

WELLBEING WARRIORS – Building a Balanced Life

Opis projektu:

Projekt miał na celu promowanie dobrego samopoczucia nastolatków przy jednoczesnym rozwijaniu ich umiejętności językowych i cyfrowych. Poprzez interaktywne zajęcia online, dyskusje i zadania kreatywne uczestnicy zgłębiali znaczenie dobrego samopoczucia i poznawali sposoby utrzymania równowagi w życiu codziennym. Poznali praktyczne techniki radzenia sobie ze stresem, budowania odporności psychicznej i nawiązywania pozytywnych relacji. Pracując wspólnie w języku angielskim, uczniowie dzielili się pomysłami, zastanawiali się nad osobistymi doświadczeniami i tworzyli materiały cyfrowe promujące zdrowy styl życia. Projekt zachęcał również do wymiany międzykulturowej, pomagając uczestnikom docenić różne perspektywy dotyczące dobrego samopoczucia i dbania o siebie.

Czas trwania: listopad – luty

Uczestnicy: 6 szkół ponadpodstawowych z 5 krajów

II LO im. M. Kopernika w Cieszynie, Polska

Lycée Professionnel Agricole du Pays de Bray Neufchatel En Bray, Francja

COLEGIUL ECONOMIC MANGALIA Mangalia, Rumunia

IES Cardenal López de Mendoza Burgos, Hiszpania

Cherkasy Private Secondary School 'Sophia' Cherkasy Ukraina

Kyiv Lyceum of Business Kyiv Ukraina

Cele:

1. Podnoszenie świadomości na temat znaczenia dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego wśród nastolatków.
2. Rozwijanie słownictwa i umiejętności komunikacyjnych w języku angielskim poprzez dyskusje i ćwiczenia związane z dobrym samopoczuciem.
3. Promowanie autorefleksji i zachęcanie uczniów do rozpoznawania własnych emocji, potrzeb i czynników stresogennych.
4. Poznawanie praktycznych strategii radzenia sobie ze stresem i presją szkolną w życiu codziennym.
5. Zachęcanie do pozytywnych nawyków, takich jak uważność, wdzięczność i zdrowy styl życia.
6. Wzmocnienie umiejętności współpracy cyfrowej poprzez wspólną pracę na platformach internetowych i efektywne wykorzystanie narzędzi cyfrowych.
7. Rozwijanie empatii i wzajemnego wsparcia poprzez dzielenie się doświadczeniami i słuchanie opinii innych.
8. Inspirowanie kreatywności poprzez tworzenie materiałów cyfrowych na tematy związane z dobrym samopoczuciem.
9. Promowanie zrozumienia międzykulturowego poprzez wymianę pomysłów i doświadczeń z rówieśnikami z różnych środowisk.

10. Zachęcanie nastolatków do brania odpowiedzialności za własne dobre samopoczucie i wprowadzania pozytywnych zmian w swoim życiu.

Działania projektowe:

1. The guidelines for cooperation
2. Logo design
3. Getting to know each other
4. World Kindness Day
5. Expressing gratitude
6. Digital detox challenge
7. Good food = Good mood
8. Our collaborative work
9. Wellbeing Calendar
10. Project evaluation

Rezultaty:

1. Lepsze zrozumienie pojęcia dobrego samopoczucia – uczestnicy potrafią zdefiniować dobre samopoczucie i zidentyfikować czynniki, które na nie wpływają (fizyczne, psychiczne, społeczne i emocjonalne).
2. Lepsze umiejętności radzenia sobie ze stresem – uczestnicy poznają i przećwiczą techniki radzenia sobie z presją, takie jak uważność, relaksacja i zarządzanie czasem.
3. Lepsza znajomość języka angielskiego – zwłaszcza słownictwa związanego z dobrostanem.
4. Większa kompetencja cyfrowa – uczestnicy korzystali z narzędzi internetowych do komunikacji, współpracy i kreatywnej ekspresji.
5. Lepsza praca zespołowa i komunikacja – uczestnicy nauczą się, jak skutecznie i z szacunkiem współpracować w środowisku online.
6. Większa pewność siebie i motywacja – poprzez refleksję nad własnymi postępami i dzielenie się doświadczeniami z innymi.
7. Większa empatia i świadomość społeczna – uczniowie lepiej rozumieją perspektywy i wyzwania innych osób.
8. Stworzenie cyfrowych materiałów promujących dobre samopoczucie.
9. Przyjęcie zdrowszych nawyków – większa skłonność do stosowania strategii promujących dobre samopoczucie w życiu codziennym.

Efekty współpracy:

[Comfort Music](#)

[Wellbeing Warrior's Guidebook](#)