

HARMONOGRAM SPOTKAŃ ONLINE W RAMACH PROGRAMU „ŚWIADOMOŚĆ PROCENTUJE -DLA CIEBIE I TWOICH BLISKICH”.



KWIECIEŃ 2021R.

1. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 07.04.2021r. godz. 19:00

Temat: POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI VS PANDEMIA I EDUKACJA ONLINE

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ skala problemu,
- ▶ na co zwracać uwagę i w których obszarach zachować szczególną czujność,
- ▶ problemy oraz obawy dzieci i młodzieży – jak na nie reagować,
- ▶ wyzwania domowe
- ▶ komunikacja wartości
- ▶ dźwignia empatii
- ▶ poczucie własnej wartości – czym jest, na co wpływa, co ją zaburza, jak wspierać, jak odbudować,
- ▶ działania szkolne i działania do domu.

Dodatkowe materiały dla uczestników (przeznaczone szczególnie dla dzieci młodszych):

- ▶ jak wytłumaczyć dziecku, co to jest poczucie własnej wartości,
- ▶ jak bać o poczucie własnej wartości,
- ▶ ćwiczenia i zabawy do wydrukowania.



2. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do klas V-VIII

Data: 14.04.2021r. godz. 11:00 – 12:00

Temat: NAJWAŻNIEJSZY CZŁOWIEK ŚWIATA

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ akceptacja samego siebie,
- ▶ budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości,
- ▶ własnym potencjale i wewnętrznej sile,
- ▶ wdzięczność i docenienie,
- ▶ myślenie krytyczne,
- ▶ odpowiedzialność,
- ▶ problem hejtu (nienawiści w sieci i nie tylko),
- ▶ „instagramowe kompleksy” – świat social mediów – na tak czy na nie.



3. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do Szkół Średnich

15.04.2021r. godz. 11:00 – 12:00

Temat: NAJWAŻNIEJSZY CZŁOWIEK ŚWIATA

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ akceptacja samego siebie,
- ▶ budowanie adekwatnego poczucia własnej wartości,
- ▶ własnym potencjale i wewnętrznej sile,
- ▶ wdzięczność i docenienie,
- ▶ myślenie krytyczne,
- ▶ odpowiedzialność,
- ▶ problem hejtu (nienawiści w sieci i nie tylko),
- ▶ „instagramowe kompleksy” – świat social mediów – na tak czy na nie.



4. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do Szkół Średnich

Data: 20.04.2021r. godz. 11:00 – 12:00

Temat: DLACZEGO WARTO ZATROSZCZYĆ SIĘ O SIEBIE I SWÓJ ORGANIZM?

Prowadzący: Alicja Sójka

Zagadnienia:

- ▶ racjonalne jedzenie i picie,
- ▶ regularne zażywanie ruchu,
- ▶ dostateczny wypoczynek,
- ▶ używki i ich wpływ na organizm,
- ▶ umiejętne rozładowywanie stresu,
- ▶ utrzymywanie bliskich kontaktów towarzyskich (jak radzić sobie w dobie pandemii),
- ▶ zachowywanie daleko idącej ostrożności w celu zminimalizowania ryzyka choroby lub wypadku,
- ▶ korzyści z rozsądnej troski o zdrowie



5. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 21.04.2021r. godz. 19:00

Temat: WPŁYW EMOCJI I UMYŚŁU NA NASZE ZDROWIE

Prowadzący: Alicja Sójka

Zagadnienia:

- ▶ depresja u nastolatków,
- ▶ jak wzmocnić poczucie własnej wartości,
- ▶ co zrobić, jeśli nie lubisz własnego wyglądu,
- ▶ jak kontrolować emocje,
- ▶ wpływ zdrowia psychicznego na zdrowie fizyczne,
- ▶ potęgę śmiechu,
- ▶ rodzinne posiłki – znikająca tradycja.



MAJ 2021R.

6. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 05.05.2021r. godz. 19:00

Temat: MOTYWACJA WEWNĘTRZNA JAKO DŹWIGNIA ROZWOJU

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ moc i rola pozytywnego nastawienia w życiu,
- ▶ jak budować motywację wewnętrzną,
- ▶ kary i nagrody,
- ▶ ocenianie szkolne – czym zastąpić, jak dawać uczniom informacje zwrotną, aby zachęcić ich do rozwoju,
- ▶ jak chwalić, żeby nie szkodzić,
- ▶ jak wspierać potencjał wewnętrzny dziecka i ucznia.

Dodatkowe materiały dla uczestników (przeznaczone szczególnie dla dzieci młodszych):

- ▶ jak wytłumaczyć dzieciom czas i konsekwencje działań,
- ▶ sposoby na planowanie,
- ▶ ćwiczenia i zabawy do wydrukowania.



7. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do klas V-VIII

Data: 12.05.2021r. Godz. 11:00 – 12:00

Temat: BUDUJĘ SWÓJ POTENCJAŁ

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ radzenie sobie z negatywnymi myślami,
- ▶ pielęgnowanie miłości własnej,
- ▶ szukanie swoich mocnych stron,
- ▶ budowanie swojej strefy wpływu,
- ▶ budowanie grupy wsparcia,
- ▶ odkrywaniu własnych „supermoc”.



8. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do Szkół Średnich

Data: 13.05.2021r. godz. 11:00 – 12:00

Temat: BUDUJĘ SWÓJ POTENCJAŁ

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ radzenie sobie z negatywnymi myślami,
- ▶ pielęgnowanie miłości własnej,
- ▶ szukanie swoich mocnych stron,
- ▶ budowanie swojej strefy wpływu,
- ▶ budowanie grupy wsparcia,
- ▶ odkrywaniu własnych „supermoc”.



9. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 19.05.2021r. godz. 19:00

Temat: RACJONALNE ODŻYWIANIE – CZY WARTO?

Prowadzący: Alicja Sójka

Zagadnienia:

- ▶ otyłość – czy naprawdę jest problemem,
- ▶ geny czy środowisko,
- ▶ czym grozi otyłość,
- ▶ czym jest i o czym informuje BMI,
- ▶ jak walczyć z otyłością,
- ▶ co mogą zrobić rodzice.



10. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 26.05.2021r. godz. 19:00

Temat: ZABURZENIA ODŻYWIANIA – POWODY I OBJAWY

Prowadzący: Alicja Sójka

Zagadnienia:

- ▶ obsesja na punkcie wagi,
- ▶ anoreksja – samogłodzenie/jadłowstręt psychiczny,
- ▶ bulimia – napady obżarstwa i prowokowane wymioty,
- ▶ ortoreksja – obsesja na punkcie zdrowia,
- ▶ świadomość i wsparcie rodziny.



CZERWIEC 2021R.

11. Spotkanie online dla rodziców/opiekunów i nauczycieli

Data: 02.06.2021r. godz. 19:00

Temat: RODZIC I NAUCZYCIEL – AUTORYTET NIEIDEALNY

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ sztuka popełniania błędów,
- ▶ czego wymaga od nas dzisiejszy rozwój oraz edukacja dzieci i młodzieży,
- ▶ szkoła i dom – naczynia połączone,
- ▶ kim jest dzisiejszy rodzic i nauczyciel,
- ▶ co dalej?



Dodatkowe materiały dla uczestników (przeznaczone szczególnie dla dzieci młodszych):

- ▶ jak wytłumaczyć dzieciom, czym jest wytrwałość,
- ▶ jak wytłumaczyć wartość płynącą ze współdziałania,
- ▶ ćwiczenia i zabawy do wydrukowania.

12. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do klas V-VIII

Data: 9.06.2021r. Godz. 11:00 – 12:00

Temat: KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ czego ode mnie oczekuje życie,
- ▶ czy szkoła mi wystarczy,
- ▶ czego się uczyć, by żyć szczęśliwie,
- ▶ od czego zależy sukces,
- ▶ jak być gotowym na nieznane jutro.



13. Spotkanie online dla młodzieży uczęszczającej do Szkół Średnich

Data: 10.06.2021r. godz. 11:00 – 12:00

Temat: KOMPETENCJE PRZYSZŁOŚCI

Prowadzący: Michał Zawadka

Zagadnienia:

- ▶ czego ode mnie oczekuje życie,
- ▶ czy szkoła mi wystarczy,
- ▶ czego się uczyć, by żyć szczęśliwie,
- ▶ od czego zależy sukces,
- ▶ jak być gotowym na nieznane jutro.



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

