

DRODZY RODZICE!

Nasza szkoła przystąpiła do ogólnopolskiego programu **Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą** przygotowanego przez Fundację Szkoła z Klasą. Przez cały rok szkolny będziemy pracować nad wspieraniem i budowaniem odporności psychicznej dzieci.

Czym jest odporność psychiczna?

Odporność psychiczna to zdolność do radzenia sobie z przeciwnościami i umiejętność powrotu do równowagi po trudnych doświadczeniach. Składają się na nią wrodzone cechy osobowości, nabyte umiejętności oraz jakość relacji z osobami w najbliższym otoczeniu.

Odporność psychiczną możemy porównać do skrzynki z narzędziami, którą wypełniamy przez całe życie. Tak jak w dobrze wyposażonej skrzynce znajdują się różne narzędzia na rozmaite okazje, tak w ramach budowania odporności uczniowie mogą gromadzić różnorodne zasoby, które pomogą im mierzyć się z codziennymi trudami oraz wykorzystywać swój potencjał.

W ramach udziału w programie:

- z pomocą profesjonalnych narzędzi diagnozujemy poziom odporności psychicznej w naszej szkole i klasie oraz badamy obszary wymagające naszej szczególnej uwagi,
- zdobywamy nową wiedzę z zakresu zdrowia psychicznego, budowania relacji oraz kompetencji społeczno-emocjonalnych,
- wdrażamy do naszej codziennej pracy praktyki, które pomagają nam wspierać uczniów i uczennice w obszarze określonym na podstawie wyników badania,
- organizujemy w szkole dialogi z uczniami o odporności psychicznej, które pomogą nam zrozumieć perspektywę młodych osób,
- zapraszamy uczniów i uczennice do wspólnej realizacji projektów edukacyjnych, które będą odpowiedzią na potrzeby społeczności szkolnej.

Program *Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą* prowadzony jest w ramach przedsięwzięcia Kurs na Odporność Polsko-Amerykańskiej Fundacji Wolności realizowanego wspólnie przez Fundację Szkoła z Klasą. Partnerem programu *Kurs na Odporność. Szkoła z Klasą* jest Fundacja PZU.



Partner programu



Partner honorowy



JAK WSPIERAĆ BUDOWANIE ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ W SZKOLE?



Myślimy krytycznie i oceniamy
napływające informacje.

Z ciekawością odkrywamy świat.

Uczymy się na błędach i wyciągamy
z nich wnioski.

Dbamy o innych i o siebie nawzajem.

Potrafimy wyrażać swoje
zdanie z szacunkiem.

Regularnie uprawiamy sport.

Mamy przyjaciół, na których
możemy polegać.

Jemy zdrowo i różnorodnie.

Pamiętamy o odpoczynku
i regeneracji.

Otwarcie mówimy
o naszych emocjach.

...

Skutecznie radzimy sobie ze stresem.

Uczymy się samodzielności
każdego dnia.

Wierzymy, że mamy wpływ
na to, co nas otacza.

Wytrwale dążymy
do wyznaczonych
celów.

Znamy nasze mocne
i słabe strony.



**JESTEŚMY ODPORNI
PSYCHICZNIE, BO:**