

WAŻNE WYDARZENIE W NASZEJ SZKOLE:

DNI PROMOCJI ZDROWIA PSYCHICZNEGO W SP 12, 17 MARCA – 27 MARCA 2026R.

„SILNY I SZCZĘŚLIWY UCZEŃ czyli SZCZĘŚCIE ZACZYNA SIĘ TERAZ”

OPIS i HARMONOGRAM

To działania wychowawczo – profilaktyczne wspierające dobrostan emocjonalny uczniów, nauczycieli i rodziców.

Inspiracje:

„Edukowanie umysłu bez edukowania serca nie ma nic wspólnego z edukacją”. /Arystoteles/
„W skutecznej edukacji nie chodzi o rosnące rankingi, ale o ... rosnące poczucie szczęścia”.

Cele:

- doświadczanie radości i pozytywnych emocji,
- kształtowanie optymistycznej postawy patrzenia na rzeczywistość,
- zwiększanie świadomości nt. pozytywnego nastawienia umysłu i jego wpływu na jakość życia,
- profilaktyka depresji,
- promowanie poczucia własnej wartości,
- rozwijanie kompetencji emocjonalno-społecznych,
- budowanie własnego dobrostanu psychicznego.

- **42 GODZINY ZAJĘĆ PSYCHOEDUKACYJNYCH ZE SPECJALISTAMI ZAPROSZONYMI Z ZEWNĄTRZ.**
- **16 GODZIN LEKCJI WYCHOWAWCZYCH.**
- **RAZEM: 58 GODZIN NA BUDOWANIE SZCZĘŚCIA!**

DATA	KLAS A	LEKCJ A	TEMAT /DZIAŁANIE	PROWADZĄCY	SALA / UWAGI
17 marca wtorek	6b	2,3	Warsztaty „Łączą nas relacje”- wsparcie kompetencji emocj. – społ.	prowadz. Małgorzata Pawlak-Kubasek: psycholog, coach, trener rozwoju osobistego, trenerka Fundacji Emocja. Dzieli się wiedzą i doświadczeniem – prowadzi podkasty PO MOJEMU- mogą skorzystać	Klasa 6a, 6b, 7a, 7b po 2 godz. dydakt. Zajęcia we ramach projektu psychoedukacyjnego i ogólnopolskiej akcji

				nie tylko nastolatki, młodzież, ale też rodzice. Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EMOCJA.	społ. „Łączą nas relacje”- Sala 221
17 marca wtorek	7a	4,5	Warsztaty „Łączą nas relacje”- wsparcie kompetencji emocj. – społ.	prowadz. Małgorzata Pawlak-Kubasek: psycholog, coach, trener rozwoju osobistego, trenerka Fundacji Emocja. Dzieli się wiedzą i doświadczeniem – prowadzi podcasty PO MOJEMU- mogą skorzystać nie tylko nastolatki, młodzież, ale też rodzice. Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EMOCJA.	Sala 221 Zajęcia we ramach projektu psychoedukacyjnego i ogólnopolskiej akcji społ. „Łączą nas relacje”-
18 marca środa	6a	2,3	Warsztaty „Łączą nas relacje”- wsparcie kompetencji emocj. – społ.	prowadz. Małgorzata Pawlak-Kubasek: psycholog, coach, trener rozwoju osobistego, trenerka Fundacji Emocja. Dzieli się wiedzą i doświadczeniem – prowadzi podcasty PO MOJEMU- mogą skorzystać nie tylko nastolatki, młodzież, ale też rodzice.	Sala 257 Zajęcia we ramach projektu psychoedukacyjnego i ogólnopolskiej akcji społ. „Łączą nas relacje”-
18 marca środa	7b	4,5	Warsztaty „Łączą nas relacje”- wsparcie kompetencji emocj. – społ.	prowadz. Małgorzata Pawlak-Kubasek: psycholog, coach, trener rozwoju osobistego, trenerka Fundacji Emocja. Dzieli się wiedzą i doświadczeniem – prowadzi podcasty PO MOJEMU- mogą skorzystać nie tylko nastolatki, młodzież, ale też rodzice.	Sala 257 Zajęcia we ramach projektu psychoedukacyjnego i ogólnopolskiej akcji społ. „Łączą nas relacje”-
19 marca czwartek	2a	1,2	Warsztat „ moje dobre samopoczucie na co dzień ”.	Fundacja Słonie na balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	Sala 123
19 marca czwartek	2b	3,4	Warsztat „ moje dobre samopoczucie na co dzień ”.	Fundacja Słonie na balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	Sala 104

19marca czwartek	3a	1	„Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty”. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek. ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. dydakt. sala 110
19 marca czwartek	3b	2	Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. Sala 103
19marca czwartek	4a	3	Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. Sala 255
19marca	4b	4	Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. Sala 260
19 marca	6b	5	Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. Sala 260
19 marca	6a	6	Szczęśliwy Ja - Szczęśliwy Ty. Warsztaty z rozwoju kompetencji emocjonalno – społecznych z elementami profilaktyki i integracji zespołu klasowego.	Sylwester Janek ROKOMI Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia.	1 godz. Sala 255

**20 marca MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ SZCZĘŚCIA
I SZCZĘŚLIWY DZIEŃ W NASZEJ SZKOLE,**
poczuj się szczęśliwa / szczęśliwy,
spraw sobie szczęśliwy dzień i spraw komuś szczęśliwy dzień,
bo razem tworzymy nasze wspólne szczęście.

24 marca wtorek	4a	3,4	„Książka o mnie, czyli lapbook i... sposób na szczęście”. Zajęcia z arteterapii.	Marzena Andrzejewska-Warchocka CRE / Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka.	2 godz.sala 221 Potrzebne: teczki A4 kartonowe z gumką lub wiązane, kolorowe - po 1 szt.dla każdego ucznia, klej, nożyczki, mazaki, kredki.
24 marca wtorek	5a	2	„Samoakceptacja – pomysł na lepsze samopoczucie i zdrowie psychiczne”.	Trenerki z projektu”Bez filtra”/ogólnopolska olimpiada społ. „Zwolnieni z teorii”, która się skupia wokół niskiej samooceny i samoakceptacji wśród młodych osób.	Sala 256
24 marca wtorek	5b	3	„Samoakceptacja – pomysł na lepsze samopoczucie i zdrowie psychiczne”.	Trenerki z projektu”Bez filtra”/ogólnopolska olimpiada społ. „Zwolnieni z teorii”, która się skupia wokół niskiej samooceny i samoakceptacji wśród młodych osób.	1 godz., sala 209.
24 marca wtorek	5b	5,6	„Antologia z sercem, czyli mój osobisty pamiętnik literacki o szczęściu”. Zajęcia z arteterapii.	Marzena Andrzejewska-Warchocka CRE/ Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka.	2 godz. sala 221 Potrzebne: klej, nożyczki, mazaki, kredki oraz dla każdego ucznia 1 kolorowy arkusz papieru A-4 najlepiej sztywnego bristolu.

26 marca czwartek	4b	3,4	„Książka o mnie, czyli lapbook i... sposób na szczęście”. Zajęcia z arteterapii.	Marzena Andrzejewska-Warchocka CRE/ Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka	2 godz. Sala 221 Potrzebne: teczki A4 kartonowe z gumką lub wiązane, kolorowe - po 1 szt.dla każdego ucznia, klej, nożyczki, mazaki, kredki.
26 marca czwartek	5a	5,6	„Antologia z sercem, czyli mój osobisty pamiętnik literacki o szczęściu”. Zajęcia z arteterapii.	Marzena Andrzejewska-Warchocka CRE/ Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka.	2 godz. Sala 221 klej, nożyczki, mazaki, kredki oraz dla każdego ucznia 1 kolorowy arkusz papieru A-4 najlepiej sztywnego bristolu.
26 marca czwartek	6b	4	Warsztaty „Bądź świadomy swojej wartości”. Jak sobie radzić z presją otoczenia.	Rodziec SP 12.	1 godz., sala 211
26 marca czwartek	7b	5	„Bądź świadomy swojej wartości”. Jak sobie radzić z presją otoczenia. Warsztaty.	Rodziec SP12.	1 godz., sala 209
27 marca piątek	8b	2,3	„Kod Szczęścia -warsztaty interaktywne”. Gra o tym, co naprawdę daje dobre życie. Czy da się odkryć kod szczęśliwego życia? Podczas warsztatu uczestnicy wcielą się w zespoły badawcze i spróbują odkryć, co naprawdę wpływa na szczęście człowieka. Poprzez symulację decyzji życiowych oraz analizę doświadczeń będą poszukiwać odpowiedzi na pytanie, co sprawia, że życie jest dobre i satysfakcjonujące. Warsztat ma formę gry zespołowej, w której uczestnicy podejmują decyzje i wspólnie analizują ich konsekwencje.	Magdalena Pruszkowska- psycholog, wykładowca akademicki, na co dzień pracuje z młodzieżą.	2 godz. Sala Dziupla

27 marca piątek	7b	4,5	Kod Szczęścia -warsztaty interaktywne. Gra o tym, co naprawdę daje dobre życie. Czy da się odkryć kod szczęśliwego życia? Podczas warsztatu uczestnicy wcielą się w zespoły badawcze i spróbują odkryć, co naprawdę wpływa na szczęście człowieka. Poprzez symulację decyzji życiowych oraz analizę doświadczeń będą poszukiwać odpowiedzi na pytanie, co sprawia, że życie jest dobre i satysfakcjonujące. Warsztat ma formę gry zespołowej, w której uczestnicy podejmują decyzje i wspólnie analizują ich konsekwencje.	Magdalena Pruszkowska- psycholog, wykładowca akademicki, na co dzień pracuje z młodzieżą.	2 godz. Sala 204
27 marca piątek	8a	2,3	„Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Warsztat nt. wiary we własne siły i możliwości.	Fundacja Słonie na Balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	2 godz. Sala 231
27 marca piątek	6a	4,5	„Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Warsztat nt. wiary we własne siły i możliwości.	Fundacja Słonie na Balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	2 godz. Sala 232
27 marca piątek	7a	6,7	„Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Warsztat nt. wiary we własne siły i możliwości.	Fundacja Słonie na Balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	2 godz. 254 i 204
27 marca piątek	6b	4,5	„Najważniejsze jest niewidoczne dla oczu”. Warsztat nt. wiary we własne siły i możliwości.	Fundacja Słonie na Balkonie, Psycholog, trener pracy z dziećmi i młodzieżą.	2 godz. Sala 211 i 260
- Ponadto zajęcia wychowawcze/ psychoedukacyjne w każdej klasie 1-8 nt. „MOJA DROGA DO SZCZĘŚCIA” prowadzone przez wychowawców na podstawie opracowanego specjalnie scenariusza oraz przez specjalistów (psycholog, pedagog specjalny, nauczyciele wspomagający). - Temat szczęścia poruszany będzie na zajęciach świetlicowych, informatycznych, plastyki, przedmiotowych. 19 marca – dyżur dla rodziców pedagoga p. Ewy Krystek PPPnr 4, gab.204a..					

- Konkurs plastyczny z nagrodami dla uczniów klas 1- 8 -Prace składamy w bibliotece.

TEMATY:

- 1.Pocztówka z Dwunastki,
 - 2.Witryna sklepu z marzeniami,
 - 3.Maszyna do robienia szczęścia,
 - 4.Kolekcjoner radosnych chwil.
- Niespodzianki.
 - Pomysły Samorządu Uczniowskiego.

Organizator

Beata Stefańska-pedagog szkolny

Współpraca:

Aleksandra Wielkopolan

Partnerzy

Rodzice, Fundacja „Słonie na balkonie”, ROKOMI- Rozwój Kompetencji Miękkich Szkolenia-Edukacja-Terapia Sylwester Janek, Centrum Rozwoju Edukacji CRE WŁ w Łodzi, Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Łodzi, Fundacja Rozwoju Świadomości Emocjonalnej EMOCJA, trenerki projektu”Bez filtra”/ogólnopolska olimpiada społ. „Zwolnieni z teorii”.

