



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

**Sprawozdanie  
z działań w ramach realizacji  
projektu ERASMUS+ "Wielokulturowa szkoła - razem nam się  
ułoży"**

**2022-2-PL01-KA122-SCH-000097588**

**„Krótkoterminowe projekty na rzecz mobilności uczniów  
i kadry w sektorze edukacji szkolnej”**

**Spotkanie informacyjne z Radą Rodziców ZSSiMS na temat  
korzyści z wprowadzenia treningu uważności do programu  
wychowawczo – profilaktycznego szkoły**



10.01.2024 roku odbyło się spotkanie z Radą Rodziców ZSSiMS, na którym między innymi przedstawiono główne założenia treningu uważności oraz dotychczasowe działania związane z wykorzystaniem jego elementów w pracy z uczniami naszej szkoły. Nauczyciele przeszkoleni do prowadzenia zajęć mindfulness zwrócili się do Rady Rodziców z prośbą o wyrażenie zgody na wprowadzenie treningu uważności do programu wychowawczo – profilaktycznego ZSSiMS, podkreślając jego znaczenie dla pracy w wielokulturowej szkole.

Podczas spotkania omówiono tematy planowanych zajęć, sposoby ich realizacji oraz podkreślono korzystny wpływ treningu uważności na zdrowie psychiczne i redukcję stresu w środowisku szkolnym, na który wskazują badania naukowe.



## Dofinansowane przez Unię Europejską

### Dla nastolatków:

- lepsza koncentracja i pamięć,
- wzrost poczucia własnej wartości,
- rozwój kreatywności,
- lepsze zdrowie i odporność,
- wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku,
- lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem,
- budowanie prawidłowych relacji społecznych.

### Dla pedagogów, nauczycieli, psychologów szkolnych:

- dodatkowe kompetencje w procesie awansu zawodowego,
- wzbogacenie narzędzi do pracy wychowawczej,
- integracja klasy i wzmocniony klimat zaufania,
- profilaktyka wypalenia zawodowego.

### Dla szkoły:

- wzmocnienie kompetencji osobistych i zawodowych grona pedagogicznego,
- unikatowy szkolny program profilaktyki uniwersalnej,
- obniżenie ryzyka następstw chronicznego stresu szkolnego (w tym: absencji chorobowej uczniów; chorób psychosomatycznych, depresji i ich konsekwencji; problemów z nauką spowodowanych brakiem koncentracji i zaburzeniami pamięci; zaburzeń zachowania, zachowań ryzykownych i uzależnień).

Katarzyna Swystun