



Wrocław, 18.09.2024

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

ZAPROSZENIE

V OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ SZCZĘŚCIA W SZKOLE 2024

Szanowni Państwo,

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

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

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

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

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



Partnerami akcji są: Hevelianum, Edunews.pl, Educational Challenge, Oleśnicka Biblioteka Publiczna im. M. Reja, Budząca się Szkoła, Fundacja Dbam o Mój Zasięg, Przestrzeń Pozytywnej Edukacji, Fundacja Przyjaźń-Sztuka-Edukacja, Firma Szkoleniowo-Doradcza Anna Szywała, Kreatywna Pedagogika, Stowarzyszenie Możesz Więcej, Kreatywny Obiekt Multifunkcyjny KOM, Fundacja Plan Daltoński, Ekonomia Szczęścia.

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

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

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

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

#tydzienzczesciawszkole2024 #happinessatschool @happinessatschool

Poniżej podaję przykłady aktywności, które można wykorzystać:

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



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

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

- W jaki sposób ciekawość wpływa na odwagę? Jak odwaga wpływa na ciekawość?
- Czym jest godność człowieka? Jakie jest rozumienie godności? Co wzmacnia poczucie własnej wartości? Jaki jest związek między poczuciem własnej wartości a rozwijaniem empatii?



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

Inspiracje dla szkół i przedszkoli są również udostępnione na stronie:

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

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

Plan ramowy Tygodnia Szczęścia w Szkole 2024:

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

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

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

O badaniach będziemy osobno informować 😊

- Inauguracja 23 września 2024 r. w **Oleśnickiej Bibliotece Publicznej** ze spotkaniem autorskim **Małgorzaty Swędrowskiej**, <https://happinessatschool.pl/inauguracja/>
- Podsumowaniem wydarzeń będzie **konferencja, 30 września 2024 (poniedziałek)** w **gdańskim Hevelianum**, <https://happinessatschool.pl/podsumowanie/>



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

Inspiracje z poprzednich obchodów tu:

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

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

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

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

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



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

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

Łączę serdeczne i słoneczne pozdrowienia,

dr Anna Hildebrandt-Mrozek
Inicjatorka Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole