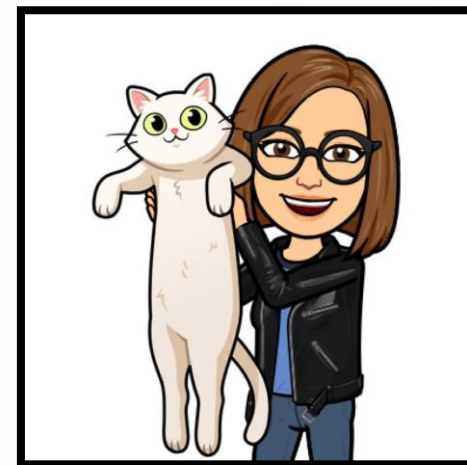


# Moje sposoby na budowanie dobrostanu w szkole i w projekcie

**Monika Khan**

## Kim jestem?

- **Nauczycielka j. angielskiego w szkole podstawowej**
- **Ambasadorka programu eTwinning w woj. podkarpackim**
- **Fanka nowoczesnych technologii**
- **Zgłębia plan daltoński i Porozumienie Bez Przemocy**

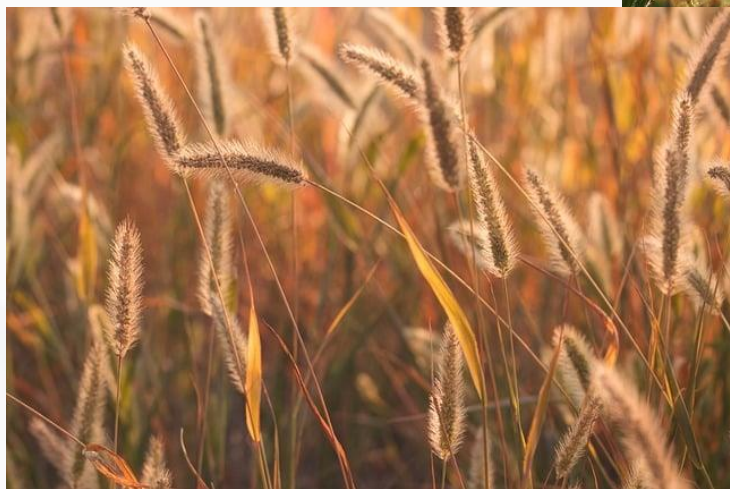


## Bez dobrostanu ani rusz!

Oddech może stać się  
czułym radarem  
reagującym na Twoje  
emocje. Wszystkie  
uczucia znajdują  
odzwierciedlenie  
w oddechu.

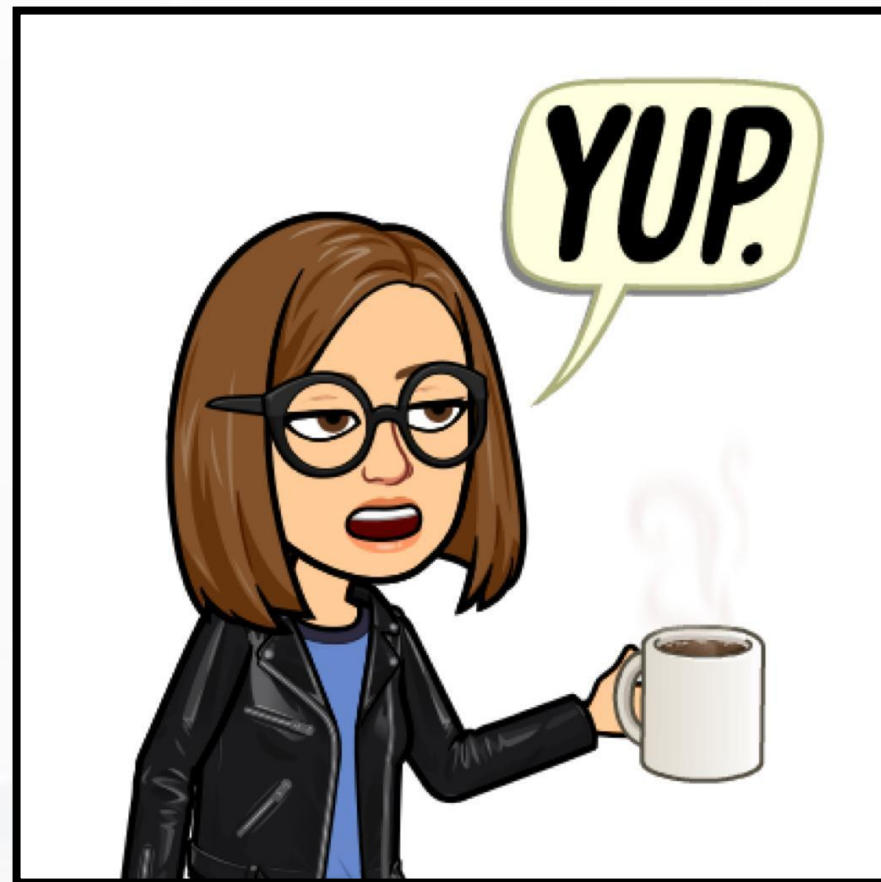
Danny Penman, "Mindfulness.  
Droga do kreatywności"

Zacznijmy od oddechu!



*„Wszystko co robimy  
i czym jesteśmy, zaczyna się  
od naszego oddechu.” dr Joy  
Manne*

**Ty jesteś  
początkiem!**



**A jak jest u Ciebie,  
nauczycielu?**



## Dobrostan – co, jak i dlaczego?

### **Model PERMA(H)**

**wg. Martina Seligmana**

**P - Positive Emotions (pozytywne emocje)**

**E - Engagement (zaangażowanie)**

**R - Relationships (relacje)**

**M - Meaning (poczucie sensu)**

**A - Achievement (osiągnięcia)**

**H - health (zdrowie)**



# Moje sposoby

na budowanie dobrostanu

## A jak jest u Ciebie, uczniu?

„Nie chodzi o to, żeby pozbyć się uczucia z naszej słowy lub ukryć je, lecz o doświadczanie go z akceptacją.”

C. Rogers



Name: \_\_\_\_\_ Date: \_\_\_\_\_

### Co Cię uszczęśliwia?

Uzupełnij ramki rysunkami lub słowami opisującymi ludzi, miejsca, sytuacje, które dają Ci szczęście. Jeśli chcesz porozmawiaj na ten temat z inną osobą



Imię \_\_\_\_\_ Data \_\_\_\_\_

### Moje samopoczucie

Dzisiaj czuję się:



Czuję się tak, ponieważ:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Dobrze sobie radzę z:

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Potrzebuję pomocy z:

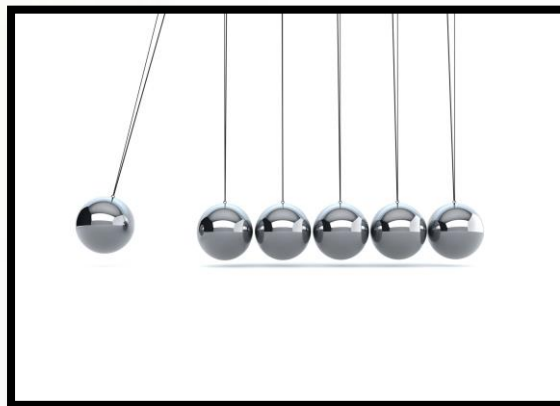
\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_



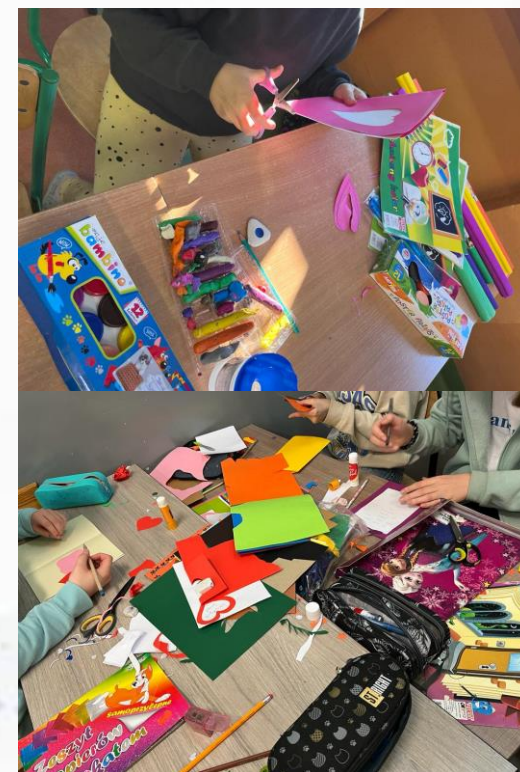
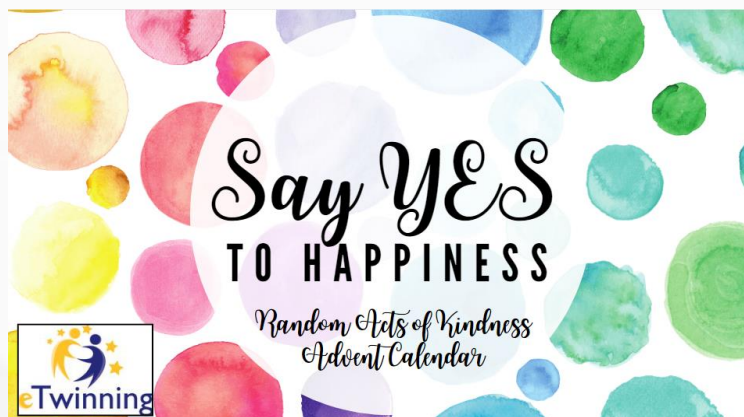
Nie ma nic innego,  
nic lepszego, nic bardziej  
radosnego i uszczęśliwiającego  
niż próba wniesienia swego  
wkładu w szczęście i dobro  
innych.

M.B. Rosenberg



**Projekty "Z serca do serca",  
"Magia świąt w kopercie"  
i "Świątecznych kartek moc"**

**Projekt "Say YES to HAPPINESS"**





## Światowy Dzień Głośnego Czytania 2024

3. edycja ogólnopolskiej akcji "Cała Polska czyta na głos"



## Our Positive Playlist

Which songs make you happy?

# wakelet

# Canva

## Projekt "Wielkanoc już tuż, tuż"



**„W EDUKACJI  
ZAWSZE CHODZI  
O RELACJE.”**  
K. ROBINSON



## Nasza przestrzeń relaksu

**Na podstawie pomysłu  
p. E. Adamskiej-Niemkiewicz**

## Projekt "Drużyna Ekowojowników"



"Uważność w obserwowaniu świata łączy się  
z uważnością w przeżywaniu życia"

H. Krall

## Krople Uważności

MaTeusz tysek    ZYTA CZECHOWSKA



edycja Zimowa

# BAZGROLNİK

- CZYLI CAŁKIEM INNE ĆWICZENIA  
GRAFOMOTORYCZNE  
Z WYKORZYSTANIEM ZENTANGLE



## futureme

The following is a letter from **December 28, 2023**, delivered from the past by

[FutureMe](#)

Witaj w roku 2024,  
niech to będzie rok pełen nowych możliwości, wzmacniania relacji, czasu dla siebie i dla innych, czerpania przyjemności z tego, co robisz. Życzę sobie dobrych wyborów, trafnych decyzji i dobrego czasu.

Monika

NADCHODZĄCY  
ROK



2023 « | » 2024

YearCompass

[www.etwinning.pl](http://www.etwinning.pl)

**Letter to your Future  
Self - list to siebie  
w przyszłości**



**"Jeżeli nie będziemy  
regularnie doceniać  
małych sukcesów, nigdy  
nie docenimy wielkich."**

**T. Ferriss**



Dofinansowane przez  
Unię Europejską



„Zacznij tam, gdzie jesteś. Użyj tego, co masz. Zrób to, co możesz.”

– Artur Ashe



## Inspiracje na później



O dobrostanie w szkole i w projekcie

Pomysły, przydatne materiały i zasoby

**Dziękuję za uwagę!**

**Monika Khan**

**Kontakt: [monika.khan@zswg.pl](mailto:monika.khan@zswg.pl)**