



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



Monitoring – UPRIGHT DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH



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.

Instrukcje dotyczące wdrażania programu UPRIGHT DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH

Program Dobrostan dla wszystkich polega na prowadzeniu zajęć budujących kulturę dobrego samopoczucia w szkole. Proponowane działania to:

1. Udostępnij wszystkie plakaty (w wersji papierowej lub cyfrowej)
2. Udostępnij wszystkie krótkie wiadomości tekstowe UPRIGHT (w wersji papierowej lub cyfrowej)
3. Ćwicz uważność 4 razy w ciągu roku szkolnego
4. W ciągu roku szkolnego wykonaj 4 zajęcia z proponowanej listy

Ten szablon służy do monitorowania postępów wdrażania programu **UPRIGHT DOBROSTAN DLA WSZYSTKICH**. Zaznacz w szablonie poniżej poziom realizacji sesji.

Status:

- 1 = nie zaimplementowano
- 2 = częściowo wdrożono
- 3 = w pełni wdrożono



1. Plakaty – wyświetl wszystkie	1	2	3
1.1 Plakat uważności był wyświetlany w ciągu roku szkolnego			
1.2 Plakat dotyczący radzenia sobie był wyświetlany w ciągu roku szkolnego			
1.3 Plakat dotyczący skuteczności był wyświetlany w ciągu roku szkolnego			
1.4 Plakat dotyczący uczenia się kompetencji społeczno-emocjonalnych był wyświetlany w ciągu roku szkolnego			
1.5 Plakat UPRIGHT był wyświetlany w ciągu roku szkolnego			
2. Krótkie wiadomości – opublikuj wszystkie	1	2	3
2.1 „Nie możesz zatrzymać fal, ale możesz nauczyć się surfować”. Komunikat został opublikowany			
2.2 „Gdziekolwiek pójdiesz tam będziesz”. Komunikat został opublikowany			
2.3 „Życie to taniec; uważność jest świadkiem tego tańca”. Komunikat został opublikowany			
2.4 „Żyj chwilą. Tylko ta chwila jest życiem”. Komunikat został opublikowany			
2.5 „Radzenie sobie – strategię komunikacji”. Komunikat został opublikowany			
2.6 „Zdrowie psychiczne”. Komunikat został opublikowany			
2.7 „Radzenie sobie- modyfikacja zachowań poznawczych”. Komunikat został opublikowany			
2.8 „Radzenie sobie -rozwiązywanie konfliktów”. Komunikat został opublikowany			
2.9 „Skuteczność – naucz się odmawiać.” Komunikat został opublikowany			
2.10 „Nastawienia na rozwój”. Komunikat został opublikowany			
2.11 „Samoskuteczność”. Komunikat został opublikowany			
2.12 „Odporność społeczna”. Komunikat został opublikowany			
2.13 „Przywództwo. Komunikat został opublikowany			
2.14 „Kochaj mnie, kiedy najmniej na to zasługuję, bo wtedy najbardziej tego potrzebuję”. Komunikat został opublikowany			
2.15 „Jeden uśmiech może być początkiem przyjaźni...”. Komunikat został opublikowany			
2.16 „Nikt nie jest na tyle bogaty, aby obyć się bez sąsiada”. Komunikat został opublikowany			
2.17 „Najpotężniejszy jest ten, który ma władze nad samym sobą”. Komunikat został opublikowany.			
2.18 „To wybór – nie przypadek – decyduje o Twoim przeznaczeniu”. Komunikat został opublikowany			



3. Ćwiczenia uważności	1	2	3
3.1 Sesja uważności na zewnątrz szkoły			
3.2 Uważność: sesja z popcornem			
3.3 Kotwica (audio)			
3.4 Rozkręć się – wycisz się, ciało i oddech (audio)			
3.5 Dźwięki i myśli (audio)			
3.6 Badanie ciała (audio)			
3.7 Pełnia serca (audio)			
3.8 Zmień bieg- uważne chodzenie (audio)			
3.9 Usłysz wszystko-uważne słuchanie (audio)			
4. Zajęcia grupowe – wybierz 4	1	2	3
4.1 "Zrób to sam" plakaty dotyczące umiejętności z programu UPRIGHT			
4.2 Targi UPRIGHT			
4.3 Czego nauczyliśmy się w programie UPRIGHT? Przegląd umiejętności i komponentów UPRIGHT			
4.4 Uczniowie UPRIGHT uczą młodszych uczniów umiejętności UPRIGHT			
4.5 Spontaniczny dobry uczynek – podaj dalej			
4.6 Pokaz filmu: na przykład „Podaj dalej”:			
4.7 Listy wyrażające wdzięczność			
4.8 Gra grupowa: koło szczęścia			
4.9 Pogadanki: zaprosz sportowca			
4.10 Kluczowi Liderzy UPRIGHT – nauczyciele przygotowują prezentację na temat UPRIGHT			
4.11 Kluczowi Liderzy UPRIGHT - nauczyciele przeprowadzają warsztaty na temat UPRIGHT			
4.12 Współpraca z organizacją pozarządową (NGO)			
4.13 Media społecznościowe: tworzenie filmu pod tytułem „Czym jest UPRIGHT”			
4.14 Zdjęcia lub film: „Zrób zdjęcie odporności”			
4.15 Okazja by pochwalić kogoś w Internecie			
4.16 Pomóż innym korzystać z mediów społecznościowych			
4.17 Stwórz społecznościową opowieść filmową			

Partnerzy UPRIGHT

kron+kgune

institute for health services research



HÁSKÓLI ÍSLANDS



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.