



## Instrukcja wdrażania programu UPRIGHT



**Gratulujemy podjęcia inicjatywy wdrożenia  
programu UPRIGHT w Twojej szkole!**

**Ten program pomoże Ci poprawić odporność  
psychiczną i zdrowie psychiczne w Twojej szkole.**



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.

## Instrukcja wdrażania programu UPRIGHT

### WSTĘP

Niniejszy dokument zawiera instrukcje i niezbędne praktyczne informacje, które są potrzebne do wdrożenia programu UPRIGHT w Twojej szkole.

### Gdzie możemy znaleźć materiały?

Na stronie internetowej UPRIGHT <https://www.uprightproject.eu>

W kwestii różnych wersji językowych można skontaktować się z instytucjami regionalnymi zaangażowanymi w opracowywanie programu:

- **Angielski, hiszpański i baskijski**  
Kronikgune Institute for Health Service Research: [www.kronikgune.org](http://www.kronikgune.org)
- **Angielski**  
Resilience Center of Norwegian University of Science and Technology: <https://www.ntnu.edu/psychology/resilience-centre>
- **Włoski**  
Bruno Kessler Foundation, Trydent (Włochy) [www.uprightprogram.eu/italiano/](http://www.uprightprogram.eu/italiano/)
- **Polski**  
Dzienny Ośrodek Psychiatrii i Zaburzeń Mowy dla Dzieci i Młodzieży, Wrocław (Polska), Uniwersytet Medyczny we Wrocławiu (Polska) <https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>
- **Duński**  
Uniwersytet w Aarhus, Aarhus (Dania) [www.projekter.au.dk/upright/](http://www.projekter.au.dk/upright/)
- **Islandzki**  
Dyrekcja Zdrowia Reykjavík (Islandia) [www.landlaeknir.is](http://www.landlaeknir.is)  
Uniwersytet Islandzki, Reykjavík (Islandia) [www.upright.hi.is](http://www.upright.hi.is)

### Czy materiały UPRIGHT są bezpłatne?

TAK! Wszystkie materiały są dostępne do pobrania za darmo. Materiały potrzebne do realizacji programu UPRIGHT w szkołach można pobrać w formacie pdf lub wydrukować bezpośrednio ze strony internetowej.

## Materiały wprowadzające

### - DOKUMENT „WPROWADZENIE PRZED WDROŻENIEM PROGRAMU UPRIGHT W SZKOLE”

To dokument od którego warto rozpocząć przygodę z programem UPRIGHT. Krótkie wprowadzenie do interwencji UPRIGHT, zawiera przydatne informacje na temat korzyści płynących z programu i pomaga zdecydować, czy jest on interesujący dla szkoły.

### - DOKUMENT „INSTRUKCJE DOTYCZĄCE WDRAŻANIA PROGRAMU UPRIGHT”

Warto przeczytać krótkie wprowadzenie do programu UPRIGHT, które zawiera praktyczne informacje niezbędne do podjęcia decyzji, czy szkoła jest przygotowana i chce przystąpić do realizacji programu UPRIGHT.

## Podręczniki i slajdy

### - DOROSTAN DLA NAS - PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI

To podręcznik, który zawiera ogólne instrukcje dotyczące realizacji programu w szkołach oraz informacje teoretyczne i praktyczne dotyczące wszystkich umiejętności związanych z odpornością.

### - DOBROSTAN DLA NAS - PODRĘCZNIK DLA RODZIN

Ten podręcznik jest przeznaczony dla rodzin, które chcą samodzielnie uczyć się i ćwiczyć umiejętności związane z odpornością.

### - DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH - PODRĘCZNIK DLA NAUCZYCIELI

Podręcznik ten zawiera instrukcje dotyczące wdrażania programu oraz listę działań, które należy przeprowadzić na poziomie szkoły, by zbudować kulturę dobrostanu.

### - SLAJDY W POWERPOINT DLA NAUCZYCIELI

Program oferuje slajdy w programie PowerPoint dla każdej umiejętności, które można wykorzystać podczas sesji szkoleniowych z uczniami. Slajdy te mogą być modyfikowane przez nauczycieli w celu dostosowania ich do konkretnych potrzeb lub preferencji.

### - SLAJDY POWERPOINT DLA RODZIN

Slajdy te przedstawiają ćwiczenia dla umiejętności opisanych w podręczniku. Powinny one być pomocne w praktycznych sesjach szkoleniowych dla rodzin w ramach programu szkolnego.

## Audio/video/materiały graficzne

### - Nagrania do sesji UWAŻNOŚCI (MINDFULNESS)

Program oferuje 7 nagrań audio z prowadzonymi sesjami uważności (mindfulness). Można je znaleźć w serwisie YouTube. Audycje te zawierają wszystkie wskazówki niezbędne do skutecznego przeprowadzenia sesji uważności.

### - FILMY O UPRIGHT

Program UPRIGHT posiada kanał YouTube <https://www.youtube.com/channel/UCCsBN-czh-cew2Vj-sMSSp-g/playlists>, na którym zamieszczane są filmy i nagrania audio wykorzystywane w interwencji.

### - PLAKATY UPRIGHT

Aby pomóc w tworzeniu kultury dobrostanu w szkole, UPRIGHT oferuje 5 plakatów do druku w formacie pdf z przesłaniem dotyczącym zdrowia psychicznego. Plakaty te mogą być publicznie prezentowane w szkołach, aby podkreślić znaczenie dbałości o zdrowie psychiczne.

### - KRÓTKIE WIADOMOŚCI CYFROWE NA STRONIE UPRIGHT

UPRIGHT oferuje krótkie wiadomości tekstowe/posty do umieszczenia w szkolnych mediach społecznościowych, aby promować umiejętności odpornościowe w całej społeczności. Te wiadomości tekstowe zachęcają również do wymiany pomysłów.

## Opcjonalne materiały pomocnicze

Najczęstsze pytania i odpowiedzi dotyczące interwencji UPRIGHT.

### - REGIONALIZACJA

Dokument dotyczący adaptacji regionalnej zawiera listę umiejętności związanych z odpornością, które młodzież z różnych regionów Europy (Hiszpania, Włochy, Polska, Dania i Islandia) uznała za znaczące i istotne w ich codziennym życiu. Dokument ten jest przydatny dla szkół w każdym z tych regionów, ponieważ dostarcza informacji specyficznych dla danego kontekstu regionalnego.

### - NARZĘDZIA DO MONITOROWANIA

Listy kontrolne stworzone w celu monitorowania postępów we wdrażaniu programów UPRIGHT, śledzenia zakończonych i oczekujących działań oraz wykrywania odchyłeń od pierwotnego planu.

## ZASOBY POTRZEBNE DO WDROŻENIA PROGRAMU UPRIGHT W SZKOŁACH

Poniżej szczegółowo opisujemy zasoby ludzkie, infrastrukturalne i finansowe potrzebne do wdrożenia UPRIGHT w szkołach.

### **PRACOWNICY SZKOŁY**

Nauczyciele są pierwszymi osobami zaangażowanymi w program. Im więcej nauczycieli jest zaangażowanych, tym lepiej, ponieważ mogą oni włączyć wiedzę UPRIGHT do nauczanych przez siebie przedmiotów.

Kierownictwo szkoły powinno wyrazić zgodę na realizację programu i wspierać tworzenie kultury dobrostanu psychicznego w szkole.

Zaleca się również zaangażowanie w program liderów/ekspertów Upright, pedagogów czy psychologów szkolnych. Szkoły mogą również korzystać z innych zasobów wewnętrznych, takich jak nauczyciele o specjalnych kwalifikacjach oraz opiekunowie ds. dobrostanu i nauczania pracujący z dziećmi o specjalnych potrzebach.

Podsumowując, zalecane zasoby ludzkie to: jedna osoba z kierownictwa szkoły, jedna osoba koordynująca program UPRIGHT i dwóch nauczycieli na każdą uczestniczącą w programie klasę.

### **ZASOBY SZKOLENIOWE DLA NAUCZYCIELI**

Nauczyciele i pracownicy, którzy monitorują i koordynują realizację programu UPRIGHT, powinni uprzednio zostać przeszkoleni w zakresie komponentów i umiejętności UPRIGHT. Podstawowe szkolenie nauczycieli powinno obejmować uważność jako umiejętność przekrojową i obowiązkową.

W szkołach, w których program został już wdrożony, przydatne może być zaangażowanie nauczycieli UPRIGHT do szkolenia kolegów, wykorzystując ich doświadczenie zdobyte w najnowszych edycjach programu. Wymagałoby to pełnego dnia szkoleniowego, a następnie ciągłego monitoringu. Ważne jest, aby zorganizować spotkanie wprowadzające w celu rozpoczęcia pracy.

W szkołach, w których UPRIGHT nie został jeszcze wdrożony, ważne jest zorganizowanie szkolenia nauczycieli trwającego około 10–20 godzin. Główne szkolenie mogłoby być oferowane w pierwszym roku wdrożenia, podczas gdy w kolejnych latach organizowano by tylko kilka spotkań przypominających (łącznie 5-6 godzin).

Ponieważ szkolenie wymaga czasu, zaleca się rozpocząć je jak najwcześniej w roku szkolnym.

Skuteczność rozwiązania UPRIGHT została przetestowana poprzez realizację programu przez dwa kolejne lata szkolne. Niemniej jednak można stosować inne formy wdrażania, pamiętając, że ich skuteczność nie została udowodniona.

---

## **RODZINY**

Jeśli tylko jest to możliwe, rodziny powinny być zaangażowane w proces, ponieważ są one ważnymi uczestnikami programu. Wszystkie materiały powstałe podczas działań upowszechniania, takie jak zdjęcia, filmy, plakaty, nagrane wcześniej webinaria i ulotki, mogą być wykorzystane do informowania rodzin na temat UPRIGHT

Niektóre rodziny łatwo się angażują, z innymi bywa nieco trudniej. Jedną ze strategii zachęcających rodziny do wizyt w szkole może być zorganizowanie wydarzenia z udziałem dzieci (np. zabawy, wystawy). Organizowanie wirtualnych wydarzeń z rodzinami może być mniej skuteczne niż spotkania twarzą w twarz. Jednak w przypadku niektórych rodzin i w szczególnych okolicznościach (np. ograniczenia spowodowane pandemią) wydarzenia wirtualne również mogą się sprawdzić.

---

## **DODATKOWE ZASOBY INFRASTRUKTURALNE**

Podstawowymi zasobami w zakresie infrastruktury wymaganymi do realizacji programu są dostęp do Internetu, projektor, program PowerPoint, materiały papierowe/biurowe, drukarka, komputery i narzędzia online.

---

## **WSPÓŁPRACA Z LOKALNYMI ORGANIZACJAMI I SIECIĄ SZKÓŁ**

Zaangażowanie we wdrażanie programu UPRIGHT psychologów szkolnych i doradców/asystentów dla dzieci o specjalnych potrzebach może wnieść dodatkową wartość do tego procesu.

Z perspektywy współpracy, pomocna byłaby wymiana doświadczeń między szkołami, które już wdrażały program UPRIGHT a szkołami rozpoczynającymi ten proces. Na przykład, można organizować spotkania w celu wymiany istotnych informacji i wiedzy specjalistycznej między nauczycielami w różnych szkołach.

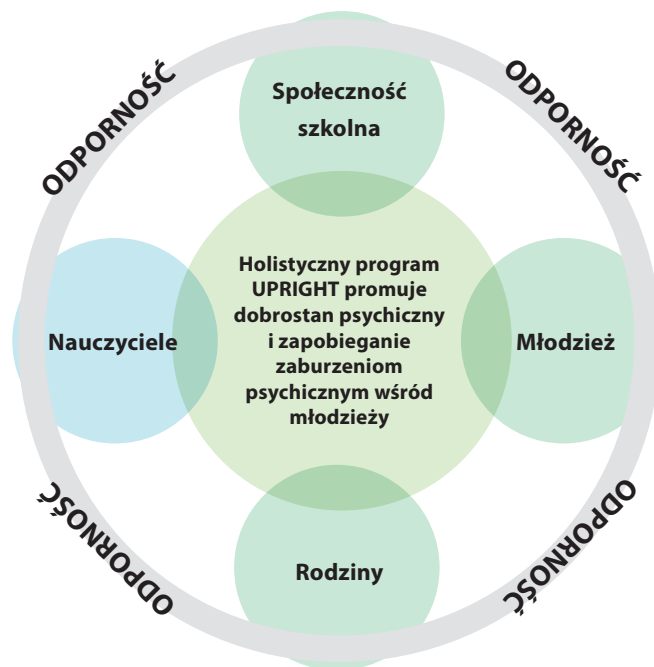
Wdrożenie programu takiego jak UPRIGHT z zaangażowaniem polityków mogłoby przynieść korzyści całemu społeczeństwu i publicznemu systemowi opieki zdrowotnej.

---

## **KOSZTY WDROŻENIA PROGRAMU**

Program UPRIGHT został zaprojektowany z myślą o pełnym włączeniu go w codzienne życie w szkole. Koszty mogą być pokrywane z wewnętrznego/własnego budżetu szkoły; ale szkoły mogą ubiegać się też o finansowanie zewnętrzne.

## PODSTAWOWE CECHY PROGRAMU UPRIGHT



Rys. 1. Podejście obejmujące całą szkołę w programie UPRIGHT

UPRIGHT prezentuje podejście obejmujące „całą szkołę”, tak aby stworzyć środowisko szkolne promujące dobrostan psychiczny i odporność psychiczną. Takie podejście obejmuje całą społeczność szkolną. Nawiązywane są pozytywne relacje z rodzinami, uczniami i organizacjami społecznymi; cała szkoła jest zaangażowana w dobrostan i naukę swoich uczniów.

## Krok 1 – Szkolenie personelu szkolnego w zakresie programu UPRIGHT

W UPRIGHT rolę nauczyciela jest bycie mentorem dla uczniów poznających różne umiejętności związane z odpornością psychiczną, które mogą być stosowane w konkretnych i istotnych doświadczeniach/sytuacjach życiowych. Od nauczycieli nie oczekuje się udzielenia odpowiedzi na wszystkie pytania, ale wystarczy gotowość uczenia się razem z uczniami.

### Jak przeszkolić kadrę szkolną w programie DOBROSTAN DLA NAS ?

Cała społeczność szkolna jest zaproszona do szkolenia w programie DOBROSTAN DLA NAS. Jednak osoby uczące UPRIGHT powinny być przeszkolone jako pierwsze.

W zależności od dostępnych zasobów szkolenie może:

- być przeprowadzone przez eksperta UPRIGHT, który będzie odpowiedzialny za szkolenie innych
- odbywać się na zasadzie samokształcenia poprzez czytanie instrukcji i wykonywanie proponowanych ćwiczeń.



W obu przypadkach wymaganych jest 12 do 36 godzin na poznanie teorii i wykonanie zalecanych czynności/ćwiczeń.

Podczas szkolenia oczekuje się, że przyszli nauczyciele UPRIGHT nauczą się umiejętności programu i zastosują je w codziennym życiu, aby bezpośrednio doświadczyć płynących z niego korzyści.

Aby zmotywować nauczycieli do udziału w takim szkoleniu, najlepiej jest uczynić je częścią corocznego programu szkoleń nauczycieli. Ponadto, sesje szkoleniowe powinny być silnie angażujące, a osoby szkolone powinny otrzymać certyfikat lub być wyróżnione za udział w szkoleniu.

### Jak przeszkolić kadrę szkolną w programie DOBROSTAN DLA NAS ?

Aby wdrożyć program DOBROSTAN DLA NAS nie jest konieczne żadne dodatkowe szkolenie poza treningiem umiejętności odporności psychicznej opisanym w podręczniku DOBROSTAN DLA NAS.

Program ten ma na celu tworzenie kultury dobrostanu psychicznego w szkołach. Aby właściwie go wdrożyć, nauczyciele powinni rozważyć i przyjąć kulturę, w której pielęgnowane są pozytywne relacje między kolegami i uczniami, inkluzyjność, aktywne uczestnictwo i poczucie przynależności. Ważne jest również, aby nauczyciele i pozostały personel szkoły stosował te wartości w działaniach, w swojej codziennej pracy, a których uczniowie mogą się nauczyć i przyswoić.

## Krok 2 – Szkolenie młodzieży w programie UPRIGHT

Gdy personel szkoły będzie przygotowany do programu UPRIGHT, może się rozpocząć szkolenie uczniów.

Program UPRIGHT zapewnia nauczycielom różnorodne materiały do prowadzenia szkoleń dla uczniów. Wszystkie te materiały są wykorzystywane do pełnego wdrożenia programu UPRIGHT. Wyczerpujące informacje na temat realizacji programu DOBROSTAN DLA NAS można znaleźć w podręczniku.

### Jak szkolić nastolatków w programie DOBROSTAN DLA NAS?

Ramy konceptualne UPRIGHT składają się z czterech różnych komponentów: uważność, radzenie sobie, skuteczność i uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych, obejmujących 18 umiejętności.



Rys. 2. Program DOBROSTAN DLA NAS składa się z 4 komponentów i 18 umiejętności.



Program DOBROSTAN DLA NAS ma być skuteczny i dostosowany do różnych potrzeb każdej szkoły. W związku z tym, proponuje się minimalną liczbę sesji, które należy przeprowadzić, aby zapewnić jego skuteczność (18 sesji). Niemniej jednak, po zrealizowaniu tej minimalnej liczby godzin szkoleniowych, program może zostać rozszerzony do maksymalnie 24 sesji z uczniami, w zależności od potrzeb szkoły.

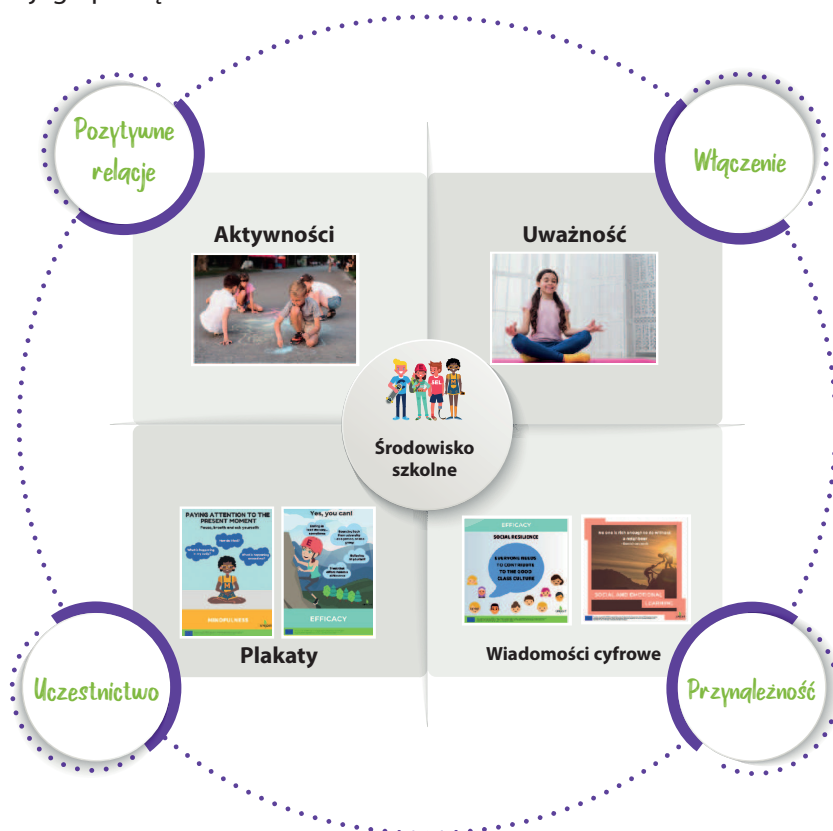
## WDROŻENIE DOBROSTAN DLA NAS (WELL-BEING FOR US):

18 sesji + 6 opcjonalnych sesji. Każda sesja trwa co najmniej 40 minut.

Kolejność prezentacji komponentów jest elastyczna. Jednak, gdy zaczniesz przedstawiać dany komponent, powinieneś przerobić wszystkie zawarte w nim umiejętności przed przedstawieniem następnego.

### Jak szkolić nastolatków w programie DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH?

Program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH ma na celu podniesienie świadomości na temat znaczenia dbania o zdrowie psychiczne i promowanie kultury dobrostanu psychicznego w szkołach. Składa się z działań mających na celu poszerzenie treningu odporności psychicznej, prowadzonego w klasach, na całą społeczność szkolną. Pełne informacje na temat realizacji programu DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH można znaleźć w jego podręczniku.



Rys. 3. Program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH składa się z 4 modułów otwartych aktywności wspierających odporność psychiczną w środowisku szkolnym i kulturę dobrostanu psychicznego

W tym podejściu, cały personel szkoły, cała społeczność uczniowska, rodziny i instytucje społeczne są zaproszone do udziału w programie.

### **Jak zaangażować rodziny?**

- Otwarte kanały komunikacji z rodzinami za pomocą poczty elektronicznej, szkolnych stron internetowych i spotkań twarzą w twarz. Możesz również zaangażować lokalne stowarzyszenia rodziców/rady rodziców w rozpowszechnianie działań i informowanie rodzin o bieżących wydarzeniach.
- Informowanie rodzin o postępach w realizacji programu: przedstawianie kalendarza zajęć, dat, procedury rejestracji i przekazywanie informacji zwrotnych po wdrożeniu działania. Uczniowie mogą również omawiać program w domu ze swoimi rodzinami, aby dostarczyć informacji z tzw. pierwszej ręki.
- Zaprosz rodziny do wzięcia udziału w zajęciach programu twarzą w twarz. Ich aktywny udział potwierdza i wspiera promowanie odporności psychicznej i dobrostanu psychicznego w szkołach.

### **Jak zaangażować pracowników szkoły?**

- Poinformuj pracowników szkoły o programie, tj. przekaz informację, że program jest w toku, oraz przedstaw planowane działania i harmonogram. Zapewnij też, że personel będzie mógł uczestniczyć i wspierać promowanie odporności psychicznej i kultury dobrostanu psychicznego.
- Rozpowszechniaj informacje na temat programu za pośrednictwem poczty elektronicznej lub intranetu wśród całej kadry szkolnej na wszystkich szczeblach, w tym wśród personelu sprząającego, administracji, nauczycieli i zespołu zarządzającego.

### **Jak zaangażować społeczność lokalną?**

Do zaangażowania społeczności można zachęcać poprzez zapraszanie osób lub instytucji działających w społeczności lokalnej i sąsiedztwie szkoły do udziału w działaniach.

- Rozpowszechniaj informacje o działaniach poprzez lokalne media w swojej społeczności i korzystaj ze strony internetowej ogłaszając, że każdy z sąsiedztwa może wziąć udział. Członkowie społeczności mogą przyjść do szkoły, aby porozmawiać o odporności psychicznej lub dobrostanie psychicznym. Przedstawiciele szkoły mogą odwiedzać lokalne instytucje lub osoby, które promują odporność psychiczną i dobrostan psychiczny.
- Połącz się z innymi szkołami, które wdrażają program UPRIGHT: zorganizuj razem niektóre zajęcia.

## **Krok 3 – Szkolenie rodzin w programie UPRIGHT**

W celu prawidłowej realizacji UPRIGHT, szkoła powinna od początku aktywnie angażować rodziny, by uczestniczyły w programie.

Udział rodzin ma zasadnicze znaczenie dla powodzenia programu. Dlatego rodziny powinny być również przeszkolone w zakresie umiejętności dotyczących odporności w programie UPRIGHT.

Trzeba przyznać, że przekonanie rodzin do zaangażowania się w jakikolwiek program szkolny jest wyzwaniem, a UPRIGHT nie jest tu wyjątkiem.

## **Spróbuj postępować zgodnie z tymi sugestiami, aby zaangażować rodziny:**

**1 - Poinformuj ich o programie pierwszego dnia roku szkolnego, osobiście i za pomocą narzędzi cyfrowych (e-mail lub szkolne wewnętrzne kanały komunikacji rodzinnej).**

**2 - Wyjaśnij, co oznaczałoby ich uczestnictwo, oczekiwane korzyści dla ich dzieci, ich samych i społeczności szkolnej oraz jak długo potrwa proces.**

**3 - Poinformuj rodziny o postępach programu w szkole. To sprawi, że będą zmotywowani do dalszego uczestnictwa.**

**4 - Umieść sekcję UPRIGHT na stronie internetowej szkoły i w mediach społecznościowych, aby rodziny mogły się z nią zapoznać i śledzić wiadomości**

**5 - W szkole zapewnij sesje szkoleniowe UPRIGHT twarzą w twarz dla rodzin. Rodziny zwiększą swoje zaangażowanie w program, jeśli szkoła zaoferuje spotkania twarzą w twarz, aby mogli wymieniać się doświadczeniami z nauczycielami zaangażowanymi w program UPRIGHT. Takie spotkania uzupełniają cyfrową metodę szkolenia dla rodzin.**

### **Jak szkolone są rodziny w programie DOBROSTAN DLA NAS?**

UPRIGHT stworzył własny podręcznik DOBROSTAN DLA NAS dla rodzin. Ten podręcznik krótko wyjaśnia każdy komponent odporności psychicznej i umiejętności programu oraz zawiera specyficzne dla poszczególnych umiejętności ćwiczenia dla rodzin. Ćwiczenia te można wykonywać indywidualnie lub w grupie rodzinnej.

Oprócz samoszkolenia każdej rodziny, dobrym pomysłem jest organizowanie sesji twarzą w twarz w szkole, aby poszerzyć szkolenie, zachęcić do wymiany doświadczeń i rozwiązać wątpliwości. Ekspert UPRIGHT (ze szkoły lub spoza szkoły) powinien moderować te sesje twarzą w twarz z rodzinami. Jedną z propozycji jest zorganizowanie szkolenia dla rodzin w co najmniej dwóch sesjach, trwających półtorej godziny w odstępie tygodnia. Spotkania te mogą odbywać się rano lub po południu, zgodnie z ich preferencjami. Jeśli trudno jest zebrać wystarczającą liczbę uczestników, można zorganizować sesje hybrydowe, łączące sesje zdalne z uczestnictwem na miejscu. Inną opcją może być zorganizowanie szkolenia w weekend.

Samokształcenie w umiejętnościach UPRIGHT może być zorganizowane w 18 sesjach po 30 minut, ale każdy może zdecydować o swoim własnym tempie treningu.

### **Jak szkolone są rodziny w programie DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH?**

Zaangażowanie rodzin w program DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH oznacza bycie informowanym o działaniach programowych, które mają być prowadzone, oraz ich aktywny udział w takich wydarzeniach. Obecność rodzin wzmacnia zaangażowanie wszystkich w tworzenie kultury dobrostanu psychicznego w szkole. W domu rodziny mogą pytać młodzież o zajęcia UPRIGHT w szkole i doradzić im, jak najlepiej je przeprowadzać.

## MONITOROWANIE POSTĘPÓW I STOPNIA REALIZACJI INTERWENCJI UPRIGHT. NARZĘDZIA.

Jako dodatkowy materiał, program UPRIGHT oferuje dwa szablony do oceny postępów i stopnia realizacji każdego programu. Dzięki tym dwóm narzędziom możliwe będzie wykrycie odchyłeń programu i podsumowanie stopnia realizacji każdego programu na koniec kursu.

## Partnerzy UPRIGHT

# kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



AARHUS UNIVERSITET



UPRIGHT powszechny profilaktyczny program globalnej interwencji na rzecz odporności wdrażany w celu poprawy i promocji zdrowia psychicznego wśród nastolatków



Niniejszy dokument jest częścią projektu, który otrzymał finansowanie z unijnego programu badań i innowacji „Horyzont 2020” w ramach umowy o dotację nr 754919. Informacje odzwierciedlają jedynie pogląd autorów, a Komisja Europejska nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek wykorzystanie informacji w nim zawartych.