiem w celu konsultacji). (3 x 45 min)
7. Nauczyciel ustala z dyrekcją szkoły możliwe terminy przeprowadzenia zajęć. Informuje uczniów i nauczycieli o miejscu dacie i godzinie przeprowadzenia zajęć.
8. Nauczyciel zaprasza rodziców uczniów klas młodszych na zajęcia otwarte. Rodziny i społeczność szkolna uczestniczy w zajęciach otwartych. Po zajęciach dzielą się informacją zwrotną.
9. Uczniowie z klasy przygotowują pomieszczenia do zajęć.



Podsumowanie



Nauczyciele lub psycholodzy prowadzą zajęcia podsumowujące, żeby ocenić warsztaty przeprowadzone przez młodzież i sposób ich przygotowania.

Dyskusja:

- Co sprawiło wam największą trudność w przygotowaniu i prowadzeniu warsztatu?

- Jakich metod użyłyście/liście by poradzić sobie z trudnościami?

- Jak pracowało się wam w grupach, jak podzielono się zadaniami?

- Jak czułeś/czułaś się jako lider, co było największym wyzwaniem?

- Jak udało się wykonać wszystkie ćwiczenia?
Co udało się zakończyć, a czego nie?

- W jaki sposób jeszcze można by podzielić się kompetencjami zdobytymi w projekcie UPRIGHT?

Młodzież wspólnie z nauczycielem organizuje spotkanie z wybranymi osobami, które brały udział w warsztacie i otrzymują od nich informację zwrotną.



Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ dotarcia z projektem UPRIGHT do tych, którzy nie brali w nim udziału.
- ▶ zdobycia kompetencji potrzebnych by uporządkować praktyczną wiedzę.
- ▶ rozwinięcia umiejętności przywództwa i współpracy.
- ▶ poprawy umiejętności współpracy z innymi osobami.
- ▶ budowania poczucia przynależności do społeczności szkolnej.
- ▶ zdobywania umiejętności wystąpień publicznych i radzenia sobie ze stresem.
- ▶ poprawy umiejętności proszenia o pomoc.
- ▶ wyciągnięcia wniosków z wykonanych ćwiczeń.
- ▶ integracji wspólnoty szkolnej na różnych poziomach.



Spontaniczny dobry uczynek: Podaj dalej

05

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Brak.

CZAS TRWANIA: Co najmniej jedno przedpołudnie, ale nauczyciele mogą poświęcić na ćwiczenie tyle czasu, ile chcą.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: W zależności od liczby osób uczących się w grupie i ich wieku.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Brak.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: W szkole albo poza szkołą np.: w galerii handlowej, na ulicy.



Pozostałe osoby uczestniczące

Uczniowie i uczennice, ich rodziny (opcjonalnie), kadra szkoły.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: W mediach społecznościowych (na stronie UPRIGHT lub szkolnej) umieścić można krótką listę różnych rodzajów dobrych uczynków młodzieży. Nauczyciele mogą również opisać reakcje na dobre uczynki.

Instrukcje

Osoby uczestniczące prowadzą mały eksperyment, żeby sprawdzić czy: „dobre uczynki czynią nas szczęśliwymi?”

Przed ćwiczeniem:

- Kadra szkolna przedstawia uczniom się ćwiczenie. Opowiedz o tym jak dobroć wpływa na nasze szczęście i jak może pomóc temu, kto dokonuje dobrego uczynku nawet bardziej niż temu, kto go otrzymuje. Ćwiczenie ma sprawdzić czy to prawda.
- Uczniowie pracują sami albo w grupach. Dobrze jest przeprowadzić w grupach dyskusję o tym czym są dobre uczynki. (np. uśmiech, dobre słowo, pomoc, itp.). Czy uczniowie doświadczyli dobrych uczynków, czy sami je robili? Czy pamiętają co wtedy czuli?
- Kiedy robimy dobry uczynek tworzymy więź z innymi ludźmi, stajemy się mniej samotni i wywołujemy pozytywne emocje u siebie i u innych. Dobre uczynki mogą mieć efekt lawinowy, im więcej ich robimy, tym lepiej się czujemy i tym chętniej robimy je znowu. Robienie dobrych uczynków inspiruje innych do dobrego postępowania. Dlatego też wspólnie możemy stworzyć „falę dobra”, która może rozejść się po całym świecie.
- Dobrze jest zrobić burzę mózgów, żeby zebrać pomysły na dobre uczynki i pamiętać o tym, że nawet małe dobre uczynki są wspaniałe i mają pozytywny efekt.
- Po burzy mózgów uczniowie będą robić dobre uczynki, w czasie zajęć szkolnych lub po nich. Jeśli w czasie lekcji – uczniowie pracują w grupach, chodzą po szkole i jej okolicy wyszukując okazje do dobrych uczynków. Ponieważ pytaniem w eksperymencie jest „czy to prawda, że dobre uczynki czynią nas szczęśliwymi?” uczniowie koncentrują się na tym, jak czują się robiąc dobre uczynki, jakie mają myśli i emocje, co odczuwają w ciele.
- Uczniowie spisują pomysły na dobre uczynki.

W trakcie ćwiczenia:

- Jeśli uczniowie robią dobre uczynki w czasie lekcji kadra szkolna nadzoruje ich.
- Uczniowie spontanicznie robią dobre uczynki koncentrując się na tym jak inni reagują na nie i jak sami czują się. Najlepiej, jeśli notują co robią i jak się czują.
- Ćwiczenie można wykonywać też po lekcjach, wtedy rodzina może pomóc w robieniu spontanicznych dobrych uczynków na co dzień.



Podsumowanie



Kiedy uczniowie wracają do klasy mogą napisać wypracowanie o eksperymencie i sprawdzić, czy znaleźli odpowiedź na pytanie: „Czy dzięki dobrym uczynom jesteśmy bardziej szczęśliwi?” Odpowiedziami mogą podzielić się z innymi.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ poczucia szczęścia.
- ▶ budzenia pozytywnych emocji.
- ▶ tworzenia więzi.
- ▶ budowania dobrej atmosfery w klasie.





Pokaz filmu, na przykład „Podaj dalej”

06

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Pokaż uczniom filmik z kanału Life Vest Inside by zainspirować ich i porozmawiać o sile dobra. [LifeVestInside]. (2011, Aug 29). Life Vest Inside - Kindness Boomerang - „One Day” [Plik video]. link do filmu: <https://www.youtube.com/watch?v=nwAYpLVyeFU>

CZAS TRWANIA: Godzina, jedno przedpołudnie, w zależności od tego, ile czasu nauczyciele chcą i mogą na to poświęcić.



Potrzebne zasoby



- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: W zależności od liczby uczniów w grupie.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: iPad albo smartfony do nagrywania. Aplikacje do montażu filmu.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Dowolne: w szkole, galerii handlowej, na ulicy.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, ich rodzice, kadra szkolna.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Zaproś rodziców do klasy, wrzuć film na Youtube, pokaż innym w szkole lub w sąsiedztwie. Można pokazać go mieszkańcom domu opieki.

Instrukcje

- Uczniowie nagrywają krótki film o tym, jak rozprzestrzenia się dobro z dobrych uczynków. Najlepiej, jeśli uczniowie brali udział w ćwiczeniu spontanicznych dobrych uczynków i wiedzieli o wpływie dobrych uczynków na świat. Uczniowie pracują w grupach po 3-4 osoby.

Przed ćwiczeniem:

- Kadra szkolna przedstawia uczniom aktywność i prowadzi dyskusję o tym, co mogłoby znaleźć się w filmie.

- Uczniowie tworzą scenariusz i upewniają się, że mają potrzebny sprzęt. Muszą podzielić się rolami i zaplanować pracę. Dobrze jest porozmawiać o tym, że wszyscy mamy różne mocne strony i każdy powinien mieć szansę wykazać się. Każdy może pracować samodzielnie albo otrzymać pomoc innych.

W trakcie ćwiczenia:

- Kadra szkolna pomaga uczniom, jeśli to konieczne, ale najlepiej, jeśli uczniowie pracują sami.

- Uczniowie udają się na plan i pracują ze scenariuszem, nagrywają i montują film.



Podsumowanie



Uczniowie piszą krótkie sprawozdanie z tego jak szło im robienie filmu, co poszło dobrze, jakie mieli problemy i jak poradzili sobie z nimi. Można zorganizować imprezę podsumowującą, na której uczniowie pokazują swoje filmy, najlepiej w obecności rodziców.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ doskonalenia współpracy.
- ▶ kreatywnego myślenia.
- ▶ rozwiązywania problemów.
- ▶ demonstrowania różnych mocnych stron uczniów i dawania im możliwości wykazania się.





Listy wyrażające wdzięczność

07

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 10 minut na przedstawienie instrukcji i przygotowanie miejsca.

CZAS TRWANIA: 15 minut na tydzień przez 3 tygodnie, razem 45 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Jedna osoba.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Papier albo zeszyt, długopis. Jeśli uczniowie wolą pisać na komputerze – potrzebny komputer.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: W budynku, na przykład w klasie.

Pozostałe osoby uczestniczące



- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Poproś uczniów o zgodę na umieszczenie ich listów na ścianach szkoły, na stronie internetowej UPRIGHT lub szkoły (opcjonalnie). Listy mogą być zanonimizowane, jeśli uczniowie wyrażą taką chęć, co oznacza, że imiona autora i adresata będą zamazane przy prezentacji.

Uczniowie będą mieli możliwość wysłania listów do adresatów. Listy wysyła nauczyciel.

Instrukcje

- Uczniowie piszą trzy listy wyrażające wdzięczność do różnych adresatów w ciągu trzech tygodni, odręcznie albo na komputerze.

Przed ćwiczeniem:

- Uczniowie muszą przeznaczyć czas na zastanowienie się przed napisaniem listu. Treść listów nie może być trywialna, uczniowie muszą pisać z uczuciem, wyrażając wdzięczność za coś dobrego co ich spotkało, coś co ktoś dla nich zrobił albo za to co ktoś sobą reprezentuje. List ma być czymś więcej niż podziękowaniem za prezent.

Podczas ćwiczenia:

- Instrukcje jak napisać jeden list (nie dłuższy niż jedna strona):
 - o Poświęć kilka minut na to by przypomnieć sobie chwilę, kiedy konkretna osoba (osoba z rodziny, przyjaciel, nauczyciel, osoba bliska) zrobiła coś za co poczułeś się wdzięczny. To mogło wydarzyć się niedawno albo dawno temu. Napisz list wyrażający wdzięczność za to co ta osoba zrobiła.
 - o Napisz list do jednej z tych osób.
 - o Zaczynij list od imienia tego komu jesteś wdzięczny: „Drogi/a...”
 - o Nie przejmuj się gramatyką i ortografią.
 - o Opisz dokładnie za co jesteś wdzięczny/a i jak, to co ta osoba zrobiła, wpłynęło na twoje życie.
 - o Napisz jak często przypomina ci się to co zrobił adresat listu.
 - o Zakończ list, na przykład „z pozdrowieniami, ...”
- Jeśli uczniowie chcą, nauczyciel może wysłać list. W tym celu uczniowie powinni dołączyć adres adresata (e-mail lub zwykły).



Podsumowanie



Zaleca się, żeby listy wysłano do adresatów, ponieważ zwiększa to realizm psychologiczny ćwiczenia i zaangażowanie w aktywność.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ zwiększenia zadowolenia z życia uczniów i adresatów listów, i uczynienia ich szczęśliwymi.
- ▶ zmniejszenia objawów depresyjnych.
- ▶ tworzenia pozytywnych więzi z osobami znaczącymi.





Gra grupowa: Koło szczęścia

08

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 10 minut na rozstawienie stołów, podzielenie uczniów na czteroosobowe grupy i wyjaśnienie zasad gry.

CZAS TRWANIA: 15-20 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: 1 nauczyciel.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Zalaminowana gra Koło Szczęścia [Happiness Spin], kostka i 4 pionki dla każdej grupy.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Pomieszczenie ze stołami dla czteroosobowych grup.

Pozostałe osoby uczestniczące

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Publicznością może być tylko klasa grająca w Koło Szczęścia w sali lekcyjnej albo większa grupa uczniów, jak również rodzice na spotkaniu z rodzicami. Publiczność dzieli się na grupy czteroosobowe, każda grupa siedzi przy jednym stole.

Instrukcje

- Celem gry jest zdobycie umiejętności i zbudowanie strategii polepszania swojego dobrostanu.
- Celem gry jest zdobycie flagi w środku Koła Szczęścia i dobra zabawa.

Zasady:

- Pierwsza osoba grająca rzuca kostką i przesuwa swojego pionka zgodnie z liczbą wyrzuconych oczek na odpowiednie kolorowe pole i wykonuje polecenie opisane na tym polu.
- Każda osoba grająca ma jedną dziką kartę, której może użyć, jeśli nie chce wykonać jakiegoś polecenia.
- Jeśli osoba grająca wyrzuci 6 może wybrać inną osobę grającą, z którą wspólnie wykona polecenie, np. jeśli osoba grająca musi opowiedzieć o czymś na co z radością czeka, może poprosić inną osobę, żeby zrobiła to samo.
- Gdy dwie osoby grające znajdują się na tym samym polu, pierwsza musi cofnąć się na pole, na którym druga znajdowała się w chwili rzutu kostką.
- Wygrywa osoba grająca, która trafi dokładnie na ostatnie pole (pole z flagą). Jeśli osoba grająca wyrzuci wyższą liczbę oczek na kostce niż to konieczne by znaleźć się na ostatnim polu, musi cofnąć się po dotarciu do końca planszy. Np. jeśli osobie grającej pozostały dwa pola do pola z flagą i wyrzuca 4 oczka na kostce, porusza się dwa pola do przodu i dwa pola w tył.



Podsumowanie



Opcjonalne. Nauczyciel może przeprowadzić dyskusję nad tym jak gra udała się i co uczniom podobało i nie podobało się w grze.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ budzenia pozytywnych emocji.
- ▶ poprawy relacji.
- ▶ budzenia świadomości umiejętności i strategii za pomocą których można budować swój dobrostan.



Koto szczęścia



SCHOLAVIE 

Outil proposé par Scholavie ©

Tous droits réservés

Ed. 2021

www.scholavie.fr

Pogadanki - zaprosz sportowca/sportowczynię

09

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 2-3 godziny.

CZAS TRWANIA: 1 godzina.



Potrzebne zasoby



- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Jedna lub dwie osoby spośród kadry szkolnej
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Jedna osoba przemawiająca (lokalny sportowiec)
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Miejsce, w którym można przeprowadzić pogadankę z publicznością. Opcjonalnie: projektor (jeśli chcemy pokazać nagrania wydarzeń sportowych).
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Sala gimnastyczna w szkole albo boisko.

Pozostałe osoby uczestniczące



Cała społeczność szkolna.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Pogadankę można zorganizować w czasie zajęć szkolnych lub po nich, należy wybrać czas, który będzie odpowiadał jak największej liczbie osób i klas.

Instrukcje

Przed wydarzeniem:

- Opowiedz uczniom o wydarzeniu i zaproś ich do udziału w wyborze sportowca: „Dlaczego zapraszamy tę osobę? Czym jest współzawodnictwo sportowe? Czego możemy nauczyć się z doświadczeń osób uprawiających sport zawodowo, żeby wykorzystać to w naszej nauce o odporności psychicznej?”.
- Znajdź lokalne osoby uprawiające sport zawodowo, które można poprosić o przeprowadzenie pogadanki.
- Wybierz małą grupę uczniów, która przygotuje pytania do sportowca. Można spróbować przygotować pytania o związek między doświadczeniami osoby uprawiającej sport a nauką odporności psychicznej.
- Zaproś sportowca i potwierdź termin.
- Zaplanuj i dostarcz zaproszenia do uczniów i kadry szkolnej. Pamiętaj, że celem ćwiczenia jest nauka i rozwój umiejętności budowania odporności psychicznej.

Podczas wydarzenia:

- Kadra szkolna organizuje i prowadzi spotkanie.
- Uczniowie aktywnie biorą udział w spotkaniu. Zadają pytania i prowadzą rozmowę.
- Uczniowie, którzy przygotowali pytania i mają pomysły na to co łączy doświadczenia osób uprawiających sport zawodowo z umiejętnościami budowania odporności psychicznej, mogą podzielić się nimi, inicjując rozmowę z zaproszonym sportowcem.



Podsumowanie



Podczas kolejnych spotkań albo na koniec spotkania, pracownicy szkoły albo uczniowie mogą podsumować spotkanie i opowiedzieć o tym co łączy doświadczenia i przemyślenia zaproszonego sportowca i uczniów z procesem budowania odporności psychicznej, jak również innych aspektów życia młodzieży (koniec szkoły, plany życiowe, edukacja w przeszłości, itp.).

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ uczenia się z pozytywnych doświadczeń: wytrwałości, skuteczności i zaufania. Słuchając o doświadczeniach sportowca, który odniósł sukces, uczniowie nauczą się podążać za swoimi marzeniami i wkładać wysiłek w realizację marzeń.
- ▶ uczenia się jak wprowadzać w życie konkretne strategie, które wykorzystują sportowcy, takie jak odpowiedzialność za własne życie, dyscyplina, planowanie, ustalanie celów, uważność, itp.





Nauczyciele - liderzy UPRIGHT w szkole, przygotowują prezentację o programie UPRIGHT

10

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Około 2 godziny na zorganizowanie i zaproszenie osób uczestniczących, jeśli pogadankę poprowadzi nauczyciel - lider UPRIGHT. Około 6-8 godzin na przygotowanie treści i slajdów.

CZAS TRWANIA: 2-3 godziny, w zależności od celu prezentacji.



Potrzebne zasoby



- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Jedna lub dwie osoby spośród kadry szkolnej organizuje pogadankę; jeden albo więcej liderów UPRIGHT może wziąć udział w pogadance lub dyskusji.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Liderzy UPRIGHT w szkole.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Slajdy, laptop, projektor, inne materiały z programu UPRIGHT na papierze (wszystkie materiały przygotowane będą przez osoby lidarskie spośród kadry nauczycielskiej).
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Duże pomieszczenie w szkole albo przestrzeń na zewnątrz szkoły. Można również wykorzystać przestrzeń publiczną np. bibliotekę, by zaprosić do udziału osoby z zewnątrz.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, nauczyciele i osoby z sąsiedztwa szkoły. Pogadankę można zorganizować tylko dla uczniów, nauczycieli albo rodziców, albo dla wszystkich razem.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Pogadankę promować można na stronie internetowej szkoły lub zaprosić osoby uczestniczące wysyłając e-mail. Można skontaktować się również z przedstawicielami władz miasta i organizacji lokalnych w celu promocji wydarzenia.

Instrukcje

Pogadanka prowadzona przez lidera UPRIGHT w szkole:

- Kadra szkolna dokonuje wyboru docelowej publiczności, miejsca, daty, czasu trwania.
- Kadra szkolna rozsyła zaproszenia kilka tygodni przed wydarzeniem i przypomnienie kilka dni przed wydarzeniem, zajmuje się także kwestiami organizacyjnymi
- Pogadanka dotyczy elementów i umiejętności programu UPRIGHT.
- Szkolni liderzy UPRIGHT przeprowadzają pogadankę, prezentując zagadnienia teoretyczne i praktyczne ćwiczenia, aby zmaksymalizować zaangażowanie publiczności i interakcje między osobami uczestniczącymi.
- Treść i język pogadanki powinny być dostosowane do potrzeb publiczności (np. uczniów, nauczycieli, rodziców, czy wszystkich razem).



Podsumowanie



Nauczyciele - liderzy UPRIGHT w szkole mogą zainicjować dyskusję o umiejętnościach i komponentach programu UPRIGHT i wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ kontynuowania szkolenia i nauki umiejętności i elementów programu UPRIGHT i tworzenia okazji do zadawania pytań i formułowania wątpliwości;
- ▶ promocji programu UPRIGHT wśród rodziców i nauczycieli ze szkół, które jeszcze nie biorą w programie udziału;
- ▶ promocja programu poza szkołą, w sąsiedztwie.





Nauczyciele - liderzy UPRIGHT w szkole przeprowadzą warsztaty UPRIGHT.

11

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Około 2 godziny potrzebne będą kadrze szkoły na zorganizowanie warsztatów i zaproszenie osób uczestniczących. Nauczyciele - liderzy UPRIGHT będą potrzebowali około 6-8 godzin na przygotowanie treści, ćwiczeń i materiałów.

CZAS TRWANIA: Około 4 godzin w zależności od przyjętych celów i treści warsztatów.



Potrzebne zasoby

- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Warsztaty organizują 1-2 osoby spośród kadry szkolnej, w warsztat zaangażować można 1-2 nauczycieli - liderów UPRIGHT.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Inni nauczyciele - liderzy UPRIGHT z innych szkół.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Slajdy, laptop, projektor, inne potrzebne, przygotowane wcześniej materiały (przygotowane przez liderów UPRIGHT)
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Duże pomieszczenie w szkole albo przestrzeń na zewnątrz. Aktywność można zorganizować również w miejscu publicznym (np. biblioteka szkolnej) by mogły wziąć w nim udział osoby z sąsiedztwa szkoły.



Pozostałe osoby uczestniczące

Uczniowie, nauczyciele i osoby z sąsiedztwa szkoły. Warsztaty można zorganizować tylko dla uczniów, nauczycieli albo rodziców albo dla wszystkich razem.

METODY UPOWSZECHNIANIA: Warsztaty promować można na stronie

- ▶ internetowej szkoły lub zaprosić uczestników wysyłając e-mail. Można skontaktować się również z przedstawicielami władz miasta i organizacji lokalnych w celu promocji wydarzenia.

Instrukcje

Warsztaty prowadzone przez liderów UPRIGHT:

- Kadra szkolna dokonuje wyboru docelowej publiczności, miejsca, daty, czasu trwania.
- Kadra szkolna rozsyła zaproszenia kilka tygodni przed wydarzeniem i na kilka dni przed wydarzeniem w celu przypomnienia o nim, zajmuje się także kwestiami organizacyjnymi
- Warsztaty dotyczą elementów i umiejętności programu UPRIGHT.
- Liderzy UPRIGHT przeprowadzi warsztaty prezentując zagadnienia teoretyczne i praktyczne ćwiczenia, aby zmaksymalizować zaangażowanie publiczności i interakcje między osobami uczestniczącymi.
- Treść i język warsztatów powinny być dostosowane do potrzeb publiczności (np. uczniów, nauczycieli, rodziców, czy wszystkich razem). W takim przypadku nauczyciele - liderzy UPRIGHT przygotowują materiał na warsztaty, z pomocą i nadzorem badaczy UPRIGHT lub we współpracy z nimi.

Podsumowanie



Nauczyciele - liderzy UPRIGHT w szkole mogą zainicjować dyskusję o umiejętnościach i komponentach programu UPRIGHT i wyjaśnić wszelkie wątpliwości.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ kontynuowania szkolenia i nauki umiejętności i elementów programu UPRIGHT i tworzenia okazji do zadawania pytań i formułowania wątpliwości;
- ▶ promocji programu UPRIGHT wśród rodziców i nauczycieli ze szkół, które jeszcze nie biorą w programie udziału;
- ▶ promocji programu poza szkołą, w sąsiedztwie.





Wycieczka do organizacji pozarządowej (NGO)

12

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 3-5 godzin.

CZAS TRWANIA: 3-4 godziny. Wycieczka do miejscowej organizacji pozarządowej: 2-3 godziny, prezentacja: 45 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** 1-2 nauczycieli przygotowuje młodzież do odwiedzin w lokalnej organizacji pozarządowej i udaje się tam razem z nimi.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Jednen przedstawiciel organizacji, która przedstawia jej cele, działania i projekty
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Kolorowe flamastry, markery, itp., do zrobienia plakatu, komputer z dostępem do Internetu.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Młodzież razem z nauczycielem wspólnie wybierze siedzibę organizacji pozarządowej którą chcą odwiedzić.

Pozostałe osoby uczestniczące



Inni uczniowie i zaproszone osoby z rodziny.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Młodzież przygotowuje plakaty, przy pomocy których podzieli się wiedzą na temat organizacji pozarządowych, którą zdobyła w trakcie zajęć i wizyty w siedzibie lokalnej NGO. Plakaty rozwiesi się w szkole, żeby inne osoby ze szkoły i spoza niej mogły się z nich uczyć.

Podczas odwiedzin w organizacji uczniowie zrobią zdjęcia i wykorzystają je do zrobienia reportażu w mediach społecznościowych szkoły.

Instrukcje

Przed ćwiczeniem:

- Nauczyciel prowadzi lekcję o organizacjach pozarządowych omawiając przykładowe tematy (45 minut):
 - o Jakie rodzaje organizacji pozarządowych istnieją w twoim kraju?
 - o Jak zarządza się nimi i jak są finansowane?
 - o Jak organizacje te finansują swoją działalność?
 - o Jakie są cele działalności organizacji pozarządowych?
- Ćwiczenie grupowe: Uczniowie w grupach 3-4 osobowych otrzymują zadanie przygotowania listy lokalnych NGO koncentrujących się na:
 - o Poprawie warunków życia wykluczonych grup społecznych (np. osób z niepełnosprawnością, osób dyskryminowanych ze względu na ich pochodzenie etniczne, płeć, wyznanie, itp.)
 - o Nieformalnym kształceniu młodzieży.
 - o Ekologii/promocji ekologicznego stylu życia i ochrony środowiska
 - o Kulturze.
- Na listach mają znaleźć się lokalne organizacje pozarządowe znajdujące się w sąsiedztwie, ich nazwy i cele. Uczniowie będą prezentować swoje listy i w głosowaniu wybiorą jedną organizację do odwiedzenia (45 min.).
- Uczniowie przygotowują listę pytań, które zadadzą przedstawicielowi organizacji podczas wizyty, np.:
 - o Jak podejmuje się decyzje o zadaniach organizacji?
 - o Jaką rolę odgrywają wolontariusze (jak wziąć udział w wolontariacie)?
 - o Jakie projekty realizują aktualnie?
 - o Jak wygląda cykl realizacji projektu?
- Wybór daty wizyty w lokalnym NGO, zebranie zgód rodziców.
- Podczas wizyty w lokalnym NGO uczniowie zbierają informacje o działalności organizacji zgodnie z listą pytań. Podczas wizyty uczniowie robią notatki i zdjęcia (jeden uczeń robi zdjęcia, drugi robi notatki).
- W grupach 3-4 osobowych uczniowie przygotowują prezentacje na podstawie informacji zebranych w trakcie wizyty w organizacji pozarządowej i pokazują je innym uczniom w klasie.



Kadra szkolna:

1. przeprowadza lekcję na temat organizacji pozarządowych
2. umawia wizytę w miejscowym NGO
3. zbiera zgody rodziców
4. opiekuje się młodzieżą podczas wycieczki do siedziby organizacji
5. Po wycieczce pomaga uczniom przygotować prezentacje i ocenić je.

Co robią uczniowie?

1. Przed wizytą w NGO, w grupach 3-4 osobowych, przygotowują listę lokalnych NGO, w której opisują ich cele. Na listę trafić mają organizacje z sąsiedztwa. Lista może mieć formę mapy do rozdania w szkole.
2. Uczniowie w głosowaniu wybierają organizację, którą chcą odwiedzić.
3. Na następnym etapie przygotowują listę pytań, które będą zadawać podczas wizyty w organizacji, i które pomogą im zebrać informacje o działalności organizacji.

Przykładowe pytania:

- ◇ Jak podejmuje się decyzje o zadaniach organizacji?
- ◇ Jaką rolę odgrywają wolontariusze (jak wziąć udział w wolontariacie)?
- ◇ Jakie projekty realizują aktualnie?
- ◇ Jak wygląda cykl realizacji projektu?

4. Po wycieczce do siedziby NGO uczniowie w grupach przygotowują prezentacje (multimedialne albo plakaty), w których dzielą się informacjami o działalności NGO. Prezentacje pokazują w klasie podczas zajęć podsumowujących.

Co robią rodziny?

Rodzice wspierają dzieci w tworzeniu listy organizacji pozarządowych.

Co robią członkowie wspólnoty lokalnej?

Przedstawiciele lokalnych NGO biorą udział w projekcie dzieląc się informacjami na temat działalności ich organizacji.

Podsumowanie



Po odwiedzinach w siedzibie lokalnej NGO nauczyciel prowadzi lekcję podsumowującą, podczas której uczniowie przedstawiają swoje prezentacje. Po prezentacjach i ich ocenie nauczyciel prowadzi dyskusję podsumowującą:

- Dlaczego potrzebujemy organizacji pozarządowych (czemu służą)?
- Jakim globalnym i lokalnym wyzwaniom starają się sprostać organizacje pozarządowe?
- Dlaczego warto zostać wolontariuszem?
- Jak możemy przyczynić się do pozytywnych zmian w naszym otoczeniu?
- Jakie kroki należy podjąć by założyć organizację pozarządową w moim kraju?

Młodzież może przygotować prezentację/lekcję, podczas której podzieli się z młodszymi osobami wiedzą o sektorze NGO i w jaki sposób młodzież może skorzystać z jego działalności.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ kontynuacji szkolenia i nauki umiejętności i elementów UPRIGHT.
- ▶ budowania współpracy między młodzieżą i kadrami szkoły.
- ▶ budowania świadomości możliwości udziału w działalności organizacji pomagających określonym grupom społecznym.
- ▶ zachęcania do wspólnego podejmowania decyzji.
- ▶ wzmacniania poczucia przynależności do wspólnoty i zachęcania do brania aktywnego udziału w jej życiu.



Media społecznościowe: tworzenie filmu pod tytułem „Czym jest UPRIGHT”?

13

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 1 dzień.
CZAS TRWANIA: 1 dzień.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Inny zaangażowany personel szkoły lub nauczyciele odpowiadający za zajęcia w programie UPRIGHT.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Kamera albo telefony, program do edycji filmów i komputer. Dodatkowe materiały potrzebne do nakręcenia filmu.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Szkoła, klasy, boisko szkolne, okolice szkoły.

Pozostałe osoby uczestniczące



- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Film robią osoby uczestniczące w programie UPRIGHT i będzie on umieszczony np. na stronie internetowej szkoły, pokazywany podczas imprez szkolnych, na szkolnym kanale na Youtube, na profilach szkoły w mediach społecznościowych.

Instrukcje

- Zdecyduj czy każda klasa zrobi swój film UPRIGHT czy też ogłoszony będzie konkurs dla klas na najlepszy film o programie UPRIGHT, dobrostanie i odporności psychicznej w szkole.

- o Przeprowadź burzę mózgów by zebrać odpowiedzi na pytania „Czym jest program UPRIGHT w naszej szkole”, „Jak budujemy dobrostan i odporność psychiczną w naszej szkole?”.

Nauczyciel lub uczeń notuje.

- o Przeprowadź burzę mózgów, żeby zebrać pomysły jak najlepiej przedstawić program UPRIGHT, dobrostan i odporność psychiczną w filmie.

- » Mogą być to informacje dotyczące szkoły i programu UPRIGHT przedstawione w formie poważnej ustnej prezentacji.
- » Może być to pokaz ćwiczeń, quizów, gier prezentujących kompetencje i zwiększających dobrostan i odporność.
- » Mogą to być wymyślone sytuacje prezentujące kompetencje, dobrostan i odporność psychiczną.
- » Może to być piosenka albo teatrzyk prezentujący kompetencje, dobrostan i odporność psychiczną.

Nauczyciel lub uczeń notuje.

- o Zdecyduj który pomysł na film o programie UPRIGHT będzie najlepszy.

- o Napisz scenariusz, podziel obowiązki i zzbierz materiały.

- o Nakręć film.

- o Edytuj film, np. dodaj muzykę, napisy.

- o Pokaż film podczas imprezy szkolnej, w mediach społecznościowych lub w innych mediach i podczas innych imprez.



Podsumowanie



Ćwiczenie promuje współpracę między uczniami i aktywną promocję umiejętności budowania odporności.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ rozpowszechniania wiedzy o programie UPRIGHT w szkole.
- ▶ rozpowszechniania wiedzy o dobrostanie i odporności psychicznej.
- ▶ budowania świadomości szkoły jako całości.
- ▶ wprowadzania komponentów i kompetencji programu UPRIGHT w kulturę szkoły.





Zdjęcia/film: „Zrób zdjęcie odporności!”

14

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Około 2-4 godzin potrzebnych
kadrze na przygotowania.

CZAS TRWANIA: Różny.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: 1-2 członków społeczności szkolnej.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Telefon albo aparat/kamera; materiały do wydrukowania zdjęć oraz laptop i projektor do wyświetlenia zdjęć.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Zdjęcia i filmiki biorące udział w konkursie można pokazać przy wejściu do szkoły. Można również zorganizować pokaz w przestrzeni publicznej (np. bibliotece) by zaangażować osoby z sąsiedztwa.

Pozostałe osoby uczestniczące



Nauczyciele, uczniowie i osoby z sąsiedztwa szkoły. Konkurs zdjęć i filmów może być przeznaczony tylko dla uczniów albo można zaangażować w niego nauczycieli i rodziców. Aby budować relacje wewnątrz grup i pomiędzy nimi można zorganizować konkurs wśród młodzieży, wśród rodziców, jak również konkurs angażujący wszystkie trzy grupy.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Konkurs można promować na stronie internetowej szkoły lub rozesłać zaproszenia e-mail albo można przeprowadzić go w klasie. W zależności od publiczności można skontaktować się z władzami miasta lub lokalnymi organizacjami w celu promocji wydarzenia.

Instrukcje

- Kadra szkoły wybiera publiczność, miejsce i układa plan pracy.
- Można rozesłać formularz rejestracyjny by zaprosić członków wspólnoty szkolnej lub osoby z sąsiedztwa szkoły.
- Autorzy zdjęć mogą opisać zdjęcia/filmy, należy też określić czas trwania wystawy.
- Każda osoba biorąca udział w konkursie wykonuje zdjęcie albo kręci filmik na temat odporności psychicznej (w zależności od dostępnych środków prace konkursowe można dostarczać w formie cyfrowej albo na papierze).
- Zwycięską pracę wybiera jury składające się z osób chętnych (3 osoby, jedna z każdej grupy).
- Jeśli to możliwe, zwycięska szkoła albo organizacja, której działalność ma związek z budowaniem odporności psychicznej powinna otrzymać niewielką nagrodę (organizację wybiera zwycięzca konkursu).



Podsumowanie



Nauczyciele mogą zainicjować dyskusję na temat odporności psychicznej podczas wystawy zdjęć/filmów. Jeśli ćwiczenie odbywa się w klasie, nauczyciele mogą wykorzystać je by porozmawiać z uczniami o tym, jak ważna jest odporność psychiczna i odpowiedzieć na pytania uczniów.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ promocji programu UPRIGHT wśród rodziców i nauczycieli ze szkół, które jeszcze nie biorą udziału w programie.
- ▶ budowania wiedzy o ważności odporności psychicznej i zachęcania do zastanowienia się nad jej wpływem na codzienne życie.
- ▶ promocji programu UPRIGHT poza klasą szkolną i w otoczeniu szkoły.
- ▶ budowania spójności i dialogu między nauczycielami, rodzinami i młodzieżą.





Wydarzenie „Pochwal kogoś w Internecie”

15

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 1 godzina.

CZAS TRWANIA: 1 dzień. Stworzony produkt może jednak być opublikowany również później w mediach społecznościowych.



Potrzebne zasoby



- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Jeden nauczyciel.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Telefony z kamerą albo laptopy..
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Szkoła i jej okolice.

Pozostałe osoby uczestniczące



Cała kadra szkolna, wszyscy uczniowie w szkole i ich rodziny

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Przygotowany album ze zdjęciami można umieścić w mediach społecznościowych na Facebooku, Snapchacie, Instagramie, Whatsapie, Twitterze, itp.

Instrukcje

Przed ćwiczeniem:

- Kadra szkolna przedstawi uczniom wydarzenie „Pochwal kogoś w Internecie”: przez jeden dzień młodzież (1) wybierze jednego przedstawiciela wspólnoty szkolnej, który zostanie pochwalony publicznie za osiągnięcia podczas wydarzenia „Pochwal kogoś w Internecie”; (2) zrobi zdjęcie tej osoby; (3) doda zdanie chwaliące tę osobę; (4) umieści zdjęcie na wybranej platformie cyfrowej.
- Wybierz aplikację, w której można dodać tekst do zdjęcia (np. Snapchat).
- Zdecyduj wspólnie z młodzieżą, na której platformie cyfrowej umieścić, rozpoznać i przechować zdjęcia (np. można stworzyć wydarzenie na Facebooku, grupę na Whatsapp, itp.)

W trakcie ćwiczenia:

- Uczniowie proszą inne osoby ze społeczności szkolnej i rodziny o pozwolenie na zrobienie im zdjęcia na wydarzenie „Pochwal kogoś w Internecie”.
- Uczniowie wybierają zdanie z listy „Sposobów jak powiedzieć ‘Bardzo dobrze’” zdanie, które dodadzą do zdjęcia by pochwalić tę osobę za jej pracę, charakter, przyjaźń, lub osiągnięcia.
- Uczniowie robią zdjęcie tej osobie, poproszą o pozwolenie umieszczenia zdjęcia w mediach społecznościowych i dodadzą wybrany tekst.
- Umieszczą zdjęcie na wybranej platformie cyfrowej.



Podsumowanie



Wytłumacz uczniom, że media społecznościowe można wykorzystać do tego, żeby kogoś pochwalić, a nie po to aby poniżyć i zastraszać. Przypomnij uczniom, że chwalenie zalet innych osób przyczynia się do ich pozytywnej samooceny, spójności grupy i przyjaźni. Chwalenie jest wyrazem dobroci, szczerości i hojności.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ wzmocnienia poczucia wspólnoty w szkole.
- ▶ pokazania jak można korzystać z mediów społecznościowych w sposób pozytywny i skuteczny.





Pomóż innym korzystać z mediów społecznościowych

16

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 3-4 godziny.
CZAS TRWANIA: 2-3 godziny.



Potrzebne zasoby

- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Jeden nauczyciel, który wspiera młodzież w stworzeniu grupy UPRIGHT w wybranych mediach społecznościowych monitoruje publikowane tam treści.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Laptop albo komputer z dostępem do Internetu.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Szkoła, dom, inne dowolne miejsce.

Pozostałe osoby uczestniczące



Osoby, spoza projektu które będą chciały dołączyć do grupy w wybranych mediach społecznościowych, np. uczniowie innych szkół.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Pomysły na rozwiązywanie problemów można realizować przez jedną z proponowanych strategii i wypróbować je w środowisku szkolnym.

Instrukcje

Przed ćwiczeniem:

- Nauczyciel prowadzi lekcję na temat bezpieczeństwa w Internecie, poniżania i zastraszania w sieci.
- Młodzież zakłada grupę w wybranych mediach społecznościowych. Przed założeniem zastanawiają się nad tym, na jakich warunkach będzie można dołączyć do grupy czy grupa będzie zamknięta, otwarta, czy o ograniczonym dostępie. Osoby przygotowują opis grupy, zasady dołączania do grupy i jej cele. Jedna osoba jest odpowiedzialna za stworzenie grupy, inne współpracują tworząc zawartość strony.
- Wysłanie zaproszeń do dołączenia do grupy. Zaproszone powinny być wszystkie osoby, które brały udział w projekcie w szkole i ze szkół partnerskich w innych krajach.
- Przygotowanie opublikowania treści problemu na grupie. Młodzież dzieli się na 3-4 osobowe grupy by przeprowadzić dyskusję o problemie. W grupach omawiają sytuacje problemowe z życia szkoły i formułują pytanie, które zostanie opublikowane na grupie.

W trakcie aktywności:

- Umieszczenie pytań dotyczących sytuacji problemowych w grupie.
- Osoby uczestniczące ze wszystkich państw biorących udział w programie UPRIGHT przygotowują odpowiedzi na pytania korzystając z umiejętności i kompetencji zdobytych podczas udziału w projekcie UPRIGHT. Odpowiedzi trafiają do grupy.
- Dyskusja o proponowanych rozwiązaniach i możliwościach ich wprowadzenia.
- Kadra szkoły koordynuje i ocenia treści publikowane w grupie UPRIGHT, dbając o bezpieczeństwo młodzieży w Internecie. Jeśli pojawią się jakieś nieodpowiednie treści kadra interweniuje i omawia sytuację z uczniami.
- Uczniowie zakładają grupę w mediach społecznościowych i przygotowują pytania dotyczące problemów i konfliktów w życiu szkolnym do opublikowania w grupie. Osoby z innych krajów odpowiadają na pytania po ich opublikowaniu.
- Rodzice kontrolują treści publikowane przez młodzież w Internecie i dbają o to, żeby dzieci nie publikowały informacji wrażliwych ani zdjęć bez ich zgody.



Podsumowanie



Lekcja przeznaczona na omówienie propozycji opublikowanych w grupie.

- Dyskusja:
- O jakich umiejętnościach i kompetencjach pisze się w proponowanych rozwiązaniach?
- Które z rozwiązań najlepiej odpowiadają sytuacji/kulturze naszej szkoły?
- Jak można te rozwiązania wprowadzić w życie? Sugestie co do tego co robić po ukończeniu aktywności.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ kontynuacji szkolenia i nauki umiejętności i komponentów programu UPRIGHT.
- ▶ budowania współpracy między młodzieżą a kadrami szkolną.
- ▶ rozwijania współpracy między uczniami.
- ▶ rozwijania umiejętności radzenia sobie z problemami.
- ▶ budowania poczucia przynależności do wspólnoty europejskiej.





Stwórz społeczność opowieść filmową

17

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 2 godziny.

CZASTRWANIA: 1 dzień, jednak efekt pracy może zostać w mediach społecznościowych dłużej.



Potrzebne zasoby



- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Jeden nauczyciel.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Uczestnicy UPRIGHT z innych szkół i regionów.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Telefony/kamera albo laptop.
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Szkoła i jej otoczenie.

Pozostałe osoby uczestniczące



Kadra szkolna, uczniowie i rodziny.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Film, wydarzenie internetowe albo prezentację w Power Poincie można opublikować w mediach społecznościowych na Facebooku, Snapchacie, Instagramie, Whatsapie, Twitterze, itp.

Instrukcje

Przed aktywnością:

- Nauczyciele wprowadzają uczniów w ćwiczenie: Będziemy promować tworzenie filmu wspólnie z młodzieżą z innych regionów biorącą udział w programie UPRIGHT.
- Szkoły biorące udział w programie kontaktują się z innymi szkołami uczestniczącymi w nim przy użyciu mediów społecznościowych. Szkoły umawiają się na tworzenie krótkich filmów (15-30s), które odnoszą się do pochodzącej z programu UPRIGHT historii „Wiadro i chochla”. Jedna ze szkół albo jeden zespół programu UPRIGHT zbiera filmy i tworzy z nich jeden dłuższy film.

Historia do omówienia: Wiadro i chochla

„Każdy może przyczynić się do tworzenia dobrych emocji i dobrej komunikacji w klasie i szkole.

Wyobraź sobie, że każdy człowiek ma niewidzialne wiadro. Kiedy jest pełne ludzie czują się szczęśliwi i pełni energii i nigdy nie czują się samotni. Kiedy ich wiadra są puste czują się źle i są zmęczeni.

Wyobraź sobie, że każdy człowiek ma niewidzialną chochlę, którą może napełniać albo opróżniać wiadra innych ludzi. Wiadro napełnia się przez dobrą komunikację – pozytywne komentarze, uważne słuchanie, wskazywanie na silne strony innych. Wiadro opróżnia się przez złą komunikację – negatywne komentarze, krytykowanie i niesłuchanie innych.

Kiedy napełniamy wiadra wszyscy dowiadujemy się jak tworzyć dobre dni, pozytywne doświadczenia i dobre relacje.”

W trakcie ćwiczenia:

- Nakręcicie film (1 min) w którym wyjaśnicie znaczenie historii i to jak różne rodzaje komunikacji wpływają na uczucia młodzieży. Potem dzielimy się/dodajemy filmy pokazujące to co „Napełnia wiadro” (dobra komunikacja) i to co „Opróżnia wiadro” (zła komunikacja, negatywna krytyka).
- Pierwszy film (na którym prezentujesz historię) i inne krótkie wiadomości (w języku ojczystym albo po angielsku) można umieścić w mediach społecznościowych, gdzie zaprosisz wszystkie osoby uczestniczące w ćwiczeniu (albo na stronach pilotażowych).
- Poproś osoby uczestniczące z innych części świata, żeby opublikowały osobno filmy z POZYTYWNYM PRZESŁANIEM oraz filmy pokazujące ZŁE PRZESŁANIE.
- Film, który uczniowie dzielą, albo film, który stworzyli wspólnie, dodajemy do wydarzenia na Facebooku i dzielimy się nim z kadrą szkolną, rodzinami i osobami spoza społeczności szkoły.



Podsumowanie



Dzięki temu ćwiczeniu uczniowie tworzą międzynarodową albo ponadregionalną wspólnotę młodzieży w programie UPRIGHT. Mogą oni doświadczyć kontaktu i relacji z młodzieżą z innych kontekstów kulturowych, posługującą się innym językiem. Mogą ćwiczyć komunikację po angielsku. Mogą dzielić się tym wszystkim co pozytywne i czego nauczyły się dzięki UPRIGHT.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ refleksji i pokazania przykładów negatywnej i pozytywnej komunikacji i tego jak wpływają na życie młodzieży.
- ▶ rozszerzenie kooperacji pomiędzy uczestnikami programu UPRIGHT





Katalogi **aktywności**

DOBROSTANU DLA WSZYSTKICH

Aktywności opisane są w osobnych katalogach w zależności od ich rodzaju:

A. Katalog aktywności w szkole i poza szkołą

B. Katalog ćwiczeń uważności (Mindfulness)

C. Katalog plakatów

D. Katalog krótkich wiadomości tekstowych

Poniżej znaleźć można opis każdego z ćwiczeń oraz wskazówki jak je wykonywać.





B

Katalog ćwiczeń uważności (Mindfulness)



Kadra szkoły sama decyduje, jak realizować zajęcia z uważności (mindfulness). Na przykład, jedną z możliwości może być znalezienie ochotnika – nauczyciela, członka rodziny albo ucznia (których nazywać będziemy „Liderami uważności”) – który zajmie się prowadzeniem zajęć z uważności dla społeczności szkoły. Program UPRIGHT proponuje dwa ćwiczenia i 7 różnych materiałów do słuchania dotyczących uważności.

Aby zbudować swój własny plan DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH, wybierz co najmniej jedną sesję uważności na cykl z poniższej listy, czyli razem cztery sesje.



Sesje uważności na zewnątrz szkoły

01

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Potrzebny jest jedynie czas na dojście w miejsce, gdzie ćwiczenie będzie wykonywane.
CZAS TRWANIA: 5-30 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: W zależności od tego ile osób jest w grupie (najlepiej nie więcej niż 25, czyli nie więcej niż jedna klasa na raz, jeśli uczniów jest więcej lepiej podzielić ich na mniejsze grupy).
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Dzwonek uważności (opcjonalnie).
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Na dworze – w ogrodzie, w lesie, w centrum miasta.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, nauczyciele, rodzice.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Nauczyciele wprowadzają młodzież w ćwiczenie, co jest dobrą okazją by zaprosić rodziców, jeśli to możliwe.

Instrukcje

- Spacer z użyciem uważności z przerwą na medytację, podczas której osoby uczestniczące bawią się swoimi zmysłami. Można dodać grę z lustrem.

Przed ćwiczeniem:

- Kadra szkoły znajduje odpowiednie miejsce na dworze, bezpieczne dla młodzieży. Może znajdować się na terenie szkoły, w lesie albo w centrum miasta. Najlepiej, jeśli uczniowie będą mogli usiąść na ziemi wokół nauczyciela, ale mogą też stać.
- Można przećwiczyć z uczniami uważne chodzenie (Zmiana biegu – uważne chodzenie) kilka razy przed wyjściem na dwór, żeby lepiej zrozumieli, jak to działa.
- Uczniowie ubierają się odpowiednio do pogody i zakładają odpowiednie obuwie, jeśli trzeba przejść dłuższy dystans.

W trakcie ćwiczenia:

- Osoba z kadry szkoły (lub więcej osób reprezentujących kadrę, jeśli udział w ćwiczeniu bierze więcej grup) prowadzi ćwiczenie, inni rozstawiają się wokół grupy zapewniając jej bezpieczeństwo.
- Uczymy uważnego chodzenia od wolnego tempa do normalnego zanim grupa opuści szkołę (w klasie albo poza budynkiem szkoły, jeśli to możliwe).

Zacznij stojąc twardo w miejscu jak góra. Wyobraź sobie, że jesteś w swojej własnej bańce, to znaczy, że nie musisz zwracać uwagi na innych ludzi wokół, po prostu zrób miejsce dla siebie i dla innych. Zwróć uwagę na swój oddech i na to jak naturalnie wypływa i wpływa do twojego ciała. Poczuj, jak to jest tak po prostu sobie stać, na to jak stopy dotykają ziemi, jak pracują mięśnie, które utrzymują twoje wyprostowane ciało, jak chronią cię przed utratą równowagi.

Kiedy tak stoisz możesz przesunąć promień uważności od stóp w górę, aż do głowy. Zauważ swoje kolana, biodra, brzuch, plecy, dłonie, głowę. Będziemy teraz szli w zwolnionym tempie. Unieś jedną stopę w górę i wysuń ją do przodu z pełną uważnością. Możesz zauważyć, jak ciężar przenosi się na drugą stopę i jak przenosi się z powrotem jak tylko opuszczasz stopę. Poczuj, jak to jest dotykać podłogi. Powoli zacznij wysuwać drugą stopę do przodu, skupiając pełną uwagę na swoim ciele.

Idź powoli, krok po kroku. Zrób pięć-dziesięć kroków i zatrzymaj się. Skoncentruj się na swoim ciele i umyśle. Jaki typ pogody panuje teraz wewnątrz ciebie, jak



czujesz się? Czy panuje cisza, czy szaleje burza, a może coś pomiędzy?

Wolno odwróć się i pójdź z powrotem. Zatrzymaj się, zauważ swój oddech, stój bez ruchu jak góra.

- Przejdź w miejsce, gdzie uczniowie mogą zatrzymać się i stać bez ruchu albo usiąść by bawić się zmysłami.

Najpierw stań albo usiądź tak jak ci wygodnie. Rozejrzyj się. Czy widzisz coś bardzo daleko? Czy widzisz coś? Czy widzisz coś w miejscu czy w ruchu? Czy widzisz kolory i kształty? Zauważ tylko to co widzą oczy. Teraz zacznij wolno przesuwając wzrok na przedmioty bliżej ciebie. W końcu patrz tylko na to co przy twoim ciele. Czy widzisz małe rzeczy czy duże? Czy widzisz ludzi, przyrodę, czy jeszcze coś innego? Rozglądaj się wokół.

Zwróć teraz uwagę na to co słyszysz. Możesz mieć otwarte oczy albo możesz je zamknąć. Otwórz się na dźwięki, dalekie, bliskie, dźwięki blisko twojego ciała. Zauważ, że słyszysz teraz dźwięki takimi jakie są, możesz nawet wyobrazić sobie, że nagrywasz je, że nagrywasz sobą czyste dźwięki tak jak ich doświadczasz, z ich wysokością, głośnością i rytmem. Bądź ciekawy dźwięków, tak jakbyś słyszał je po raz pierwszy.

Może widzisz teraz jak łatwo jest rozproszyć uwagę, jak łatwo dźwięki zaczynają tworzyć historie. Jeśli zauważysz to, spróbuj ponownie wyjść poza to i słuchać dźwięków, kiedy pojawiają się i znikają. Niektóre dźwięki zagłuszają inne, głośniejsze, słuchaj ich, kiedy między tymi głośniejszymi jest przerwa.

Uważając na dźwięki – przyjdź, zostań na chwilę i odejdź.

Pozwól teraz dźwiękom zniknąć w tle i przenieś swoją uwagę za zapachy. Czy powietrze pachnie? Czy jego zapach jest wciąż taki sam czy zmienia się? Czy wokół zapachu zauważasz myśli? Czy sądzisz, że zapach jest miły, nieprzyjemny, a może neutralny? Czy możesz skupić się na samym zapachu, nie sądząc?

Czy czujesz smak w ustach? Może smak czegoś co wcześniej jadłeś lub piłeś? A może czujesz wilgoć w ustach, język lub zęby?

Teraz skup się na bodźcach z ciała. Czy czujesz wiatr na skórze? Czy wiatr zmienia się? Czy czujesz dotyk swoich ubrań? Czy czujesz swój ciężar, czy czujesz siłę grawitacji, bez względu na to czy siedzisz, czy stoisz? Poczuj swoje ciało takim jakie teraz jest. Ćwiczenie kończy się teraz, rozszerz więc swoją uwagę na ludzi i przyrodę wokół ciebie. Postaraj się pozostać otwarty i ciekawy swoich doświadczeń w każdej mijającej chwili.

Pracując w parach podzielcie się przez pięć minut tym co zauważyliście, z naciskiem na doświadczenie chodzenia i używania zmysłów (można również przećwiczyć Usłysz Wszystko- uważne słuchanie, jeśli uczniowie już robili to



wcześniej zajrzyj do skryptu znajdującego się w podstawowych Ćwiczeniach uważności). Po rozmowie w parach uczniowie dzielą się doświadczeniami z całą grupą.

Można dodać również grę z lustrem, po uważności dla przyrody. Uczniowie pracują w parach, w ciszy. Uczeń A wykonuje ruch, nie dotykając ucznia B, a uczeń B stara się ten ruch naśladować. Uczniowie zamieniają się rolami po ok. 2 minutach.

Przeprowadź rozmowę podsumowującą – jak szło uczniom prowadzenie, jak szło im naśladowanie? Co zauważyli podczas gry z lustrem?

- Jest wiele możliwości gry w tym ćwiczeniu, więc ważne jest, żeby Liderzy i liderki uważności prowadziły ćwiczenie tak jak uważają za stosowne, zapewniając bezpieczeństwo osobom uczestniczącym. Zacząć można od przejścia normalnym krokiem do miejsca wykonywania ćwiczenia, a potem przejść uważnie i w ciszy z powrotem do szkoły. W ten sposób osoby uczestniczące będą miały okazję zauważyć różnicę. Należy poprosić je by wracając do szkoły używały tylu zmysłów ilu mogą, w ciszy. Przeprowadź rozmowę podsumowującą o tym czym różniło się przejście normalnym krokiem i przejście uważne.
- Uczniowie wykonują wskazówki najlepiej jak potrafią, skupiając się na bezpośrednich wrażeniach.



Podsumowanie



W małych grupach (2-4 osoby) porozmawiaj o tym, co uczniowie zauważyli skupiając się bezpośrednio na doświadczeniach zmysłowych (myśli, uczucia, odczucia).

Później w klasie można narysować swoje doświadczenia, opisać je w historii lub wierszu.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ ćwiczenia bezpośrednich doświadczeń zmysłowych.
- ▶ uczenia się bycia tu i teraz.
- ▶ doświadczenia bycia na zewnątrz z innymi ludźmi i niemówienia nic, tylko doświadczania.





Uważność: sesja z popcornem

02

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 15 minut.
CZAS TRWANIA: Ćwiczenie 5 minut,
podsumowanie 10 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY: Jeden Lider/Liderka uważności na 25 uczniów. Jeśli uczniów jest więcej niż 25 dobrze jest podzielić ich na mniejsze grupy.
- ▶ INNE OSOBY/GOŚCIE: Brak.
- ▶ POTRZEBNE MATERIAŁY: Krzesło, stół, jedna aluminiowa paczka popcornu, jedna paczka na ucznia
- ▶ SUGEROWANE MIEJSCE: Każde ciche miejsce, w którym można spokojnie usiąść.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, nauczyciele, rodzice.

- ▶ METODY UPOWSZECHNIANIA: Liderzy i Liderki uważności wprowadzają uczniów w ćwiczenie, co jest dobrą okazją by zaprosić do udziału rodziców, jeśli to możliwe.

Instrukcje

Uruchom pięć zmysłów, aby odkryć popcorn na nowo, jedząc go uważnie.

- Lider/Liderka uważności przekazuje osobom uczestniczącym w ćwiczeniu uważności te instrukcje:

„Będziemy teraz bawić się naszymi zmysłami. Wyobraź sobie, że jesteś w swojej własnej bańce i nie zwracasz uwagi na ludzi wokół ciebie; po prostu zrób sobie przestrzeń do tego, żeby poeksperymentować, daj też przestrzeń innym. Zamknij oczy. Nie mów nic, po prostu rób to o co cię proszę najlepiej jak potrafisz.

A teraz włożę ci coś w dłoń. Wyobraź sobie, że nigdy wcześniej nie widziałeś tej dziwnej rzeczy”.

- Rozdaj po jednej paczce popcornu na osobę. Kiedy uczniowie mają je w rękach poproś ich żeby otworzyli oczy i spojrzeli na aluminiowe opakowania.

„Teraz wyobraź sobie, że jesteś małym dzieckiem, które widzi ten przedmiot po raz pierwszy w życiu. Ten przedmiot bardzo cię ciekawi, ponieważ nigdy wcześniej czegoś takiego nie widziałeś, więc bardzo chcesz przyjrzeć mu się dokładnie i poznać go.

Pamiętaj, że to tylko eksperyment, więc to żaden problem, jeśli wydaje się trochę śmieszny.

Zanim cokolwiek zrobisz, w pełni skoncentruj się na przedmiocie przed tobą. Patrz na niego. Co takiego widzisz? (Nic nie mów na głos, mów tylko w swojej głowie, w środku twojej własnej bańki). Kiedy będziesz gotowy, otwórz przedmiot i zauważ co jest w środku. Pamiętaj, widzisz to wszystko pierwszy raz, więc po prostu bądź ciekawy i nie spodziewaj się niczego po tym przedmiocie, jeśli tylko potrafisz to zrobić.

Weź teraz przedmiot między kciuk a palec wskazujący i przyjrzyj mu się dobrze. Co widzisz? Jaki ma kolor? Czy dostrzegasz jakieś cienie i dziury? Jaką ma teksturę? Czy zmienia się gdy spoglądasz na niego pod innym kątem? Czy zmienia się pod wpływem światła? Dobrze mu się przyjrzyj, nie ma powodu do pośpiechu.

Jaki jest w dotyku? Przesuń go między palcami. Co czujesz? Czy możesz go delikatnie potrząść? Czy możesz go ścisnąć? Co czujesz? Jaką ma temperaturę? Czy zauważasz coś jeszcze?

Podnieś przedmiot do ucha – czy słyszysz coś? Spróbuj poruszać nim między palcami, ściskając go. Czy teraz coś słyszysz?

Czy kiedy podniesiesz go do nosa, czujesz coś? Czy zapach jest silny czy raczej



delikatny? Czy jest słodki czy raczej słony? Czy czujesz w ustach jakąś reakcję na zapach?

Dotknij przedmiotu ustami – czy czujesz coś? Czy czujesz jakąś teksturę lub odczucie w ciele? Teraz włóż go do ust i połóż na języku. Co czujesz? Czy czujesz jakiś smak lub teksturę? Postaraj się jeszcze go nie gryźć, niech tylko leży na języku. Przyjrzyj się temu co teraz dzieje się w tobie w środku.

Teraz delikatnie ugryź i wolno żuj, skupiając się uważnie na wszystkim co czujesz. Żuj powoli. Jak smakuje? Kiedy jesteś gotowy, przełknij. Co czujesz, kiedy przechodzi przez gardło i zbliża się do żołądka?”

- Koniec ćwiczenia.



Podsumowanie



Nauczyciel może przekazać uczniom następujące przesłanie:

„Czy zauważasz jakieś myśli? Jakież uczucia? Czy masz jakieś odczucia w ciele?”
 „Zatrzymaj się na chwilę i skoncentruj się na tym jak to jest, kiedy je się popcorn uważnie!”

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ćwiczenia świadomości, uwagi, samoregulacji i ciekawości.



Sesje uważności – do słuchania

03

Częścią programu UPRIGHT jest siedem nagrań służących do przeprowadzenia ćwiczeń uważności kierowanych głosem. Skrypt tych nagrań znajduje się w podręczniku UPRIGHT. Można je wykorzystać, jeśli Lider/Liderka Uważności woli prowadzić ćwiczenie

przy użyciu własnego głosu. Podczas etapu programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH wykorzystanie jednego nagrania równa się jednej sesji uważności. Dlatego też proponujemy listę siedmiu sesji uważności, które przeprowadzić można w roku szkolnym.

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: 5 minut.

CZAS TRWANIA: Nagrania trwają 3-5 minut.



Potrzebne zasoby

- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Jeden Lider/Liderka Uważności na 25 uczniów. Jeśli osób jest więcej niż 25 dobrze podzielić ich na mniejsze grupy.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Dobre głośniki. Krzesło. Podręcznik UPRIGHT jeśli Lider/Liderka uważności chce użyć własnego głosu prowadząc ćwiczenie. Nagrania do ćwiczeń uważności dostępne są na platformie cyfrowej programu UPRIGHT www.uprightprogram.eu, w sekcji „Mindfulness”. Nagrania to: (1) Kotwica, (2) Rozkręć się – wycisz się, ciało i oddychanie, (3) Dźwięki i myśli, (4) Badanie ciała, (5) Pełnia serca, (6) Zmień bieg – uważne chodzenie i (7) Usłysz wszystko – uważne słuchanie.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Każde ciche miejsce, w którym można spokojnie usiąść.

Pozostałe osoby uczestniczące



Uczniowie, nauczyciele, rodzice. Liderzy/Liderki Uważności mogą zaprosić kogo chcą do wzięcia udziału w ćwiczeniach uważności.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Liderzy/Liderki Uważności wprowadzają osoby uczestniczące w ćwiczenie, można teraz zaprosić do udziału rodziców, jeśli tylko to możliwe.

Instrukcje

Liderzy/Liderki Uważności zapraszają wszystkie osoby uczestniczące do sali i proszą je, żeby usiadły w wygodnej pozycji i skoncentrowały się na ćwiczeniu kierowanej uważności.

Lider/Liderka Uważności może brać udział w ćwiczeniu kierowanej uważności albo tylko obserwować.

Dostępne nagrania to:

(1) Kotwica		(5) Pełnia serca	
(2) Rozkręć się – wycisz się,		(6) Zmień bieg – uważne chodzenie	
(3) Dźwięki i myśli		(7) Usłysz wszystko – uważne słuchanie	
(4) Badanie ciała			



Podsumowanie



Nauczyciel może przekazać uczniom następujące przesłanie:

Co zauważyłeś/zauważyłaś? Czego doświadczyłeś/doświadczyłaś? Co poczułeś/poczułaś w swoim ciele? Czy poczułeś/poczułaś lekkość, ciężar, łaskotanie, zimno, ciepło, czy jeszcze coś innego? Czy pamiętasz jakieś myśli i uczucia? Czy pozwoliłeś/pozwoliłaś swoim myślom wolno płynąć?

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ ćwiczenia uwagi
- ▶ bycia bardziej świadomym samego siebie, zwiększenia samoświadomości
- ▶ budowania zdolności do współczucia i ciekawości
- ▶ zmniejszenia impulsywności





Katalogi **aktywności** DOBROSTANU DLA WSZYSTKICH

Aktywności opisane są w osobnych katalogach w zależności od ich rodzaju:

A. Katalog aktywności w szkole i poza szkołą

B. Katalog ćwiczeń uważności (Mindfulness)

C. Katalog plakatów

D. Katalog krótkich wiadomości tekstowych

Poniżej znaleźć można opis każdego z ćwiczeń oraz wskazówki jak je wykonywać.



CKATALOG
PLAKATÓW

DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH na potrzeby tego etapu programu UPRIGHT zapewniamy szkołom plakaty, które zawierają główne informacje związane z tworzeniem w szkole kultury dobrostanu. Plakaty można prezentować w formie cyfrowej lub papierowej (na platformach internetowych), w szkole i w jej sąsiedztwie (jeśli to możliwe). Można prezentować wszystkie plakaty jednocześnie albo jeden po drugim w czasie trwania roku szkolnego – to drugie rozwiązanie jest rekomendowane, ponieważ rozbudza w uczniach ciekawość. Co więcej, te szkoły, które dysponują ekranami telewizyjnymi, mogą wyświetlać plakaty UPRIGHT jeden po drugim by zwiększyć ich zasięg. Plakaty można skopiować lub ściągnąć na stronie www.uprightprogram.eu, pod tagiem społeczności (zabezpieczone hasłem) i wydrukować w szkole.

W celu stworzenia swojego planu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH zaprezentuj wszystkie plakaty przed końcem roku szkolnego.

Prezentacja plakatów

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Około 30 minut.

CZAS TRWANIA: Plakaty można prezentować przez cały rok szkolny albo wszystkie na raz, albo jeden po drugim. Można wydrukować więcej niż jedną sztukę każdego plakatu, żeby wisały jednocześnie w różnych miejscach w szkole.



Potrzebne zasoby



- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Jedna lub więcej osób ze społeczności szkoły rozwiesza plakaty w różnych miejscach w szkole i w jej sąsiedztwie, jeśli to możliwe.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Plakaty w wersji papierowej lub w formie cyfrowej do umieszczenia na platformie internetowej szkoły. Pinezki do umieszczenia plakatów na ścianach. Ekrany telewizyjne, jeśli szkoła takie posiada.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Szkoła oraz, jeśli to możliwe, jej sąsiedztwo.

Pozostałe osoby uczestniczące



Cała kadra szkoły, wszyscy uczniowie, rodziny i osoby z sąsiedztwa szkoły.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Plakaty prezentowane są w formie papierowej lub cyfrowej na ekranach telewizyjnych (jeśli szkoła posiada je). Szkoła może także umieścić plakaty na swojej stronie internetowej i pod tagiem wspólnoty na platformie cyfrowej UPRIGHT (jeśli szkoła i uczniowie wyrażą zgodę).

Instrukcje

- Wybierz miejsca do zaprezentowania plakatów w formie papierowej i cyfrowej. Ściągnij plakaty z platformy internetowej programu UPRIGHT (www.uprightprogram.eu) do wyświetlenia na ekranach telewizyjnych. Można również wydrukować je w formacie (46x61 cm) w kolorze. Na plakatach znajdują się główne przesłania programu UPRIGHT. W ciągu roku szkolnego należy zaprezentować w szkole 5 plakatów.
- Zaleca się, żeby młodzież wzięła udział w umieszczaniu plakatów w różnych miejscach w szkole.
- Umieść plakaty w różnych miejscach w szkole tak, żeby wszystkie osoby ze społeczności szkoły zobaczyły je.



Podsumowanie



Szkoły same decydują w jakiej kolejności prezentować plakaty w szkole. Jedynym warunkiem jest to, że wszystkie należy zaprezentować przed końcem roku szkolnego. Plakaty można zaprezentować jednocześnie albo jeden po drugim.

Osoby ze wspólnoty szkolnej mogą również inicjować rozmowy z uczniami i uczennicami na temat tego co widać na plakatach i odpowiadać na pytania uczniów, na przykład: „Jakie jest główne przesłanie tego plakatu? Jak wytłumaczylibyście własnymi słowami przesłanie tego plakatu innym osobom w szkole lub rodzicom?”

Dotyczy to wszystkich klas szkolnych.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ kontynuacji szkolenia i nauki umiejętności i elementów programu UPRIGHT.
- ▶ inicjowania rozmów między członkami i członkiniami społeczności szkolnej na temat tego co przeczytać mogą na plakatach.
- ▶ promowania programu UPRIGHT poza murami szkoły.



Galeria plakatów

Jestem zrównoważony/a: Mówię o moich uczuciach i potrzebach, biorąc pod uwagę potrzeby innych osób

Posiadam wiedzę o zdrowiu psychicznym i wiem co robić, aby zapobiegać problemom

Wiem, jak konstruktywnie rozwiązywać problemy

Jestem świadomy/a swoich "pułapek myślenia" – wiem, jak wpływają na moje zachowanie i emocje

PRZESZKODA

RADZENIE SOBIE

The poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 101011111. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Tak, możesz!

Czasami odważ się przewodzić

Radzenie sobie z przeciwnościami losu - jako osoba lub jako grupa

Wiara w siebie

Uwier, że wysiłek robi różnicę

EFFICACY

The poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 101011111. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Co myślisz i to, w jaki sposób myślisz..

Co czujesz i jak to czujesz..

Co mówisz i jak to mówisz..

Co robisz i jak to robisz..

..zostawia swój ślad na

DOBROSTANIE

twoim i innych

UPRIGHT

The poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 101011111. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Zwróć uwagę na bieżącą chwilę

Zatrzymaj się, weź głęboki oddech i zadaj sobie pytanie:

Jak się czuję?

Co się dzieje wokół mnie?

Co dzieje się w moim ciele?

UWAŻNOŚĆ

The poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 101011111. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

"Żaden człowiek nie jest wyspą"

-John Donne

Współdziałaj z innymi i troszcz się o nich

Dokonuj pozytywnych i konstruktywnych wyborów

Wymień swoje mocne strony i zasoby

Odkryj swoją wewnętrzną motywację

Twórz i dbaj o dobre relacje i przyjaźń

SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ

The poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 101011111. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.



Katalogi **aktywności**

DOBROSTANU DLA WSZYSTKICH

Aktywności opisane są w osobnych katalogach w zależności od ich rodzaju:

A. Katalog aktywności w szkole i poza szkołą

B. Katalog ćwiczeń uważności (Mindfulness)

C. Katalog plakatów


D. Katalog krótkich wiadomości tekstowych      

Poniżej znaleźć można opis każdego z ćwiczeń oraz wskazówki jak je wykonywać.



D

Katalog krótkich wiadomości tekstowych



Konta szkoły w mediach społecznościowych dostępne są dla osób uczestniczących. Podczas trwania roku szkolnego szkoły opublikują na swoich mediach społecznościowych krótkie informacyjne wiadomości związane z każdą z umiejętności każdego komponentu programu (Uważność, Radzenie sobie, Skuteczność, Społeczne i emocjonalne uczenie się).

Aby ukończyć swój plan DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH sprawdzaj regularnie wiadomości na platformach internetowych przez cały rok szkolny.



Krótkie wiadomości tekstowe

Potrzebny czas

PRZYGOTOWANIE: Nie ma wymagań czasowych, chyba, że kadra szkoły chce umieścić wiadomości tekstowe na stronie internetowej szkoły. Czas potrzebny na umieszczenie jednej wiadomości: 10 minut.

CZAS TRWANIA: 5 min na wiadomość. Przeczytaj wiadomość i zastanów się nad nią.



Potrzebne zasoby



- ▶ **ZAANGAŻOWANA KADRA SZKOŁY:** Brak. Jeśli szkoła chce umieścić wiadomości na swojej stronie internetowej potrzebna będzie pomoc informatyka.
- ▶ **INNE OSOBY/GOŚCIE:** Brak.
- ▶ **POTRZEBNE MATERIAŁY:** Plik cyfrowy do umieszczenia na stronie internetowej szkoły. Ekran telewizyjny, jeśli szkoła takie posiada.
- ▶ **SUGEROWANE MIEJSCE:** Strona szkoły, kanały cyfrowe programu UPRIGHT (www.uprightprogram.eu, Facebook, Twitter, LinkedIn).

Pozostałe osoby uczestniczące



Cała kadra szkoły, wszyscy uczniowie i uczennice, rodziny i osoby w sąsiedztwie szkoły.

- ▶ **METODY UPOWSZECHNIANIA:** Krótkie wiadomości w formie cyfrowej można wyświetlić na ekranach telewizyjnych (jeśli szkoła je posiada) i umieścić w kanałach cyfrowych. Szkoła może także umieścić krótkie wiadomości w formie cyfrowej na swojej stronie internetowej.

Instrukcje

Krótkie wiadomości tekstowe pomogą czytającym je szybko zrozumieć umiejętności w programie UPRIGHT.

- Odwiedzaj regularnie różne platformy cyfrowe i czytaj krótkie wiadomości o umiejętnościach w programie UPRIGHT.
- Zaleca się, żeby młodzież, rodziny i kadra szkoły odwiedzały platformy w mediach społecznościowych.



Podsumowanie



Kadra szkoły może inicjować rozmowy z uczniami na temat treści krótkich tekstowych wiadomości i odpowiadać na pytania uczniów, na przykład: „Jakich słów kluczowych użyłbyś/użyłabyś, żeby wyrazić sens tej wiadomości? Jakie pierwsze słowa przychodzą ci do głowy, kiedy czytasz tę wiadomość? Jak wytłumaczylibyście znaczenie tej wiadomości przyjacielom lub rodzicom?”
Brać udział mogą osoby ze wszystkich klas.

Oczekiwane korzyści

AKTYWNOŚĆ MOŻNA WYKORZYSTAĆ DO

- ▶ budowania zrozumienia, zachęcenia do działania, inspirowania refleksji o umiejętnościach i elementach programu UPRIGHT.
- ▶ inicjowania rozmów między osobami ze społeczności szkoły o tym co zawarte jest w krótkich wiadomościach.
- ▶ promocji programu UPRIGHT poza klasą i w otoczeniu szkoły.



Galeria krótkich wiadomości tekstowych

RADZENIE SOBIE

STRATEGIE KOMUNIKACJI



PYSKATE

Mówię o tym, jaki/a według mnie jesteś

Mówię to, co jest w moim interesie, bez uwzględniania racji innych

Oceniam cię



ASERTYWNE



Mówię o tym, co Ja czuję i co potrzebuję

Czuję...Potrzebuję... Co możemy zrobić razem?

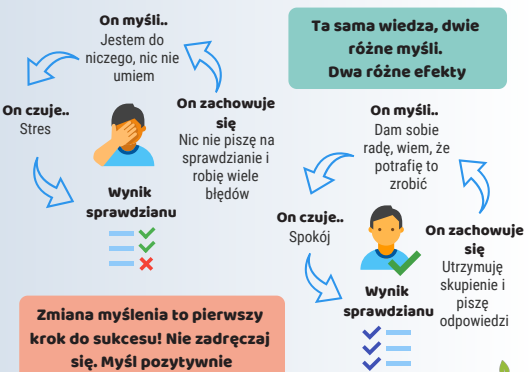
Biorę pod uwagę potrzeby innych

Mówię to, co chcę powiedzieć, otwarcie i szczerze

This poster is a part of the UPRIGHT project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

RADZENIE SOBIE

Kamil długo przygotowywał się do sprawdzianu



This poster is a part of the UPRIGHT project that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Zdrowie psychiczne

Istnieje wiele nieprawdziwych mitów i stereotypów na temat depresji i lęku.

Czy wiesz, że:



Depresja i smutek to **NIE** to samo. Smutek to emocja – przemijające odczucie, natomiast depresja to stan obniżonego nastroju trwający dłużej niż 2 tygodnie.



Depresja jest chorobą, która dotyczy ludzi niezależnie od ich wieku i okoliczności (również dzieci i młodzież!).



Depresja **NIE** jest chorobą słabych.



Depresja i zaburzenie lękowe **można** leczyć.



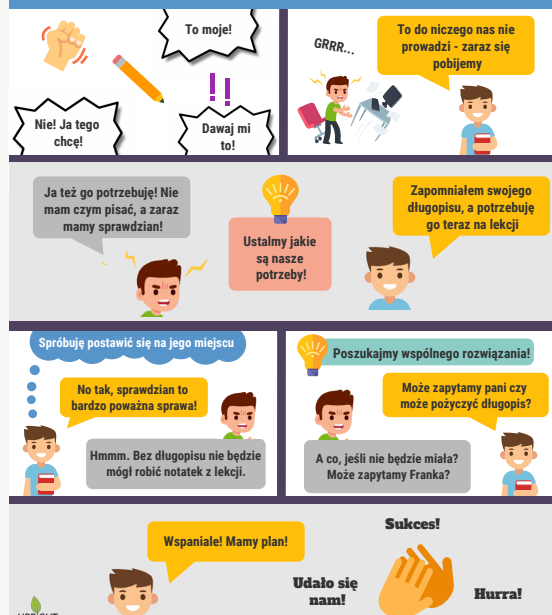
Prawdziwi mężczyźni nie **PLACZA**. Wszyscy ludzie mają prawo do wyrażania swoich emocji i bycia smutnym.



NIE wystarczy „ogarnąć się”, aby wyjść z depresji. Jeśli masz depresję potrzebujesz profesjonalnego wsparcia od psychiatry i psychologa.

DEPRESJA I ZABURZENIA LĘKOWE TO PROBLEMY ZDROWOTNE A NIE OSOBISTA SŁABOŚĆ! NALEŻY TRAKTOWAĆ JE POWAŻNIE I UDAĆ SIĘ PO POMOC DO SPECJALISTÓW – PSYCHOLOGA LUB LEKARZA. **SA ONE ULECZALNE.**

RADZENIE SOBIE



Galeria krótkich wiadomości tekstowych

SKUTECZNOŚĆ

ODPORNOŚĆ EMOCJONALNA

Nauč się odzyskiwać równowagę po niepowodzeniach



Optymizm, nadzieja i koncentracja na pozytywnych emocjach

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

SKUTECZNOŚĆ

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ

Dąż do postępu, nie do perfekcji

$U \cdot W = W$

Umiejętności • Wysilek = Wynik

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

SKUTECZNOŚĆ

ODPORNOŚĆ SPOŁECZNA

Wkład każdej osoby jest potrzebny do stworzenia dobrej kultury klasowej



UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

SKUTECZNOŚĆ

LIDER TO OSOBA..



..KTÓRA ZNA DROGĘ



..PODĄŻA NIĄ



..WSKAZUJE JĄ INNYM



UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

SKUTECZNOŚĆ

POCZUCIE WŁASNEJ SKUTECZNOŚĆ

Ci będą zwyciężać, którzy uwierzą, że mogą



Zainspiruj się żółwiem – robi postęp tylko wtedy, gdy nadstawia kark.

UPRIGHT



This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

Galeria krótkich wiadomości tekstowych

UPRIGHT **Uważność**



Jon Kabat-Zinn

Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Uważność**



Jon Kabat-Zinn

Gdziekolwiek pójdziesz, tam jesteś

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Uważność**



Amit Ray

Życie to taniec; uważność jest świadkiem tego tańca

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT **Uważność**



Thích Nhất Hạnh

Żyj chwilą. Tylko ta chwila jest życiem

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 754919. The information reflects only the authors' view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.



Galeria krótkich wiadomości tekstowych

Kochaj mnie, kiedy najmniej na to zasługuję, ponieważ właśnie wtedy potrzebuję tego najbardziej
- szwedzkie przysłowie



SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741973. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

**Jeden uśmiech może rozpocząć przyjaźń.
Jedno słowo może zakończyć walkę.
Jedno spojrzenie może uratować związek.
Jedna osoba może zmienić twoje życie.**



SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741973. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ



Wybór - a nie przypadek - determinuje twoje przeznaczenie
- Jean Nidetch

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741973. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

Nikt nie jest wystarczająco bogaty, aby obejść się bez sąsiada
- Przysłowie duńskie



SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741973. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT

Najpotężniejszy jest ten, który ma władzę nad sobą samym
- Seneca



SPOŁECZNE I EMOCJONALNE UCZENIE SIĘ

This poster is a part of the UPRIGHT project, that has received funding from the European Union's Horizon 2020 research and innovation programme under grant agreement no. 741973. The information reflects only the author's view and the European Commission is not responsible for any use that may be made of the information it contains.

UPRIGHT



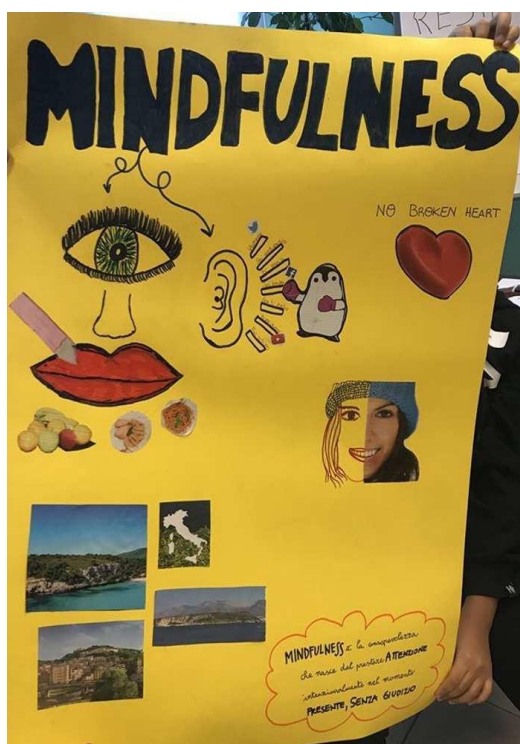
Załącznik

Praktyczne przykłady ćwiczeń



Plakat „Zrób to sam”: umiejętności programu UPRIGHT

- ▶ W trzech szkołach wykonano plakaty przy pomocy tektury, kredek i wycinków z gazet.

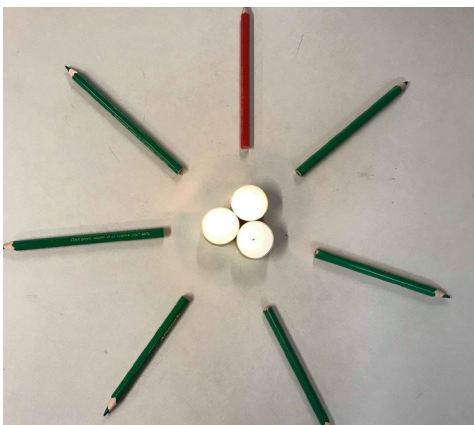
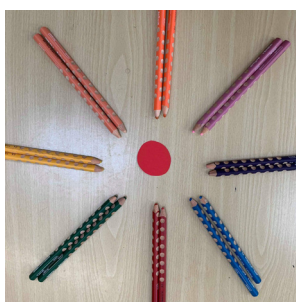
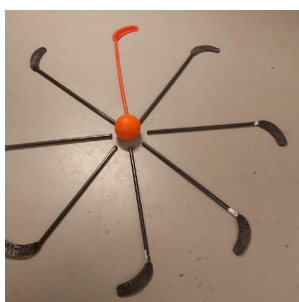
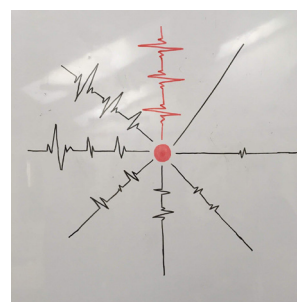


Targi UPRIGHT

- Realizatorzy programu UPRIGHT w szkole włączą Targi UPRIGHT w coroczne Targi Emocji. Pojawi się na nich stanowisko umiejętności UPRIGHT, gdzie grupa uczniów będzie opowiadać o umiejętnościach UPRIGHT.

Spontaniczny dobry uczynek

- Wszyscy uczniowie klas 6 wzięli udział w krajowym konkursie fotograficznym i przygotowali kwiaty w ramach akcji promującej zapobieganie chorobom nowotworowym. W ramach akcji zebrano pieniądze na fundację zapobiegania chorobom nowotworowym.



Spontaniczny dobry uczynek

- ▶ Wszyscy uczniowie klas 8 i 9 mieli za zadanie wykonać 5 spontanicznych dobrych uczynków w tygodniu i opowiedzieć o nich w szkole. Wykonywanie dobrych uczynków zaczęli od galerii handlowej, a skończyli w swoich rodzinnych domach.

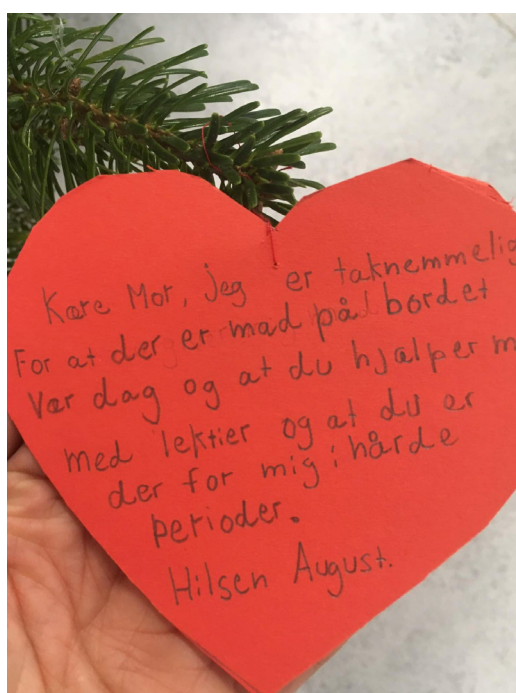
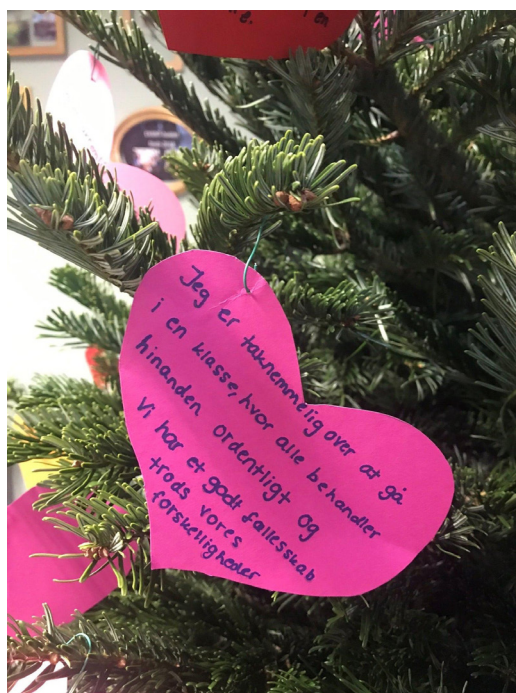
W innej szkole uczniowie klas 8-10 i ich rodzice wykonywali bransoletki z hasłem „Życie jest teraz”, które następnie sprzedawali, a pieniądze przekazali fundacji Kraftur, wspierającej młode osoby z chorobami nowotworowymi i ich rodziny.

Uczniowie spędzili jedno przedpołudnie kompletując bransoletki przy gorącej czekoladzie i ciastkach. To było bardzo miłe spotkanie, gdzie uczniowie razem z rodzicami i nauczycielami mogli wspólnie zrobić coś dobrego dla innych.



Listy wyrażające wdzięczność

- Uczniowie klas 8-9 stworzyli listy wyrażające wdzięczność w formie czerwonych serduszek i powiesili je na choince przy wejściu do szkoły.



Koło szczęścia

- ▶ Podczas pandemii COVID-19: uczniowie na Islandii przychodzili do szkoły albo co drugi dzień na 4 godziny, albo codziennie na 2 godziny. Jeden z nauczycieli biorących udział w programie UPRIGHT zrealizował wtedy koło szczęścia ze swoimi uczniami. Każdy z uczniów otrzymał wydruk /planszę/, każdy miał swoją kostkę i grali razem, utrzymując dystans społeczny. Ćwiczenie doskonale się udało.
- ▶ Ćwiczenie przeprowadzono zgodnie z instrukcją z podręcznika, na koniec złożono sprawozdanie.



Pogadanki z gościem

- Pogadanki z zawodnikiem taekwondo w styczniu 2020 i zawodnikiem w przeciąganiu liny w lutym 2020. Rozmawiano o kobietach w sporcie i ich trudnościach.

Kolejnym gościem był alpinista, który przeżył zawał serca podczas wspinaczki ze swoim partnerem. Przed pogadanką nauczyciel poinformował uczniów, że spotkanie dotyczyć będzie odporności psychicznej. Poleciał im przygotować pytania związane z odpornością.



Wycieczka do organizacji pozarządowej (NGO)

- ▶ Członkowie organizacji pozarządowej, z którą szkoła regularnie współpracuje, odwiedzili szkołę. Spotkanie odbyło się zgodnie z instrukcją z podręcznika. Uczniowie zadawali pytania. Zaproszono przedstawicieli takich organizacji jak Stowarzyszenie Przeciwko Anoreksji i Bank Żywności.

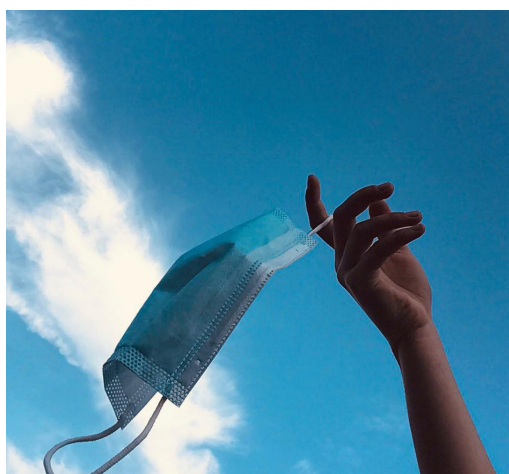
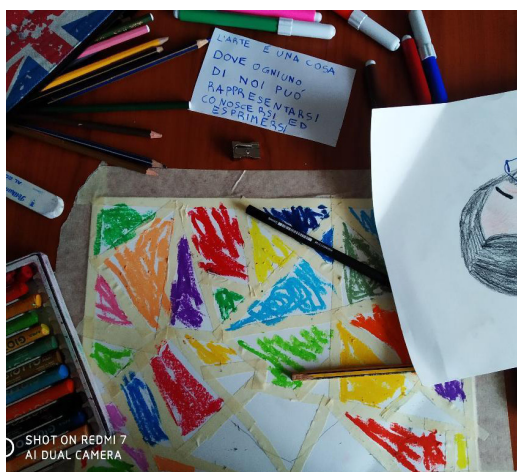


Odporność na zdjęciu lub krótkim filmie

- ▶ Ćwiczenie wykonano w wyjątkowych warunkach stworzonych przez wymuszony pandemią COVID-19 dystans społeczny. Szkoły były zamknięte, a uczniowie brali udział w zajęciach zdalnych.

Aby przyczynić się do tworzenia kultury pozytywnych relacji, program UPRIGHT wprowadzono przy pomocy szkolnych platform online. Uczniowie wykonali ćwiczenie: „Weź do ręki swój telefon i zrób zdjęcie lub krótki film (maks. 1 minuta)”.

Sam, z przyjaciółmi, albo z rodziną zrób zdjęcie pokazujące, czym jest odporność psychiczna. Zdjęcia zaprezentowano na stronie internetowej.



Odporność na zdjęciu lub krótkim filmie

- ▶ Uczniowie trzech klas 8 i jednej klasy 9 wzięli udział w konkursie i wystawie na temat odporności psychicznej.

Nauczyciele wybrali 4 główne kategorie: odpowiedzialność (Odpowiedzialne podejmowanie decyzji), komunikacja (strategie asertywnej komunikacji), relacje (umiejętności budowania relacji), konflikty (rozwiązywanie konfliktów).

Każdej z klas przydzielono jedną kategorię. Każdy z uczniów miał wykonać zdjęcie przedstawiające własną interpretację, np. odporności i odpowiedzialności albo odporności i relacji.

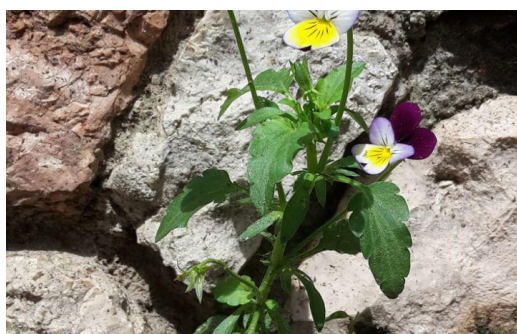


Odporność na zdjęciu lub krótkim filmie

- ▶ Ćwiczenie przeprowadzono w całości online, w związku z zasadami dystansu społecznego podczas pandemii COVID-19.

Na szkolnym profilu na Facebooku organizatorzy poprosili o wykonanie „zdjęć odporności psychicznej”. Grupa internetowych jurorów-ochotników (w tym profesjonalny fotograf) miała wybrać najlepsze zdjęcia. Z perspektywy odporności społecznej, zwycięstwo w konkursie miało być nagrodą dla całej klasy. Wybrano trzy zdjęcia jako najlepiej oddające pojęcie odporności psychicznej w kontekście wprowadzonych w całej Europie restrykcji, które dotknęły wszystkich podczas pandemii. Zwycięzców ogłoszono na Facebooku i na stronie internetowej. W dwóch szkołach ćwiczenie przeprowadzono jako część zajęć plastyki podczas nauki zdalnej.

Aby zwiększyć udział w ćwiczeniu wysłano wiadomości email do wszystkich rodziców i nauczycieli w biorących udział szkołach, przeprowadzono też kampanię promocyjną na lokalnej stronie na Facebooku. Praktyczne sugestie jak uczynić ćwiczenie bardziej atrakcyjnym: zachęcić nauczycieli do informowania i motywowanie uczniów do wzięcia udziału w ćwiczeniu, przygotować gadzety związane z programem UPRIGHT jako nagrody w konkursie.

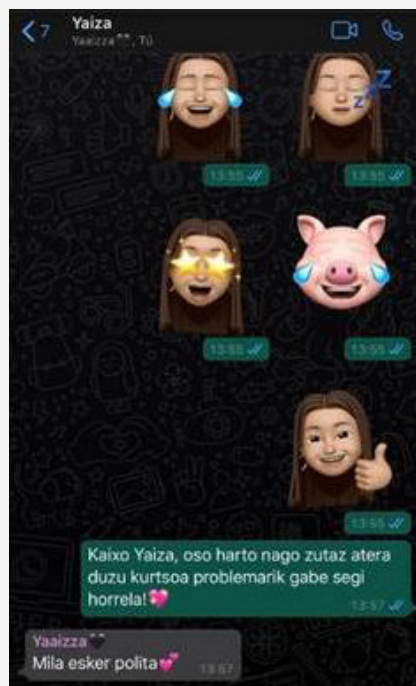


Okazja by pochwalić kogoś w Internecie (wersja online)

- Ćwiczenie wykonano w wyjątkowych warunkach stworzonych przez wymuszony pandemią COVID-19 dystans społeczny. Szkoły były zamknięte, a uczniowie brali udział w zajęciach zdalnych.

Aby przyczynić się do tworzenia kultury pozytywnych relacji, program UPRIGHT wprowadzono przy pomocy szkolnych platform online. Organizatorzy poprosili uczniów, żeby:

1. Wybrali jedną osobę w szkole (kolegę/koleżankę albo nauczyciela) albo domownika, żeby pochwalili kogoś w internecie
2. Zrobili zdjęcie tej osoby (za jej zgodą)
3. Dodali coś dobrego o tej osobie.
4. Wysłali zdjęcie emailem do nauczyciela, żeby nauczyciel mógł je udostępnić na stronach i profilach szkoły.





Partnerzy UPRIGHT

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.