



Założenia merytoryczne Programu Certyfikacyjnego

Szkoła Myślenia Pozytywnego 2.0

w roku szkolnym 2025/2026

Kolejny rok działań w Szkole Myślenia Pozytywnego przed nami! Już prawie 10 lat jesteśmy razem. Po doświadczeniach zeszłego roku szkolnego postanowiliśmy skupić się na tym, co wiele i wielu z Was nam zgłaszało – uważności na siebie, swoje ciało, swoje emocje. Ten rok szkolny poświęcimy pracy ze swoimi możliwościami i potrzebami. Skoncentrujemy się na tym, aby trochę spowolnić czas, nauczyć się cieszyć drobnymi rzeczami i poznawać proste techniki na docenianie dnia codziennego.

Tegoroczny program, jest także zgodny z kierunkami polityki oświatowej państwa. W szczególności skupiamy się na **promocji zdrowego trybu życia w szkole – kształtowaniu postaw i zachowań prozdrowotnych, wspieraniu aktywności fizycznej uczniów (kierunek 3)**. Oczywiście całość programu zgodna jest także z założeniami profilaktyki zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży (kierunek 4).

Ważnymi aspektami pracy z Waszymi społecznościami szkolnymi będzie:

- rozwijanie uważności zarówno w aspekcie indywidualnym, jak i edukacyjnym;
- dostrzeganie znaczenia różnych zmysłów i bodźców, które docierają do nas ze świata;
- akceptowanie różnorodności i budowanie postawy inkluzywnej u wszystkich uczestników procesu uczenia się;
- świadome planowanie swojego czasu wolnego;
- dostrzeganie znaczenia aktywności fizycznej dla zdrowia psychicznego;
- dostrzeganie znaczenia aktywności artystycznej dla zdrowia psychicznego.

Jak co roku, ważne dla nas jest, aby placówki realizowały Program, elastycznie dopasowując go do potrzeb i możliwości swoich społeczności. Jak zawsze, program certyfikacyjny ma być punktem wyjścia do rozmowy, budowania świadomości oraz efektywnej praktyki profilaktycznej stosowanej od najmłodszych lat.

W tym roku nowością będą **Zadania z LEGO na Kreatywność, Współpracę i Sprawczość**, które będą dopełnieniem pozostałych wyzwań, stawianych przed Wami. Tak jak w zeszłym roku utrzymujemy formułę comiesięcznych zadań standardowych, pięciominutowych i otwartych.

Program jest realizowany przy wsparciu Partnerów, którzy mają wpływ na jego kształt i efektywność.

Całość Programu jest bezpłatna dla placówek oświatowo-wychowawczych, ponieważ finansujemy ją ze środków własnych i dzięki wsparciu Darczyńców.

>> Plan zadań

Miesiąc	Temat Miesiąca	Proponowane zadania*	Cele wychowawczo-profilaktyczne
Wrzesień	Czas dla siebie, czas na naukę	Zadania standardowe: - warsztaty dla uczniów i uczennic – Plan dnia z uważnością (scenariusz - udostępniony przez IEP) - Warsztaty dla rodziców – Rodzinne rytuały wspólnego odpoczynku (scenariusz - udostępniony przez IEP) - Warsztaty dla nauczycieli – Łączenie lekcji z elementami uważności (scenariusz realizowany w zespole rady pedagogicznej stacjonarnie lub webinar - udostępniony przez IEP) Zadanie 5-minutowe: - Ćwiczenie „Wdech na start” – świadome oddychanie z wizualizacją przygotowującą do nauki Zadanie otwarte: - Projekt badawczy uczniów i uczennic: Jak stworzyć lepszą przestrzeń do nauki w szkole? Zadanie LEGO - LEGO Storytelling	- rozwijanie wśród dzieci i młodzieży umiejętności koncentracji i samoregulacji; - kształtowanie umiejętności planowania czasu i równoważenia obowiązków z odpoczynkiem; - rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem szkolnym poprzez planowanie czasu nauki i czasu odpoczynku; - rozwijanie postawy dbania o zdrowie psychiczne jako czynnika pozytywnie wpływającego na dobrostan psychiczny.

Październik	Świadomy głos (Światowy Dzień Zdrowia Psychicznego 10 października)	Zadania standardowe: - Warsztaty dla uczniów – Mój głos się liczy (scenariusz) - Zadanie dla rodziców - Nagraj 30-sekundową wiadomość wspierającą swoje dziecko i wyślij mu ją - Warsztaty dla nauczycieli – Emisja głosu i higiena mówienia a zdrowie psychiczne (scenariusz lub webinar) Zadanie 5-minutowe: - Poranne hasło dnia Zadanie otwarte: - Organizacja „Dnia Głosu” – przemówienia uczniów na temat „Co chcę, by dorośli usłyszeli” Zadanie LEGO - LEGO Storytelling 2	- wzmacnianie poczucia sprawczości, umiejętności wyrażania siebie i aktywnego słuchania; - budowanie świadomości znaczenia wspieranie każdego w rozwijaniu jego osobistego potencjału.
Listopad	Odżywianie się (Dzień praw dziecka 20 listopada)	Zadania standardowe: - Warsztaty dla uczniów i uczennic - Warsztaty dla nauczycieli – Odżywianie i świadome jedzenie pracy. O znaczeniu modelowania nawyków (webinar) Zadanie 5-minutowe: - Smakowite drugie śniadanie Zadanie otwarte: - Zorganizujcie kampanię na rzecz zdrowego żywienia i znaczenia odżywiania dla samopoczucia Zadanie LEGO - Stwórz własnego bohatera LEGO	- budowanie świadomości wpływu odżywiania na zdrowie fizyczne i psychiczne; - rozwijanie zdrowych nawyków żywieniowych jako podstawy równowagi mentalnej i intelektualnej

Grudzień	Słuch. Uważność słuchania	Zadania standardowe: - Wdrożenie pracy z dziennikiem wdzięczności – notowanie pozytywnych słów usłyszanych w ciągu dnia - Warsztaty rodzinne – Uważna komunikacja w rodzinie Zadanie 5-minutowe: - Cisza przy wejściu Zadanie otwarte: - Zorganizujcie świąteczną akcję pisania/przekazywania życzeń bez telefonu Zadanie LEGO - Budowla z instrukcjami łańcuchowymi	- rozwijanie uważności w relacjach rodzinnych oraz umiejętności słuchania z empatią; - rozwijanie umiejętności dbanie o słuch jako ważny aspekt zdrowia fizycznego wpływający na samopoczucie; - profilaktyka zaburzeń związanych ze słuchem; - rozwijanie postawy inkluzywnej i otwartej.
Styczeń-Luty	Relaksacja	Zadania standardowe: - Webinar dla nauczycieli na temat relaksacji - Warsztaty dla uczniów i uczennic. Zadanie 5-minutowe: - Tydzień/Miesiąc porannej relaksacji Zadanie LEGO - Budowanie w ciemno	- nauka prostych technik relaksacyjnych wspierających dobrostan psychiczny; - rozwijanie uważności własnego ciała i emocji.
Marzec	Uważne uczenie się Europejski Dzień Mózgu (18 marca)	Zadania standardowe: - Warsztat dla uczniów i uczennic – Eksperymentujemy z różnymi stylami uczenia się - Warsztat dla rodziców – Efektywne metody uczenia się - Webinar dla nauczycieli – Jak projektować lekcje uwzględniające elementy uważnego uczenia się Zadanie 5-minutowe: - Check-in emocjonalny przed klasówką - Aktywność fizyczna na początek	- wzmacnianie motywacji do nauki poprzez rozwijanie strategii uważnego uczenia się; - budowanie świadomości wpływu aktywności fizycznej na aktywność umysłową; - rozwijanie umiejętności uczenia się dopasowanego do indywidualnych potrzeb i możliwości.

		Zadanie otwarte: - Zorganizujcie badanie w całej społeczności szkolnej polegające na „mapowaniu talentów”. Zadanie LEGO - Maszyna do efektywnego uczenia się	
Kwiecień	Doświadczanie świata zmysłami Światowy Dzień Świadomości Autyzmu (2 kwietnia)	Zadania standardowe: - Warsztaty w naturze z uczniami i uczennicami pozwalające na doświadczanie świata wszystkimi zmysłami - Warsztaty na temat inkluzji i różnego doświadczania świata przez różne osoby. Zadanie 5-minutowe: - Co widzę, czuję, słyszę w klasie Zadanie otwarte: - Wymyślcie i zorganizujcie wspólnie z uczniami i uczennicami działanie z okazji Światowego Dnia Świadomości Autyzmu Zadanie LEGO - Walizka Przetrwania	- rozwijanie uważności sensorycznej i refleksji nad odbiorem bodźców zmysłowych; - wspieranie otwartości na neuroróżnorodność w środowisku szkolnym.
Maj-Czerwiec	Jak widzę mój świat	Zadania standardowe: - Warsztat artystyczny z uczniami i uczennicami - Spotkanie refleksyjne w gronie pedagogicznym Zadanie otwarte: - Zaproście uczniów i uczennice oraz ich rodziców do współtworzenia pomysłów na działania profilaktyczne w kolejnym roku szkolnym Zadanie LEGO - Zbuduj świat marzeń	- budowanie odporności psychicznej u uczniów i uczennic; - wzmacnianie samoświadomości i poczucia tożsamości poprzez ekspresję artystyczną.

*W trakcie roku niektóre zadania mogą ulec nieznacznym modyfikacjom.