

# DOBROSTAN W KLASIE

**EDYTA KARWOWSKA**

”

**"Im bardziej pielęgnujesz  
swój wewnętrzny świat,  
tym więcej możesz  
zaoferować światu  
zewnątrznemu."**

Danielle Laporte

*Zadbaj o siebie*

# JAK POZNAĆ UCZNIÓW BLIŻEJ I POZWOLIĆ IM POZNAĆ SIĘ WZAJEMNIE?



## Samorealizacja

poczucie sprawstwa w zakresie własnego uczenia się i rozwoju osobistego, kreatywność

## Stosunki międzyludzkie



atmosfera panująca w szkole, relacje: uczeń-nauczyciel, współpraca w grupie, relacje z rówieśnikami, współpraca z rodzicami, pomoc, zarządzanie szkołą

# DOBROSTAN W SZKOLE



## Warunki w szkole

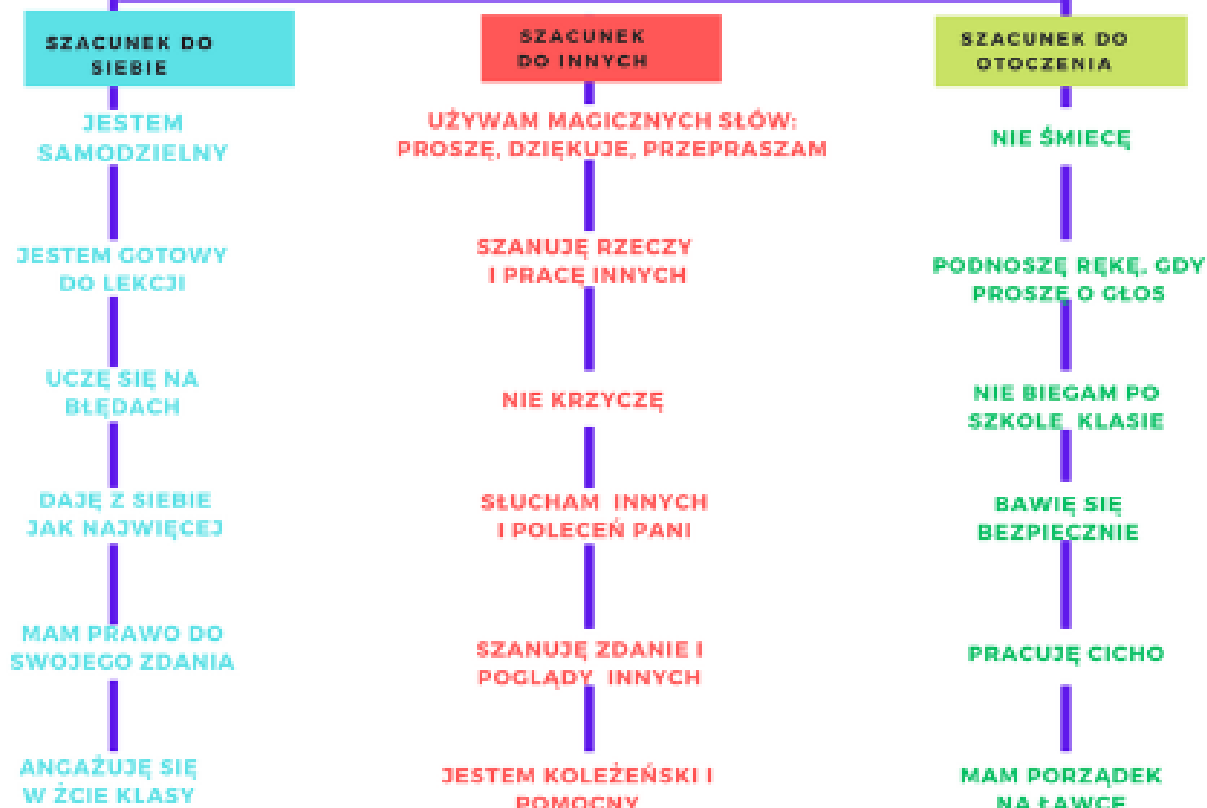
otoczenie szkolne, program nauczania, harmonogram zajęć, liczba przedmiotów, wystrój sali, wyżywienie, opieka medyczna, bezpieczeństwo

## Stan zdrowia ucznia



objawy psychosomatyczne, częste przeziębienia, inne zaburzenia dysfunkcyjne

## BUDOWANIE POZYTYWNEJ ATMOSFERY W KLASIE





# RZUCANIE I ŁAPANIE LINY



### Bingo Poznajmy się lepiej

WOLI ZIMĘ NIŻ LATO .....	LUBI SZPINAK .....	GRA W PIŁKĘ .....	JEST NIŻSZY/A ODE MNIE .....	MA PSA .....
GRA NA INSTRUMENCIE MUZYCZNYM .....	MA RODZĘNSTWO .....	JEST LEWORĘCZNY/A .....	JEŹDZI NA ŁYŻWACH .....	MA BLOND WŁOSY .....
UMIE GWIZDAĆ .....	LUBI RYSOWAĆ .....	Free	MA KOTA .....	JEŹDZI NA NARTACH .....
URODZINY OBCHODZI W MAJU .....	MA BRĄZOWE OCZY .....	MA CZERWONY KOLOR NA UBRANIU .....	UMIE POWIEDZIEĆ JAKIŚ ŻART .....	MA DRUGIE IMIĘ .....
UMIE WSPINAĆ SIĘ NA DRZEWA .....	JEŹDZI NA ROLKACH .....	MA SZNUROWANE BUTY .....	MA KRĘCONE WŁOSY .....	JEGO/ JEJ IMIĘ ZACZYNA SIĘ NA LITERĘ M .....

Podejdź do kolegi, koleżanki i zadaj pytanie z wybranego pola. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to wpisz imię tej osoby (tylko 1 raz w danej grze). Krzycz BINGO jeśli zbierasz 5 imion z rzędu zapisanych pionowo lub poziomo lub na ukos!

Opracowała: Edyta Karwowska  
www.nearpod.com

### Bingo Poznajmy się lepiej

				
				
		Free		
			HA HA HA!	Mam na drugie imię... .....
				MAM NA IMIĘ M..... .....

Podejdź do kolegi, koleżanki i zadaj pytanie z wybranego pola. Jeśli odpowiedź jest twierdząca, to wpisz imię tej osoby (tylko 1 raz w danej grze). Krzycz BINGO jeśli zbierasz 5 imion z rzędu zapisanych pionowo lub poziomo lub na ukos!

Opracowała: Edyta Karwowska  
www.nearpod.com





Zakręć



## W mojej klasie

Kto z mojej klasy pasuje do opisu...

Ma długie włosy

Ma najbliższą do szkoły

Zawsze wszystkich rozbawi

Rysuje na przerwach

Najszybciej kończy zadania

Ma świetne pomysły

Ma pyszności w śniadaniówce

Zgłasza się najczęściej

Nosi okulary

Jest leworęczny/a

Ma grzywkę

Czyta na przerwach

Ma blond włosy

Bierze udział w konkursach

Rozmawia na lekcjach

Gra na instrumencie

## KARTY METAFORYCZNE



# PRACA W GRUPACH

# BUDOWANIE DOBREJ LEKCJI



Uniwersytet  
Dzieci



Jesteś wychowawcą klas 5-8? Chcesz wesprzeć swoich wychowanków, by nie dotknął ich kryzys zdrowia psychicznego? Zależy Ci, by lekcje wychowawcze były szansą na zbudowanie relacji z Twoją klasą?

Mamy dla Ciebie wyjątkową propozycję - program na godziny wychowawcze "Ja w świecie emocji".

Dzięki niemu przez cały rok szkolny będziecie:

- poznawać swoje mocne strony,
- budować relacje i uczyć się dbać o swoje granice,
- pracować w zespołach oraz indywidualnie, dyskutować, analizować przypadki i odgrywać role,
- a przede wszystkim - oswajać emocje!

Czas na realizację programu: do 20 czerwca 2024



## Szkoła Dobrostanu



Fundacja  
Szkoła z Klasą

W Szkole Dobrostanu wspieramy edukatorki i edukatorów w działaniach na rzecz wzmocnienia zdrowia psychicznego uczniów i uczennic. Zależy nam na tym, aby oswajać tematy związane z zaburzeniami nastroju w środowisku szkolnym. Celem tego programu jest podnoszenie świadomości roli szkoły we wzmocnieniu zdrowia psychicznego uczniów i uczennic, jak i całej społeczności szkolnej. Zależy nam, aby praktyki szkolne były oparte na dobrych i silnych relacjach młodzieży z nauczycielami i nauczycielkami. Jesteśmy przekonani, że gdy lepiej zrozumiemy problem, możemy efektywniej radzić sobie z wyzwaniami. Stawiamy więc na skuteczne rozwiązania, które z powodzeniem wpiszą się w systemowe działania szkół. Współpracujemy z specjalistami i specjalistkami w obszarze zdrowia psychicznego, którzy pomagają nam wymyślić i stworzyć pomocne i atrakcyjne dla Was źródła wiedzy oraz materiały, z których możecie korzystać przygotowując swoje zajęcia.

## Co oferujemy w ramach programu?

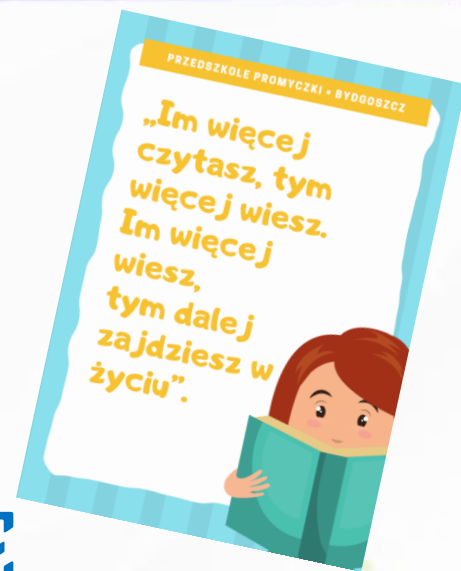
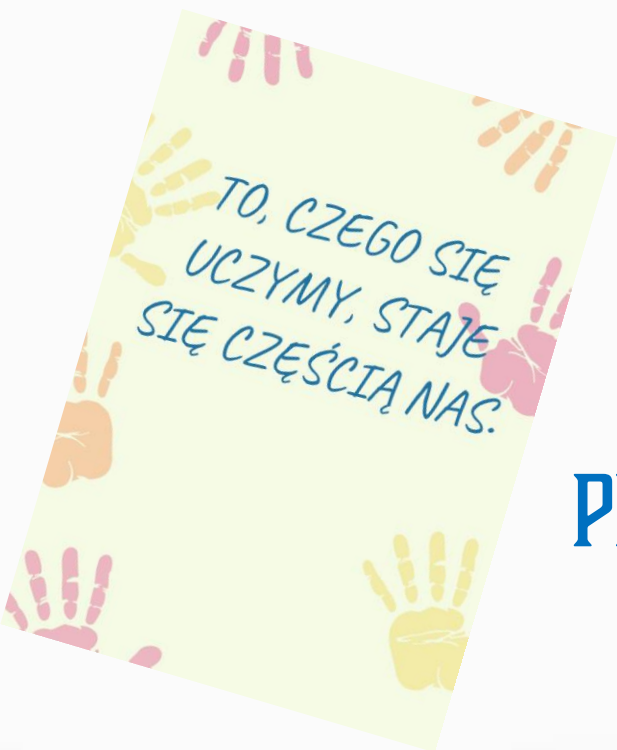
Program składa się z sześciu wątków tematycznych:

- Depresja i zaburzenia nastroju
- Integracja klasy
- Przemoc rówieśnicza
- Dobrostan cyfrowy
- Interwencja kryzysowa
- Poczucie wartości



W ramach każdego z nich oferujemy:

- dostęp do wiedzy eksperckiej i rozbudowanej strategii działania w środowisku szkolnym
- konkretne pomoce dydaktyczne i zestaw materiałów do pracy z uczniami i uczennicami
- wskazówki, jak najlepiej pracować z oferowanymi materiałami



## PLAKATY MOTYWACYJNE



Kilka sposobów na

# WYCISZENIE



## SKOŃCZYŁEM I AM!!!

I co dalej?

Możesz



Uporządkować miejsce pracy



Wybrać dodatkowe zadanie

**Pozwól innym dokończyć pracę!**  
**Zachowaj ciszę!**

## „Przepis na szczęście”



**DUŻA PORCJA POZYTYWNEGO MYŚLENIA  
2 SZKLANKI WDZIĘCZNOŚCI  
1 ŁYŻKA AKCEPTACJI  
3 SZCZYPTY UŚMIECHU  
4 SZKLANKI ZDROWEGO SNU  
5 ŁYŻEK AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ  
6 ŁYŻECZEK ZRÓWNOWAŻONEJ DIETY  
7 KROPLI RELAKSU I ODDECHU  
3 ŁYŻKI SPOŁECZNYCH RELACJI  
SZCZYPTA MARZEŃ I CELÓW ŻYCIOWYCH**



## „Przepis na szczęście”



DO DUŻEJ MISKI DODAJ **POZYTYWNE MYŚLENIE Z WDZIĘCZNOŚCIĄ**. DELIKATNIE WYMIESZAJ, AŻ  
UZYSKASZ JEDNOLITĄ MASĘ.

DODAJ **AKCEPTACJĘ I UŚMIECH**, MIESZAJĄC DELIKATNIE, ABY ZACHOWAĆ RÓWNOWAGĘ.  
W ODDZIELNEJ MISCE PRZYGOTUJ **ZDROWY SEN**, STARANNIE MIESZAJĄC GO Z **AKTYWNOŚCIĄ  
FIZYCZNĄ**.

DOLEJ DO GŁÓWNEJ MASY, DBAJĄC O ZACHOWANIE PROPORCJI.  
DODAJ **ZRÓWNOWAŻONĄ DIETĘ**, DELIKATNIE MIESZAJĄC, ABY ZAPEWNIĆ WSZYSTKIM SKŁADNIKOM  
ODPOWIEDNIĄ ILOŚĆ ENERGII.

W MAŁYM GARNKU PODGRZEJ **RELAKS I ODDECH** NA MAŁYM OGNIU, AŻ POCZUJESZ, ŻE CAŁA  
MASA STAJE SIĘ LEKKA I SPOKOJNA.

WLEJ **HUMOR** DO MIESZANKI, INTENSYWNIE MIESZAJĄC, ABY UZYSKAĆ LEKKĄ KONSYSTENCJĘ.  
DODAJ 3 ŁYŻKI **SPOŁECZNYCH RELACJI**.

NA KONIEC, DELIKATNIE WSYP SZCZYPTE **MARZEŃ I CEŁÓW ŻYCIOWYCH**, ABY NADAĆ MIESZANCE  
KIERUNEK I SENS.

PODAWAJ NA GORACO KAŻDEGO DNIA, DBAJĄC O ŚWIEŻOŚĆ I RÓWNOWAGĘ.

TWOJE SZCZĘŚCIE JEST GOTOWE DO SPOŻYCIA!



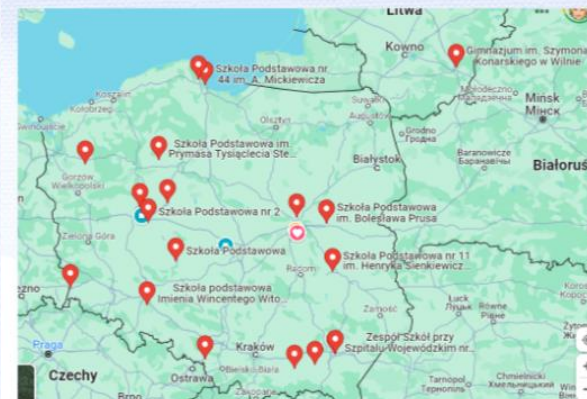
REKAWICE

&

ŻYCZLIWOŚCI

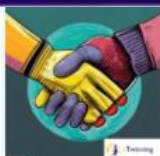
*Celem projektu jest promowanie życzliwości i pozytywnych relacji między uczniami zarówno w środowisku szkolnym, jak i online.*

Partnerzy projektu



Polska  
&  
Litwa





## NASZE RĘKAWICE

Na dłoniach wypisujemy miłe słowa i tworzymy wspólne logo

Więcej





## PRZEPIS NA DOBRE SAMOPOCZUCIE



Szkoła Podstawowa im. św. Jana Pawła II  
w Zespole Szkolno-Przedszkolnym, CIĘŻKOWICE,  
uczniowie klasy 2a, lat 8,  
- praca grupowa.



### ZSP Kowalew, klasa 1-a



Gotową pracę umieszczamy we  
wspólnej prezentacji

### SEKRET DOBREJ ENERGII



Co sprawia, że czują się dobrze w szkole?

Więcej

SP 16 warszawa







## AKCJA DOBRY DUSZEK

### SP16 WARSZAWA

Przez cały tydzień byliśmy Dobrymi Duszkami dla siebie. Podrzucaliśmy dobre słowa w liścikach, ktoś zrobił prace plastyczną, słodczyce też się znalazły w czymś tortniście. W dniu podsumowania akcji, Ala przyniosła dla wszystkich prezenty świąteczne zrobione własnoręcznie z koralików. Od tamtej chwili, ktoś coś robi i przynosi dla całej klasy. Takie to miłe!



### Łańcuch Życzliwości



Klasa 3 A SP 5 Jastrzębie-Zdrój Elżbieta Henicz



SP W KAŁUSZYNIE



Więcej



## KALENDARZ ŻYCZLIWOŚCI

Tworzymy wspólnie z innymi szkołami kalendarz z pomysłami na grudzień: Co mogę zrobić, aby każdy czuł się dobrze w klasie?

### KALENDARZ ŻYCZLIWOŚCI

<b>1</b> Zaprosz do zabawy kogoś, kto jest sam SP. Fanianowo	<b>2</b> Powiedz komuś coś miłego. SP. Fanianowo	<b>3</b> Zrób sobie zdjęcie z klasą, kto sprawdzi, że się uśmiechasz SP. Krzywosądz	<b>4</b> Przytul 5 bliskich Ci osób. SP. Firlej	<b>5</b> Przygotuj ozdoby świąteczne do dekoracji klasy. ZSP Krasowice
<b>6</b> Zrób zakładkę do książki i daj ją osobie z ławki	<b>7</b> Przywitaj się z każdą osobą w klasie. SP. Jastrzębie-Zdrój	<b>8</b> Wypij z kimś bliskim ciepłe kakao	<b>9</b> Pamiętaj o magicznych słowach. Proszę, przepraszam, dziękuję. SP. Firlej	<b>10</b> Wesprzyj akcję charytatywną
<b>11</b> Pomóż zrobić klasową gazetkę SP. Kaliszyn	<b>12</b> Zaprosz dziś do zabawy kogoś, z kim rzadko rozmawiasz. SP. Ciątkowice	<b>13</b> Przybij "plinty" (tekst okapitu) trzynastoligiem dzieci	<b>14</b> Wykonaj samodzielnie świąteczną kartkę i wygotuj je na prezent dla rodziców. Wstaw ją do ich listonosza. SP. Wąsosz	<b>15</b> Pomóż rodzicom przygotować świąteczny świąteczny. Szkola Sorbina Krasowice Tekst okapitu
<b>16</b> Często uśmiechaj się! SP. Fanianowo	<b>17</b> Nie krzycz na nikogo, mów AA ZPSW. wiskowice	<b>18</b> Zacznij nowy dyktando z zyczeniami słowami i na siłkach i uśmiechem na twarzy. ZS GOGÓŁÓW	<b>19</b> Napisz na karteczce życzenia swobodnie i podaj wybranej osobie z klasy ESP Warszawa	<b>20</b> Wymyśl w klasie krótką rymowaną świąteczną. ZS GOGÓŁÓW
<b>21</b> Podczas wycieczki do parku lub w klasie wykonaj wypracowanie: "Mój ulubiony świąteczny Drobny Drobny". SP. Firlej w Krasowice, klasa 101	<b>22</b> Zaplanujcie piosenkę świąteczną lub kolędę z całą klasą ESP Warszawa	<b>25</b>  <b>GRUDZIEŃ</b> Zośplewaj Kolędę z z. domownikami : Psp Krzywosądz		
<b>23</b> Napisz list z życzeniami i podpisz go w kolejkach gruc. w kolejkach gruc. w kolejkach gruc. w kolejkach gruc. Wzrost i dobrostan w szkole	<b>24</b> Podziel się opłatkami (również online). Złóż szczere życzenia. ZS GOGÓŁÓW			



## SPOTKANIE ONLINE

Rozpoznajemy emotki przygotowane przez uczniów z innych szkół oraz reagujemy na komentarze za pomocą przygotowanych lizaków emotek



**SP FIRLEJ**



Wspólnie śpiewamy piosenkę



Mała Orkiestra Dni Naszych -  
Piosenka o pomaganiu ludziom

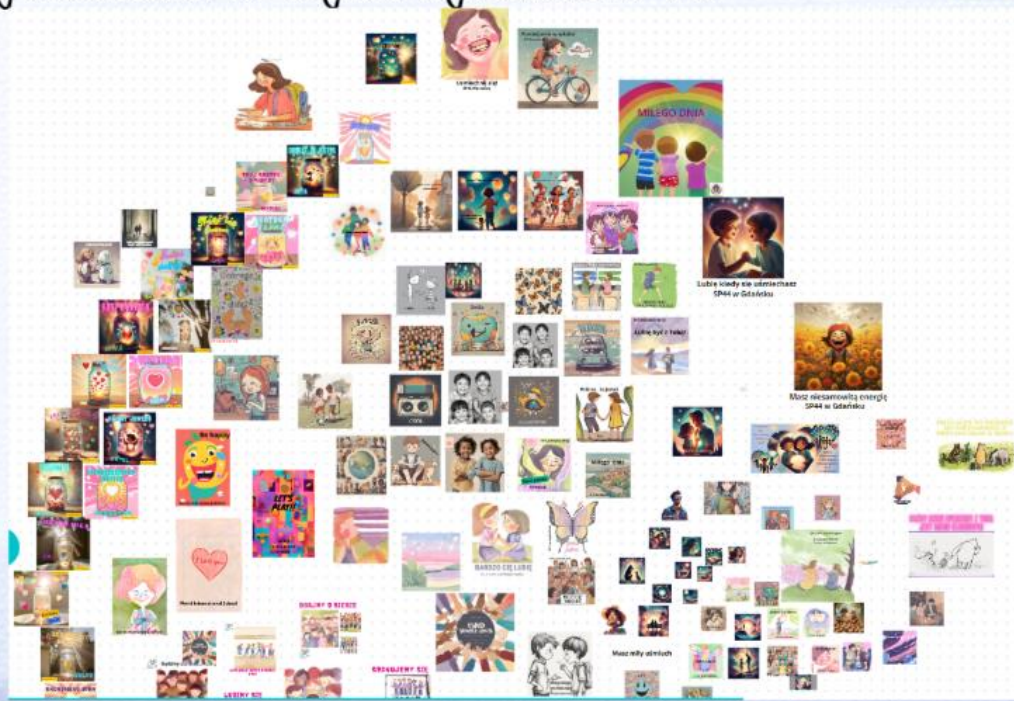




## KARTKI Z ŻYCZENIAMI

21 listopada to Dzień Życzliwości.  
Przygotowujemy na ten dzień Kartki z  
życzeniami z wykorzystaniem AI.

Więcej





## UMILACZKI

### Umilaczki SP 16 Warszawa



♡ 3

💬 2

✿ Sylwia Mencewicz 7d  
Ale cudne, każde inne :)

✿ Sylwia Mencewicz 2d  
Dziękujemy, dotarły do nas wczoraj.  
Bardzo się nam podobają.



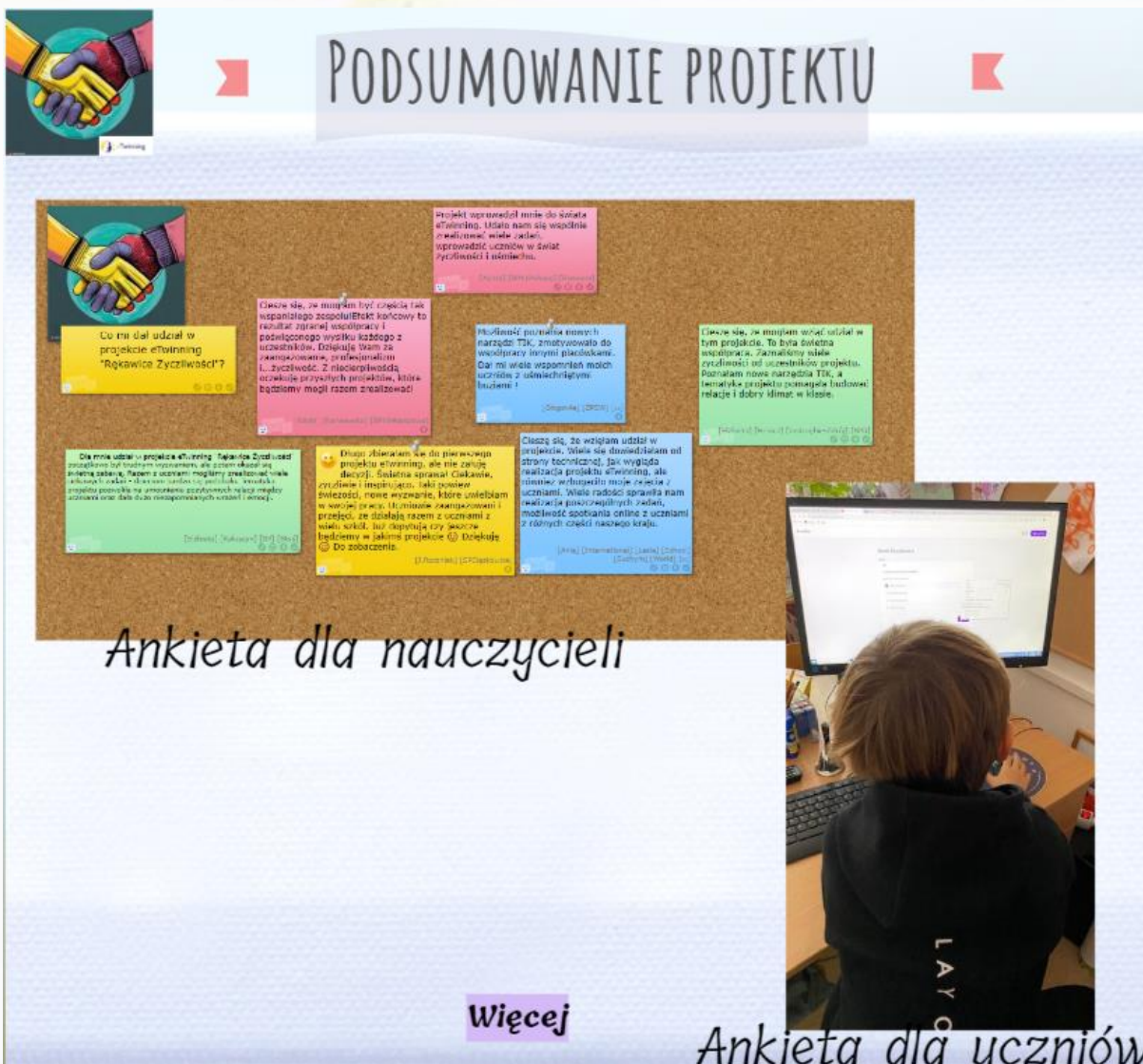
### Nasze Umilaczki jako reniferki



### Umilaczki SP. Fanianowo



Uczniowie przygotowali własnoręcznie Umilaczki  
Wymiana z klasą 1 z ESP w Warszawie



### PODSUMOWANIE PROJEKTU

Projekt sprawdził mnie do szata eTwinning. Udało nam się wdrożyć zrealizować wiele zadań, wprowadzić uczniów w świat cyfrowości i innowacji.

Co mi dał udział w projekcie eTwinning "Rękawice Zycielskiej"?

Cieszę się, że mogłam być częścią tak wspaniałego zespołu! Efekt końcowy to rezultat wspólnej współpracy i podzielnego wysiłku każdego z uczestników. Dziękuję Wam za zaangażowanie, profesjonalizm i... zyczliwość, z którą i radością oczekuję przyszłych projektów, które będziemy mogli razem zrealizować!

Wzrostła gotowość nowych narzędzi TIK, zmotywowano do współpracy innymi platformami. Dał mi wiele wspomnień moich uczniów z uśmiechniętymi twarzami!

Cieszę się, że mogłam wziąć udział w tym projekcie. To była świetna inicjatywa. Zamieściłam wiele cyfrowości od uczestników projektu. Rozwijałam nowe narzędzia TIK, a tematyka projektu oswoiła i budowała relacje i dobry klimat w klasie.

Dał mi udział w projekcie eTwinning. Takiego Zycielskiej projektu był pierwszym uczestnikiem, ale jestem zadowolony, że udało się zrealizować. Najbardziej mi się spodobało, że udało się zrealizować wiele zadań i zadań, które były dla nas wyzwaniem i nauczyły nas wiele rzeczy, które możemy wykorzystać w naszej pracy.

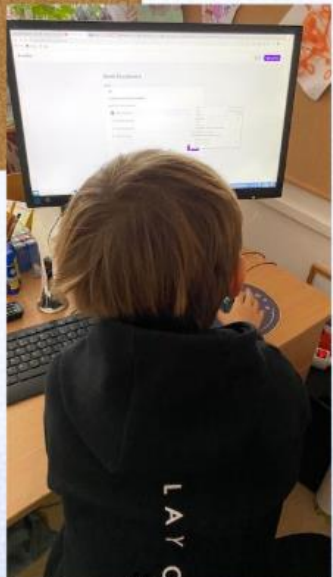
Chciałbym się dołączyci do projektu eTwinning, ale nie mam czasu. Szukam sposobu, jak wyrazić swoje wdzięk i inspirację. Jaki sposób? Wierzę, że możemy zrealizować ten projekt, jeśli będziemy razem z uczniami z wielu szkół, lub rozprężyć trzy pasy i będziemy w takim projekcie. Dziękuję do zobaczenia.

Cieszę się, że wzięłam udział w projekcie. Wiele się dowiedziałam od strony technicznej. Jak wygląda realizacja projektu eTwinning, ale również refleksje moje reakcje z uczniami. Wiele radości sprawiła nam realizacja poszczególnych zadań, możliwość spotkania online z uczniami z różnych części naszego kraju.

*Ankieta dla nauczycieli*

Więcej

*Ankieta dla uczniów*





## INTERLANDIA- ASY INTERNETU

*Pamiętamy o  
bezpieczeństwie  
i życzliwych  
komentarzach  
w świecie  
online*



**DZIĘKUJĘ ZA UWAGĘ**

**EDYTA KARWOWSKA**

**KONTAKT:** [edyta.karwowska@onet.eu](mailto:edyta.karwowska@onet.eu)

