



# Edukacja prozdrowotna nie tylko dla wychowawców

13 listopada 2024 r.

Warsztat poprowadzi: Barbara Chyłka

## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

13 listopada 2024



Mniej poważnie

**Awans zawodowy  
nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024



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



65,9% uczniów i uczennic biorących udział w badaniu chciałoby mieć więcej szacunku do samego siebie

58,4% uczniów i uczennic czasami czuje się bezużyteczna

46% to osoby o skrajnie niskiej samoocenie

31,6% uczniów i uczennic nie lubi siebie

26,4% uważa siebie za osobę mniej wartościową od innych

<https://www.unaweza.org/aktualnosci/mlode-glowy-raport-z-badania/>

# Dojrzeć do praw

Raport z monitoringu praw  
i podmiotowości dziecka w Polsce  
w dobie społeczeństwa informacyjnego

● Edycja I (2023)

[https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport\\_Dojrzec-do-praw\\_2023.pdf](https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport_Dojrzec-do-praw_2023.pdf)



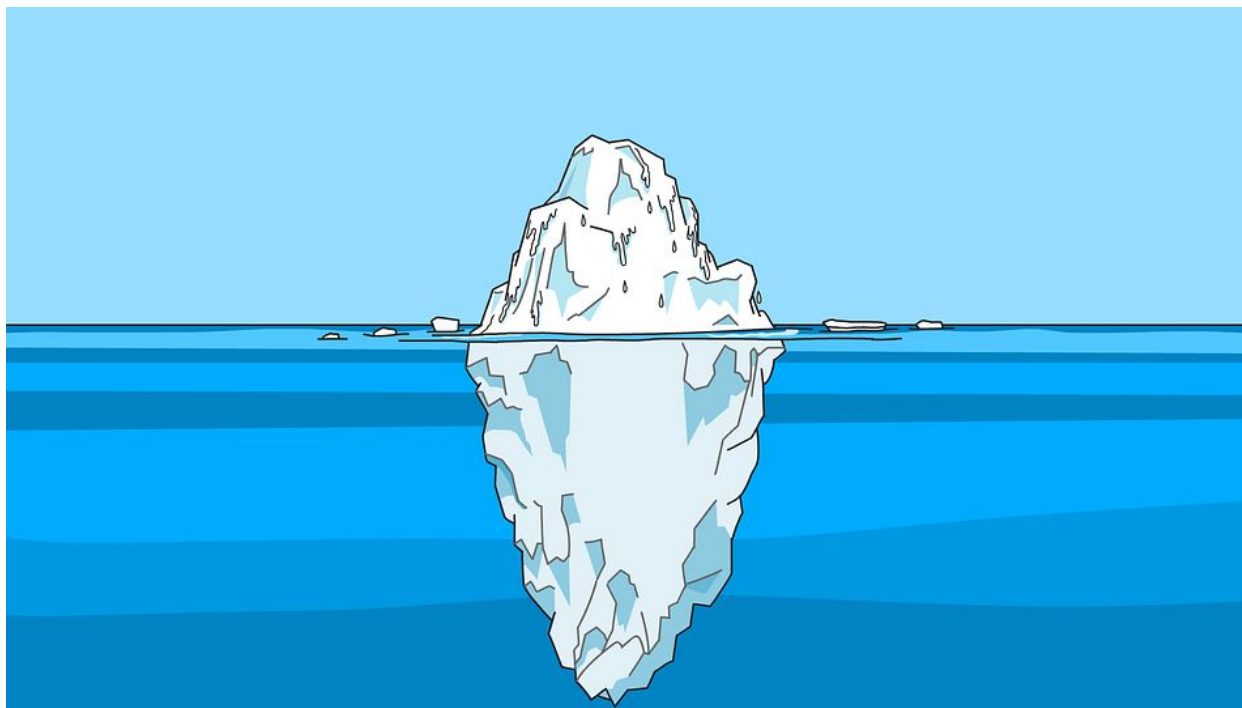


- Obecność internetu jest dla nich naturalna
- Bezpieczeństwo korzystania z technologii
- Największy lęk budzi hejt [przemoc elektroniczna]
- Zlekceważenie hejtu przez dorosłych
- Młodzi czują się zmęczeni
- Rodzicom często brakuje pomysłu, jak wspierać dzieci
- Kary i limity młodzi uważają za nieskuteczne
- Wspólne doświadczanie cyfrowego świata

[https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport\\_Dojrzec-do-praw\\_2023.pdf](https://fundacja.orange.pl/app/uploads/2023/05/Raport_Dojrzec-do-praw_2023.pdf)

**Awans zawodowy  
nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024



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



# Sfery rozwoju







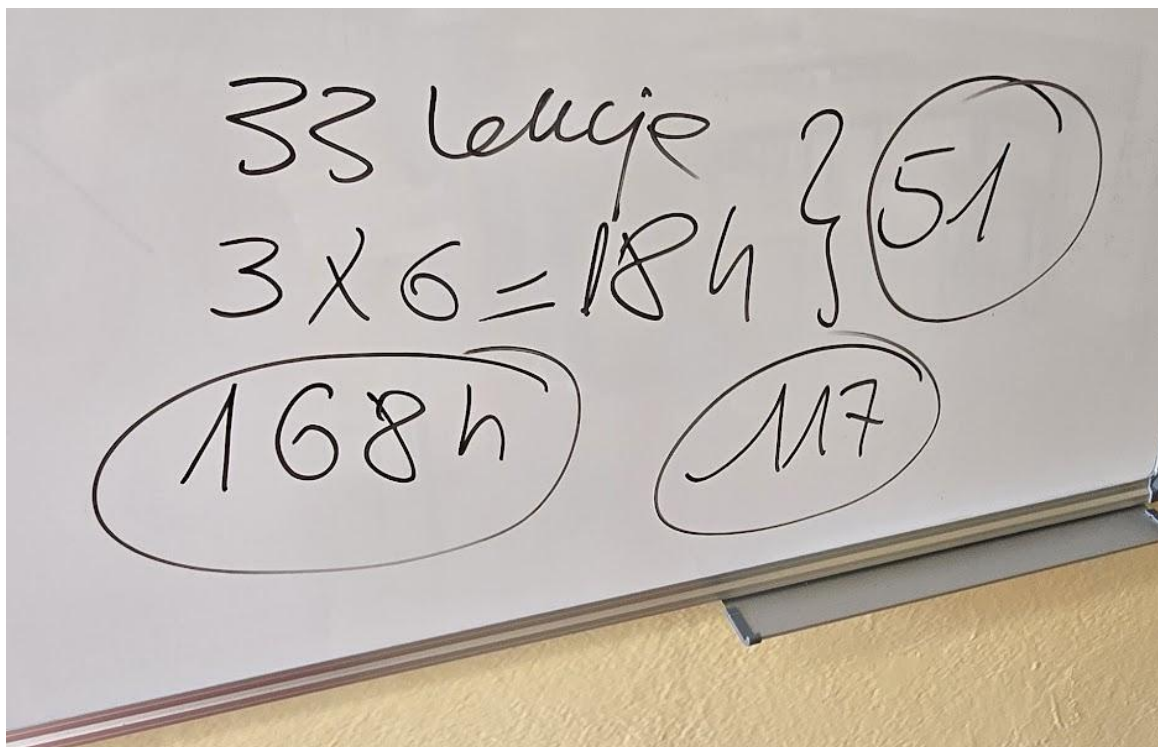
# World Health Organization

# Dobrostan

<https://www.who.int/data/gho/data/major-themes/health-and-well-being>

**Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024





### **Emocjonalne**

Odczuwanie tego, co czują inni



### **Poznawcze**

Zrozumienie, co myślą inni



### **Zachowanie**

Podjęmowanie działań, aby pomóc innym


[https://empatico.org/?fbclid=IwAR2vuLhpDms5HUxLtdTxJj\\_Ai2Way26cqEp\\_Gn23Rj0FjX8tmuou3GVTxU4](https://empatico.org/?fbclid=IwAR2vuLhpDms5HUxLtdTxJj_Ai2Way26cqEp_Gn23Rj0FjX8tmuou3GVTxU4)



## Zbadaj swoje emocje

 Miłość

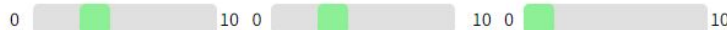
 Strach


 Złość

0

0

0



 Smutek

 Zaskoczenie

 Radość

0

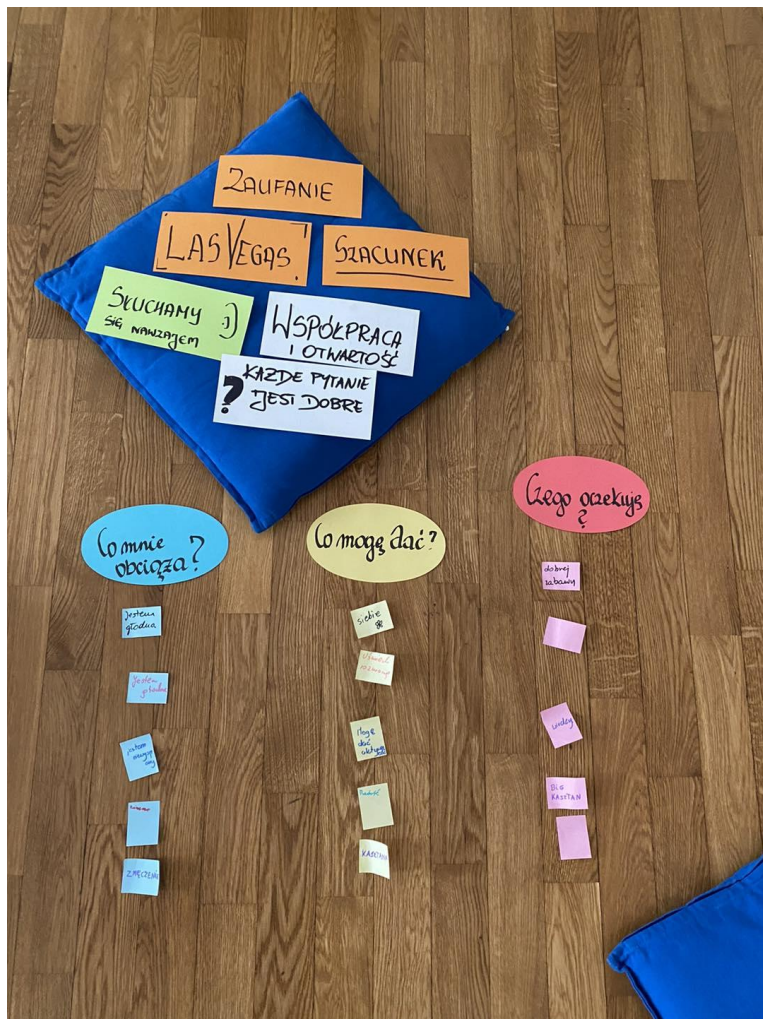
0

0



## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

13 listopada 2024



# Reguły

## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

13 listopada 2024





# Na zajęciach



Zarządzanie  
efektywnie czasem



Przejrzysta  
komunikacja



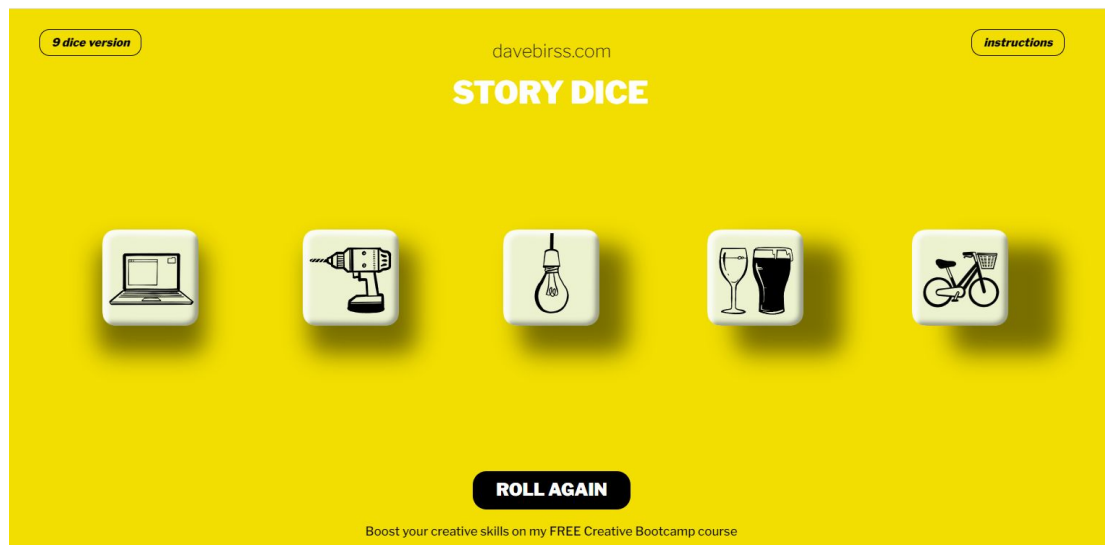
Otoczenie  
zawodowe



Baw się świetnie



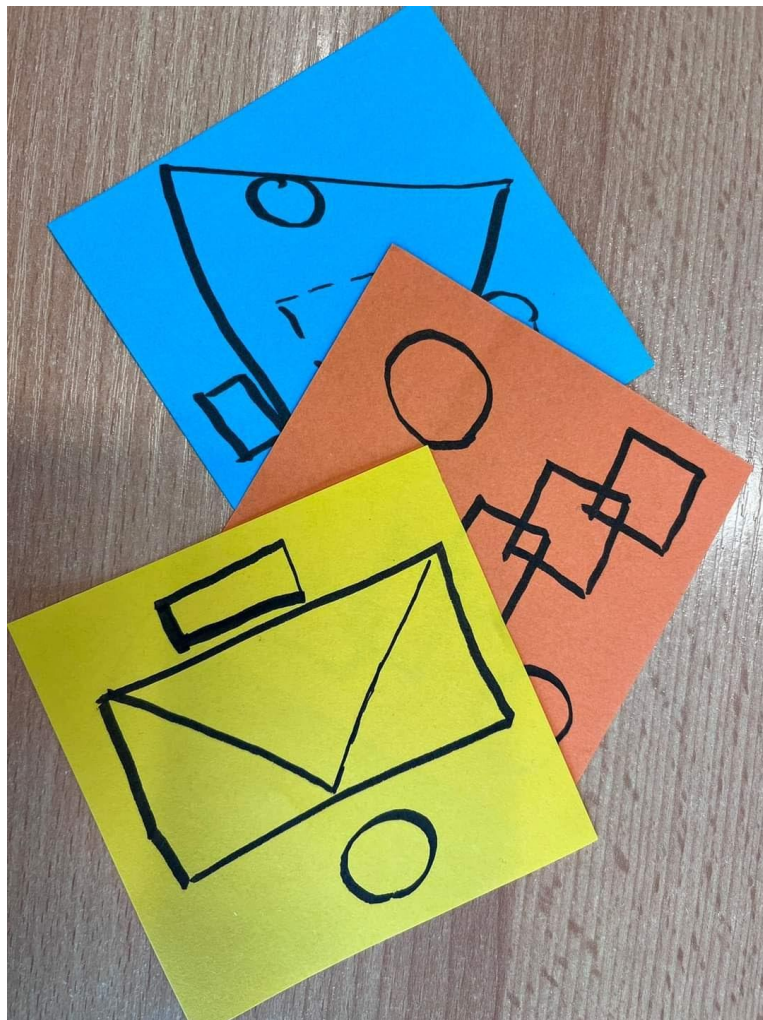
# Tworzenie opowieści





**Awans zawodowy  
nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024



## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

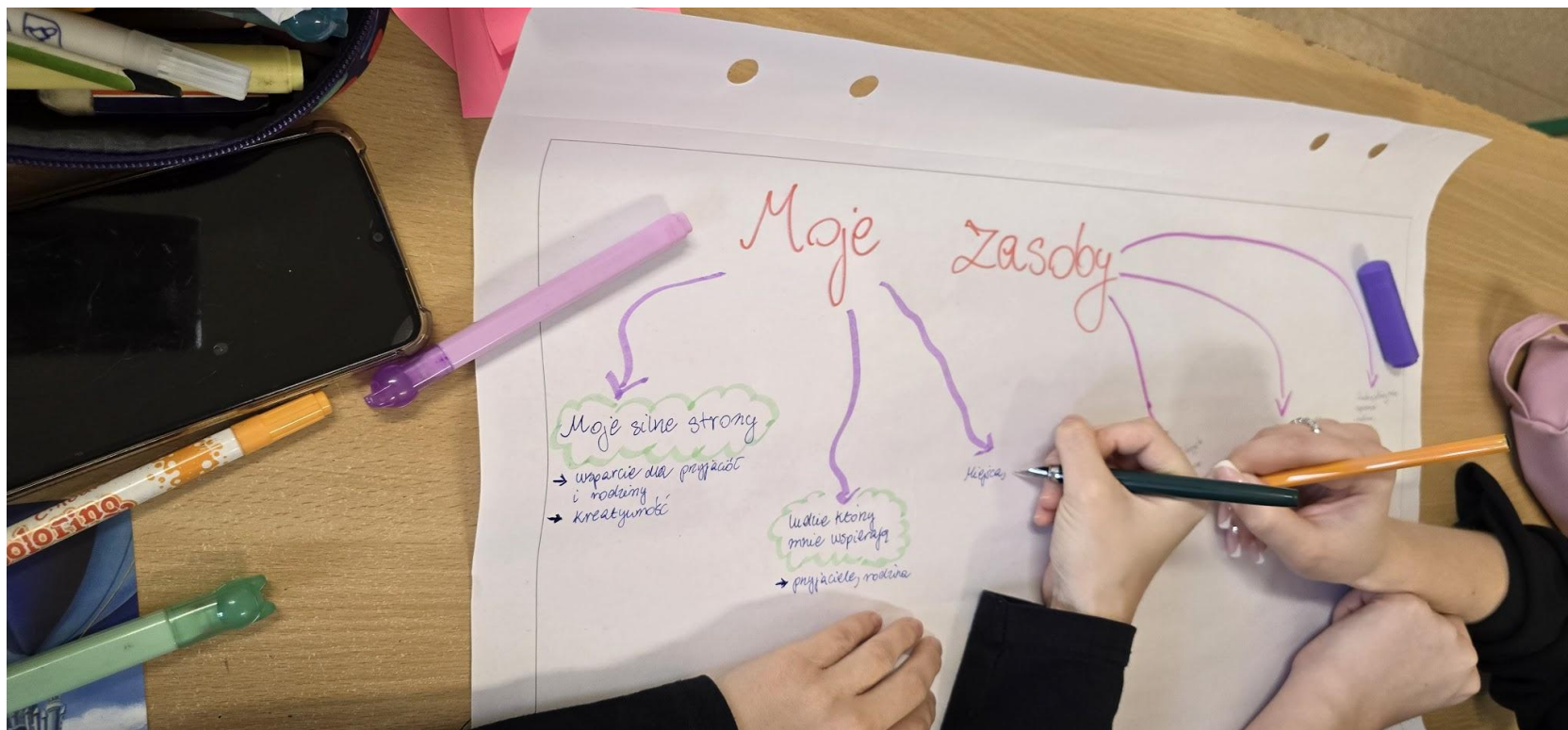
13 listopada 2024



# Dobrostan

## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

13 listopada 2024





# Energia





# Ćwiczenia oddechowe



**Nabierz powietrza przez nos.**



**Rozszerzając ramiona,  
wypuszczaj powoli powietrze ustami.**



## Awans zawodowy nauczyciela z eTwinning

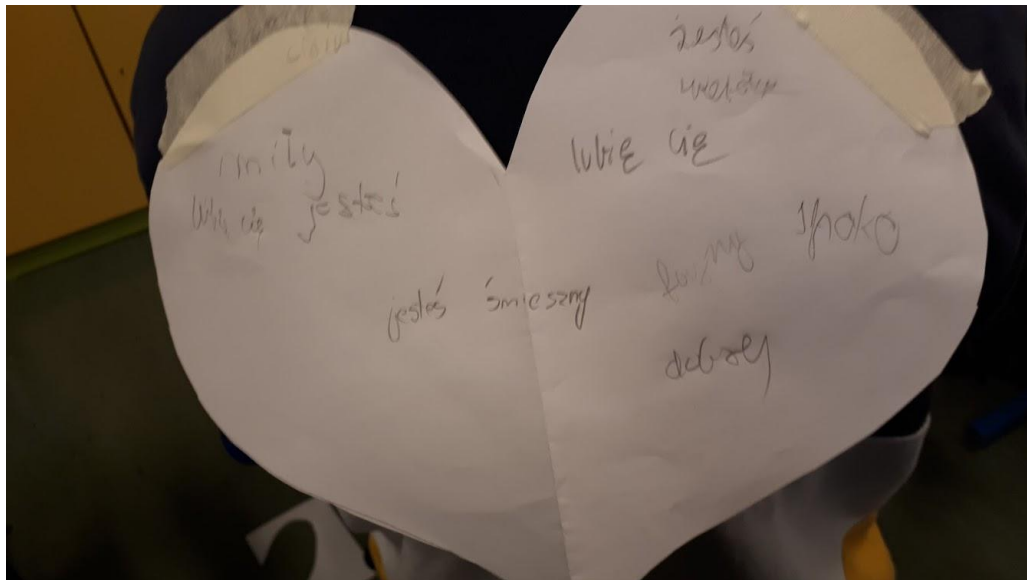
13 listopada 2024



# Pomysł Joanna Waszkowska

**Awans zawodowy  
nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024



**Awans zawodowy  
nauczyciela z eTwinning**

13 listopada 2024







*„Ludzie zapomną o tym, co powiedziałaś,  
ludzie zapomną o tym, czego dokonałaś,  
ale ludzie nigdy nie zapomną tego,  
jak dzięki Tobie się czuli.”*

*Maya Angelou*



# Q&A

Zapraszam do kontaktu:

Imię i nazwisko: Barbara Chyłka

Adres email: [basiachylka@gmail.com](mailto:basiachylka@gmail.com)