



## Szanowni Państwo

Zapraszamy Dyrektorów szkół podstawowych i poradni psychologiczno-pedagogicznych do współpracy w ramach ogólnopolskiego projektu **UWAŻNA SZKOŁA**, którego celem jest pilotażowa realizacja programu **Czas na Uważność** w ramach profilaktyki uniwersalnej w I semestrze roku szkolnego 2021/2022.

Obecnie nawiązujemy współpracę z 30 placówkami i przyjmujemy zgłoszenia nauczycieli zainteresowanych zdobyciem certyfikatu realizatora programu **Czas na Uważność**.

Udział w projekcie rekomendowany jest dla minimum dwuosobowych Zespołów Realizatorów. Docelowo przygotowuje i uprawnia do samodzielnej realizacji w placówce programu **Czas na Uważność** wśród uczniów klas VI-VIII podczas 12 godzin wychowawczych. Praca z uczniami zostanie poprzedzona szkoleniem kadry pedagogicznej z pilotażowych placówek, które rozpoczynamy na początku marca 2021r.

Udział w pilotażu wzbogaci zasoby kadry pedagogicznej szkoły oraz pozwoli kontynuować program Czas na Uważność z kolejnymi klasami. Umożliwi jednocześnie dostęp dla wszystkich uczniów do działań pomocowych i prewencyjnych szkoły w obszarze troski o zdrowie psychiczne przyszłych pokoleń Polaków. Program wpłynie na większą efektywność procesu dydaktycznego, zmniejszając absencję uczniów. Wpłynie również na zdrowie, odporność i samopoczucie uczniów, co przełoży się na ich odpowiedzialne zachowanie, postawy i relacje społeczne.

Udział w programie będzie stanowił także istotny element przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu nauczycieli. Pedagodzy i rodzice coraz częściej interesują się wprowadzaniem praktyki uważności do szkół, szczególnie w obecnej sytuacji, kiedy skutki pandemii oraz izolacji społecznej powodują lawinowo rosnące pogorszenie zdrowia psychicznego, a Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) i UNICEF alarmują o rosnącej liczbie zaburzeń psychicznych, depresji i samobójstw zarówno wśród dorosłych jak i młodzieży.

Od wielu lat w szkołach na świecie idea rozwijania uważności w edukacji dzieci i młodzieży jest wdrażana i popularyzowana w formie programów edukacyjnych.

Przykładami takich inicjatyw są m.in. [The Inner Kids Foundation](#), [Mindful Schools](#), [Mindfulness in Schools Project](#), [The Hawk Foundation](#), [Academy for Mindful Teaching](#).



Skuteczność takich programów potwierdzają wyniki wielu badań wskazujące na ich długotrwałe efekty widoczne po zakończeniu programu rozwijania uważności zarówno u prowadzących zajęcia nauczycieli jak i uczniów. Umiejętność radzenia sobie z emocjami i ich regulacji we wczesnych latach chroni dobre samopoczucie psychiczne i wspomaga odporność psychiczną na całe życie (Greenberg, Harris, 2012).

Zapraszamy do zapoznania się ze szczegółowymi informacjami zawartymi w [Informatorze](#) i aktywnej współpracy w roli partnera projektu **UWAŻNA SZKOŁA!**

Państwa zaangażowanie umożliwi współtworzenie nowej perspektywy w edukacji, w której uczniowie kształtują korzystne zachowania prozdrowotne, zawierają i utrzymują pozytywne relacje społeczne a w przyszłości stają się emocjonalnie i społecznie odpowiedzialnymi dorosłymi.

Z poważaniem,

Zespół CnU  
Polski Instytut Mindfulness



**[Małgorzata Jakubczak](#)**

Prezeska

**[cnu.jakubczak@polim.pl](mailto:cnu.jakubczak@polim.pl)**  
**+ 48 600 837 898**



**[Bogna Gąsiorowska](#)**

Wiceprezeska

**[cnu.gasiorowska@polim.pl](mailto:cnu.gasiorowska@polim.pl)**  
**+ 48 503 035 784**



## WARUNKI WSPÓŁPRACY

Przygotowaliśmy dla placówki pilotażowej i realizatorów propozycję współpracy w projekcie, która w toku indywidualnych rozmów może być doprecyzowana adekwatnie do potrzeb i możliwości Państwa placówki.

Zapraszamy do zapoznania się z naszą propozycją, sprawdzenia potencjału placówki i podjęcia wspólnych działań.

### ZADANIA I ZOBOWIĄZANIA POLSKIEGO INSTYTUTU MINDFULNESS:

- innowacyjny program **Czas na Uwagę (CnU)**, czyli cykl 12 warsztatów psychoedukacyjnych dla młodzieży rekomendowany do realizacji na godzinach wychowawczych w klasach VI-VIII, wspierający harmonijny rozwój i zdrowie psychiczne uczniów, koncentrację, samoregulację emocji oraz konstruktywne radzenie sobie z wyzwaniami i zagrożeniami wieku dorastania
- materiały dydaktyczne programu **CnU** dla realizatorów i uczniów (karty pracy i materiały audio)
- dwa szkolenia: podstawowe - Trening Mindfulness dla realizatorów i specjalistyczne - program **CnU** (przygotowanie merytoryczne do realizacji programu z uczniami)
- wsparcie merytoryczne realizatorów podczas realizacji pilotażu przez instruktorów i mentorów Polskiego Instytutu Mindfulness
- przygotowanie, opracowanie i dostarczenie narzędzi badawczych do pilotażu oraz opracowanie wyników badań pilotażu i udostępnienie ich w formie raportu
- zamieszczenie danych placówki i realizatorów w raporcie
- zaproszenie na konferencję podsumowującą projekt **UWAŻNA SZKOŁA**
- umieszczenie informacji o udziale placówki w pilotażu we wniosku o rekomendację programu.

### ZADANIA I ZOBOWIĄZANIA PLACÓWKI PILOTAŻOWEJ:

- zgoda Dyrekcji placówki pilotażowej na dołączenie do projektu **UWAŻNA SZKOŁA**
- podpisanie umowy współpracy z Polskim Instytutem Mindfulness  
przekazanie informacji o projekcie gronu pedagogicznemu
- umożliwienie udziału w projekcie zainteresowanej kadrze
- wspieranie działań Zespołu Realizatorów
- udostępnienie informacji o projekcie i udziale w nim na stronie internetowej placówki oraz za pomocą innych kanałów informacyjnych i mediów społecznościowych.



#### ZADANIA REALIZATORÓW:

- aktywny udział w szkoleniu podstawowym i specjalistycznym na podstawie umowy z Polskim Instytutem Mindfulness
- praktyka własna
- przeprowadzenie pilotażu - realizacja programu **CnU** w klasach VI-VIII i zbadanie efektów wśród uczestników programu przy pomocy narzędzi diagnostycznych opracowanych przez Polski Instytut Mindfulness
- współpraca i wymiana doświadczeń w ramach Zespołu Realizatorów oraz aktywny udział w procesie monitoringu pilotażu.

#### KORZYŚCI REALIZATORÓW:

- rozwój kompetencji osobistych i zawodowych
- uprawnienia do realizacji programu **CnU** (certyfikat realizatora)
- możliwość udokumentowania realizacji programu w procesie awansu zawodowego
- zdobycie nowych narzędzi do pracy wychowawczej.