



Wrocław, 07.06.2023

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

ZAPROSZENIE

IV OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ SZCZĘŚCIA W SZKOLE

Szanowni Państwo,

w imieniu swoim i partnerów wydarzenia, z radością zapraszam do aktywnego udziału w **IV Ogólnopolskim Tygodniu Szczęścia w Szkole**, który w tym roku obchodzimy w dniach **18-24 września 2023**.

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

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

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

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

Partnerami akcji są: Hevelianum, Edunews.pl, Educational Challenge, Wrocławskie Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Oleśnicka Biblioteka Publiczna im. M. Reja, Budząca się



Szkoła, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Przestrzeń Pozytywnej Edukacji, Fundacja Mózg na Fali, Fundacja Przyjaźń-Sztuka-Edukacja, Kreatywna Pedagogika, Stowarzyszenie Możesz Więcej, Kreatywny Obiekt Multifunkcyjny KOM, Bajkowy Las, Horzela Opowiada, Fundacja Plan Daltoński, Przestrzeń Pozytywnej Edukacji, Ekonomia Szczęścia, Wypożyczalnia Skrzydeł Biblioteka ZSP w Pliszczynie.

Celem Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole jest zwrócenie uwagi na szczęście i dobrostan oraz ich związki z efektami kształcenia. Tydzień Szczęścia w Szkole jest okazją do podejmowania tematów, które są elementami składowymi dobrostanu: dbanie o pozytywne uczucia, zaangażowanie, relacje, poczucie sensu, osiągnięcia i zdrowie (model PERMA(H)).

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

Tegoroczne hasło brzmi: Z OPTYMIZMEM I NADZIEJĄ!

Wyzwanie na ten rok: przygotowanie krótkiej formy artystycznej (scenka rodzajowa, skecz, pantomima, utwór literacki itd. na temat: „OPTYMIZM TO DLA MNIE...” lub „NADZIEJA OZNACZA DLA MNIE...” i opublikowanie nagranej scenki do dnia 24 września (niedziela) na YouTube lub Facebooku z hasztagiem:

#tydzienszczesciawszkole2023 #happinessatschool

Ponadto w ramach świętowania można zaplanować wiele aktywności albo jedną – na każdy dzień albo na kilka.

Ważne, by poruszyć kwestię szczęścia i dobrostanu w narracji i w różnych wymiarach – emocji, poczucia sensu, zaangażowania, bliskości z innymi, odkrywania swoich mocnych stron i pozytywów u innych, zdrowia, odpoczynku czy zaangażowania.

Propozycje na ten rok:

- **Święto Nadziei** – czym jest dla mnie i dla nas nadzieja? Co oznacza w praktyce, w szkole, w domu? Świętowanie nadziei można rozciągnąć na cały Tydzień Szczęścia w Szkole, można temu poświęcić jeden dzień.
- **Dzień optymizmu** – czym jest optymizm? Jak o niego dbać? W jaki sposób możemy go rozwijać w szkole? Co konkretnie robię, by być osobą optymistyczną?



- **Dzień Dialogu** – czym jest dialog? Jakie są warunki dla dialogu? Z kim mogę wejść w dialog i jakie z tego płyną korzyści dla mnie i dla innych? Jakim językiem się komunikujemy, by dialog był owocny?
- **Święto Różnych Pokoleń** – do jakiego pokolenia należę i co to oznacza? Jak rozwijamy dialog między pokoleniami? Jak dbamy o dobre relacje? Kto jest dla mnie ważny, a należy do innego pokolenia? Za co cenę tę osobę? Kto jest moim autorytetem?
- **Festiwal Kolorów** – mój kolorowy świat – to jaki? Z jakimi kolorami czuję się najlepiej? Które zmysły uaktywniam?
- **Festiwal Emocji** – to święto wszystkich naszych emocji, przyjemnych i nieprzyjemnych w odczuwaniu. Jak sobie z emocjami radzę? Co emocje mówią do mnie? Co emocje mówią o mnie?
- **Święto Sukcesów** – czym jest dla mnie sukces? Jak go mierzę? Jakie sukcesy osiągam i jakie mam z tego korzyści? Jakie korzyści z moich sukcesów mają inni?
- **Dzień Przyjaźni** – czym jest dziś przyjaźń, czym była kiedyś? Jak pielęgnuję przyjaźń i dobre relacje w domu, w szkole?
- **Święto Poczucia Sensu** – czasem mówimy: życie jest bez sensu, szkoła jest bez sensu. Czym dla mnie jest „poczucie sensu”? Kiedy mam poczucie, że moje życie, nauka, praca są wartościowe i przynoszą pożytek mnie oraz innym? Jakie to chwile i jak się wtedy czuję? Co mogę zrobić, by czuć się tak częściej?
- **Święto Drzemki i Dobrego Snu** – dobry sen wydłuża życie. Jak długo i jak mocno śpię? Jakie korzyści mam ze snu? Jakie korzyści mogę mieć z drzemki?
- **Święto Talentów i Mocnych Stron** – jakie mamy talenty i mocne strony? Kiedy je wykorzystujemy najczęściej i jak się z tym czujemy? Co nam pomaga w ich rozwijaniu?
- **Święto Wartości** – czym są wartości i dlaczego kierujemy się nimi w życiu? Życzliwość, wolność, szacunek, szczerłość – które wartości są dla mnie ważne w życiu, w szkole, w relacjach z innymi? Jakim zachowaniem pokazuję, że te wartości są dla mnie ważne?
- **Święto Przyrody** – odpoczynek na łonie przyrody wzmacnia nas i daje wytchnienie. Las, łąka, park, ogródek – jak często spaceruję? Jak dbam o przyrodę ożywioną i nieożywioną? Moje ulubione drzewo, kwiat, owoc, warzywo, zwierzę?

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

- Jak optymizm buduje odporność psychiczną? Jakie są mity i fakty na temat optymizmu? Czy optymizmu można się nauczyć? Jak to zrobić?
- W jaki sposób nadzieja sprzyja podejmowaniu codziennych działań? W jakich sytuacjach mówię: mam nadzieję?
- Jakie cechy łączą Cię z Twoim autorytetem? Co macie ze sobą wspólnego?
- Jak obcowanie z przyrodą wzmacnia nasz dobrostan i poczucie szczęścia? Jak wpływa to na uczucia, kreatywność, zapamiętywanie?



- W jaki sposób sen wzmacnia naszą odporność psychiczną? Jakie są dobre zwyczaje związane z dobrym snem?
- Jak dialog z innymi – kolegami, koleżankami, nauczycielami w szkole – wpływa na wzmacnianie dobrych relacji, więzi z samym sobą i z innymi? Jaka rolę odgrywa tu język? Które słowa budują, a które rujną relacje? Jak mogą nad językiem mowy i ciała pracować, by czuć się pewnie?

Plan ramowy Tygodnia Szczęścia w Szkole 2023:

- Inauguracja wydarzenia odbędzie się, jak co roku, w gdańskim **Hevelianum dnia 18 września 2023 z udziałem Moniki Chabior**, Zastępczyni Prezydenta ds. rozwoju społecznego i równego traktowania.
- Równoległe **w szkołach, przedszkolach i innych placówkach** edukacyjnych odbywają się imprezy, wydarzenia, warsztaty, które są inspirowane powyższym scenariuszem. Uczestnicy przygotowują również krótkie scenki na zadany temat i publikują je w Internecie. Zarejestrowani uczestnicy tworzą mapę Polski Szczęśliwych Szkół i Przedszkoli.
- W trakcie Tygodnia Szczęścia w Szkole, 23 września 2023, w Oleśnickiej Bibliotece Publicznej im. Mikołaja Reja odbędzie się **spotkanie z Katarzyną Stoparczyk** - polską dziennikarką radiową i telewizyjną, autorką książki „Jak mieć w życiu frajdę?”, prowadzącą „Zagadkową Niedzielę w Radiowej Trójce, prowadzącą audycję Myślidziecka 3–5–7 z rozmowami ze znanymi postaciami kultury, mediów, podróżnikami, naukowcami. Nagrodzona m.in. Nagrodą Safony i Mistrza Mowy Polskiej. Autorką projektu „**Dajcie nam głos!!! Kasia Stoparczyk i Dzieci**” (<https://www.dajcienamglos.com/>)
- Wydarzenia podsumuje **konferencja podsumowująca**, która odbędzie się we **Wrocławiu dnia 25 września (poniedziałek) w Tarczyński Arena Wrocław** z udziałem **Pani Wiceprezydent Wrocławia Renaty Granowskiej**.
- Na konferencji podsumowującej będą gościć i zabiorą głos: **prof. dr hab. Roman Leppert**, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy, specjalista pedagogii pozytywnej, twórca Akademickiego Zacisza, **dr Anna Werner-Maliszewska** i **Agnieszka Zawadzka-Jabłonowska**, Polskie Towarzystwo Psychologii Pozytywnej, **Tomasz Bilicki**, psychoterapeuta, psychotraumatolog, interwent kryzysowy, **Jakub Tylman** - inicjator ogólnopolskiej kampanii społecznej "Szkoły bez zadań domowych". Laureat Nagrody im. Ireny Sendlerowej „Za naprawianie świata”, Wyróżniony Nagrodą im. Janusza Korczaka, reprezentuje Szkołę Podstawową im. Kawalerów Orderu Uśmiechu w Śremie, **Iwona Pietrzak-Płachta** - Nauczycielka Roku 2022, reprezentuje Wypożyczalnię Skrzydeł w Pliszczynie, **Anna Przybyło**, dyrektorka Szkoły Podstawowej im. Astrid Lindgren w Miliczu, specjalistka dbania o dobre relacje w



gronie nauczycielskim, **Monika Skuza-Kraul**, brainolożka, nauczycielka Liceum Ogólnokształcącego nr 9 we Wrocławiu, **Anna i Robert Sowińscy**, Edukosmici, twórcy Planu Daltońskiego i **Uczniowie!** No i niespodzianek MOC 😊

- Po obchodach Tygodnia Szczęścia w Szkole organizatorzy przygotowują dla uczestników **warsztaty online oparte o model szczęścia PERMA(H)** Martina Seligmana. Będą się one odbywać od **października do marca 2024 r.**, raz w miesiącu. O szczegółach będziemy informować.

Inspiracje z poprzednich obchodów tu:

- <https://movusmovere.pl/2020/09/10/tydzien-szczescia-w-szkole-swietuj-z-nami-21-27-wrzesnia/>
- <https://movusmovere.pl/2021/06/24/ii-ogolnopolski-tydzien-szczescia-w-szkole/>
- <https://movusmovere.pl/2022/09/01/witamy-nowy-rok-szkolny/>
- <https://happinessatschool.pl/podsumowanie/>
- <https://movusmovere.pl/2022/10/13/podsumowanie-iii-ogolnopolskiego-tygodnia-szczescia-w-szkole-i/>
- <https://movusmovere.pl/2022/10/20/podsumowanie-iii-ogolnopolskiego-tygodnia-szczescia-w-szkole-ii/>

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

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

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

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

Łączę serdeczne i słoneczne pozdrowienia,

Anna Hildebrandt-Mrozek
Inicjatorka Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole