#ZobaczEmocje

Walizka ZDROWEJ SZKOŁY

Instrukcja dla szkół



1. O CO CHODZI W TYM ZADANIU?

W grudniu odbędzie się Ogólnopolski Szczyt Zdrowia - spotkanie osób i instytucji, które rozmawiają o zdrowiu dzieci i młodzieży, roli szkoły oraz o tym, jak tworzyć środowisko wspierające zdrowie i dobrostan.

Chcemy, żeby podczas Szczytu zabrzmiał także głos szkół - nauczycieli, dyrektorów, a przede wszystkim uczniów. Chcemy pokazać nie tylko to, co szkoły już robią, ale także czego naprawdę potrzebują, aby lepiej wspierać zdrowie i dobrostan młodych ludzi.

Dlatego każda szkoła uczestnicząca w projekcie przygotowuje swoją Walizkę Zdrowej Szkoły i przesyła ją do Fundacji - niezależnie od tego, czy przedstawiciele szkoły będą osobiście obecni na Szczycie.

Nadesłane walizki oraz miniportrety szkół stworzą specjalną przestrzeń wystawową podczas Szczytu. Będą tam mogli je zobaczyć uczestnicy wydarzenia, w tym przedstawiciele instytucji publicznych, ministerstw, samorządów, organizacji i osoby mające wpływ na edukację i zdrowie.

2. DLACZEGO TO ROBIMY?

Walizka nie jest konkursem plastycznym ani zadaniem polegającym na przygotowaniu kolejnej prezentacji o zdrowiu. Ma być krótką, konkretną opowieścią o Waszej szkole.

Chcemy usłyszeć: Co już pomaga uczniom dbać o zdrowie? Czego potrzebują więcej? Co chcieliby zmienić? Co sprawia, że szkoła może być dobrym miejscem do życia, nauki i rozwoju?

Każda szkoła może odpowiedzieć inaczej. Z wielu różnych odpowiedzi powstanie wspólny obraz potrzeb i pomysłów szkół z całej Polski.

3. WASZE ZADANIE – STWÓRZCIE WALIZKĘ ZDROWEJ SZKOŁY

Przygotujcie pudełko, kartonik, skrzynkę, walizkę lub inne niewielkie opakowanie. Możecie je ozdobić, pomalować, okleić, podpisać albo pozostawić proste.

Następnie wybierzcie około 5–8 rzeczy, które najlepiej pokazują Waszą odpowiedź na pytanie:

„Co jest potrzebne w szkole, żeby uczniowie mogli być zdrowi, dobrze się czuć i mieć dobre warunki do nauki?”

Mogą to być prawdziwe przedmioty albo wykonane przez Was symbole. Możecie pokazać zarówno to, co już macie i cenicie, jak i coś, czego jeszcze nie macie, a bardzo chcielibyście mieć.



4. CO MOŻE ZNALEŹĆ SIĘ W WALIZCE?

Nie ma jednej poprawnej listy. Poniższe przykłady mają tylko pomóc rozpocząć rozmowę:

- **Zdrowe ciało**: ruch, odpoczynek, jedzenie, picie wody, zdrowe nawyki.
- **Dobre samopoczucie**: co pomaga radzić sobie ze stresem, zmęczeniem, smutkiem lub trudnym dniem.
- **Dobre relacje**: co pomaga czuć się akceptowanym, szanowanym i częścią społeczności.
- **Bezpieczeństwo i pomoc**: co daje poczucie bezpieczeństwa i gdzie można szukać pomocy.
- **Głos uczniów**: co daje uczniom możliwość mówienia o swoich potrzebach I wpływania na życie szkoły.
- **To, czego potrzebujemy więcej**: co warto zmienić, dodać albo poprawić, aby szkoła lepiej wspierała zdrowie.

Liczymy na uczniowską kreatywność i Wasze pomysły! Przykłady są tylko inspiracją. Nie musicie ich powtarzać. Im bardziej Walizka będzie „Wasza", tym lepiej.

Możecie wykorzystać przedmioty, symbole, własnoręcznie wykonane rzeczy, zdjęcia, krótkie wiadomości, zabawne skojarzenia albo coś, na co wpadniecie sami.

5. KAŻDA RZECZ POWINNA COŚ OPOWIADAĆ

Do wybranych rzeczy warto dołączyć krótkie karteczki z wyjaśnieniem.
Dzięki temu osoby oglądające wystawę zrozumieją, dlaczego właśnie te elementy znalazły się w Waszej Walizce.

PIŁKA „Bo chcemy mieć w szkole więcej okazji do ruchu."

PUDEŁKO HERBATY „Bo czasem potrzebujemy chwili, żeby się zatrzymać i odpocząć."

KŁÓDKA „Bo każdy uczeń powinien mieć w szkole miejsce, w którym czuje się bezpiecznie."

Najważniejsze pytanie przy każdej rzeczy brzmi: „Dlaczego to jest potrzebne w zdrowej szkole?"

6. KONIECZNIE PODPISZCIE WALIZKĘ

Na zewnątrz Walizki należy umieścić czytelny opis:

WALIZKA ZDROWEJ SZKOŁY
Nazwa szkoły: .....
Miejscowość: .....
Województwo: .....

Możecie również dodać własną nazwę lub hasło Walizki, np. „Szkoła, w której można odetchnąć", „Zdrowie zaczyna się od relacji" albo „Więcej ruchu, mniej stresu".

7. ZRÓBCIE TO RAZEM

Walizka powinna być efektem wspólnej rozmowy Szkolnych Ambasadorów Zdrowia. Jeśli chcecie, możecie zaprosić do rozmowy większą grupę uczniów lub wykorzystać pomysły zebrane wcześniej w klasach.

1. Zadajcie sobie pytanie: „Czego potrzebuje zdrowa szkoła?"
2. Każdy przedstawia swoje pomysły.
3. Porozmawiajcie o tym, co jest naprawdę ważne.
4. Wybierzcie około 5–8 rzeczy, które najlepiej pokazują Waszą odpowiedź.
5. Wymyślcie, jak je przedstawić i krótko wyjaśnić.
6. Przygotujcie i podpiszcie Walizkę.

Nie musicie być zgodni we wszystkim. Najważniejsze jest to, żebyście wspólnie zdecydowali, co chcecie powiedzieć o zdrowiu i potrzebach Waszej szkoły.

8. MINI-PORTRET WASZEJ SZKOŁY

Razem z Walizką wyślijcie miniportret Waszej szkoły – jedną pracę w formacie A4, wykonaną na sztywnej kartce (np. blok techniczny lub karton).

Może to być:

- plakat
- kolaż
- zdjęcia
- rysunek
- połączenie zdjęć i rysunków
- albo dowolna inna forma

Nie chodzi o oficjalną prezentację szkoły. Pokażcie ją Waszymi oczami: „To jesteśmy my. Tak wygląda nasze miejsce. To jest dla nas ważne."

9. CO WYSYŁAMY DO FUNDACJI?

1. **Walizkę Zdrowej Szkoły** - pudełko/kartonik/walizkę z wybranymi przez uczniów przedmiotami i symbolami, wyraźnie podpisaną.
2. **Miniportret szkoły** - jedną pracę w formacie A4, na sztywnej kartce.

TERMIN NADSYŁANIA: DO 5 GRUDNIA

ADRES DO WYSYŁKI: ul. Olszewskiego 8, 05-230 Kobyłka

Przesyłkę należy odpowiednio zabezpieczyć, aby zawartość Walizki oraz miniportret dotarły w całości.

10. CO STANIE SIĘ Z WASZYMI PRACAMI?

Nadesłane Walizki i miniportrety zostaną zaprezentowane w specjalnej sekcji wystawowej podczas Ogólnopolskiego Szczytu Zdrowia.

Każda Walizka będzie opowieścią jednej szkoły. Razem stworzą przestrzeń pokazującą, jak uczniowie z różnych miejsc w Polsce rozumieją zdrową szkołę i czego potrzebują.

Wasza szkoła nie musi być na Szczycie, żeby być jego częścią. Wasz głos może być tam obecny.

11. TO MA BYĆ PRAWDZIWY GŁOS UCZNIÓW

Nie traktujcie tego zadania jak reklamy szkoły ani konkursu na najładniejsze pudełko. Chcemy poznać prawdziwe spojrzenie uczniów.

Zastanówcie się:

- Co już jest w naszej szkole dobre i warto to wzmacniać?
- Czego uczniowie potrzebują więcej?
- Czego brakuje?
- Co chcielibyśmy zmienić?
- Co chcielibyśmy, żeby osoby decydujące o przyszłości szkoły usłyszały od uczniów?

Nie piszcie tego, co „powinno się" powiedzieć. Powiedzcie, czego naprawdę potrzebujecie.



12. CHECKLISTA PRZED WYSŁANIEM

- ☐ przygotowaliśmy Walizkę Zdrowej Szkoły
- ☐ wybraliśmy około 5–8 rzeczy/symboli
- ☐ potrafimy wyjaśnić, dlaczego je wybraliśmy
- ☐ Walizka jest czytelnie podpisana nazwą szkoły i miejscowością
- ☐ przygotowaliśmy miniportret szkoły w formacie A4 na sztywnej kartce
- ☐ wszystko jest dobrze zabezpieczone do wysyłki
- ☐ przesyłkę wyślemy do Fundacji do 5 grudnia

DZIĘKUJEMY, ŻE ZABIERACIE GŁOS!

Z wielu małych walizek może powstać bardzo ważna mapa tego, czego potrzebują szkoły, aby lepiej dbać o zdrowie i dobrostan młodych ludzi.







DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW BUDŻETU PAŃSTWA

PROGRAM Z ZAKRESU ZDROWIA PUBLICZNEGO

pn. Budowanie odporności - realizacja programów edukacyjnych, wychowawczych, interwencyjnych oraz profilaktycznych.
Dotacja ze środków publicznych:
1 961 933,00 zł

DOFINANSOWANO ZE ŚRODKÓW
Narodowego Programu Zdrowia na lata 2021-2026 przekazanych przez Ministerstwo Edukacji Narodowej

Materiał dla nauczycieli

Walizka Zdrowej Szkoły

Instrukcja dla szkół

SZKOLNE LABORATORIA

Ministerstwo Edukacji Narodowej

FUNDACJA INSTYTUT EDUKACJI POZYTYWNEJ

NPZ NARODOWY PROGRAM ZDROWIA