



# Świadomość Procentuje

Ogólnopolski Program Edukacyjny



## **Świadomość Procentuje – Ogólnopolski Program Edukacyjny**

---

Dzieciństwo i młodość to okresy, które mają największy wpływ na kształtowanie świadomości i zachowań związanych z szeroko pojętym zdrowiem. To właśnie wtedy wyrabiamy w sobie postawy i nawyki, które w późniejszych okresach decydują o naszej kondycji psycho-fizycznej oraz podejmowanych w przyszłości wyborach, rzutujących w konsekwencji na stan naszego zdrowia oraz jakość naszego życia.

Program edukacyjny Fundacji cechuje holistyczne podejście do człowieka w oparciu o Strategię 5S (5 filarów zdrowia: Świadome odżywianie, Sprawność fizyczna, Suplementacja naturalna, Skuteczne oczyszczanie organizmu z toksyn, Stress Management – praca ze stresem i umysłem), które definiuje zdrowie jako całość naszego życia, a nie coś odrębnego i teoretycznego. Zdrowie kryje się w małych decyzjach każdego dnia, a nie tylko wielkich postanowieniach, dlatego właśnie nauka takiego spojrzenia od najmłodszych lat okazuje się największą nadzieją na zapewnienie dzieciom dobrego startu.

### **Cel programu**

---

Edukacja nowego pokolenia w tematykach zdrowotnych w sposób kompleksowy obejmujący zarówno ciało jak i stronę mentalną i w taki sposób, by treści były obecne nie tylko w zeszytach, ale i w prawdziwym życiu.

### **Uczestnicy programu**

---

Program adresowany do uczniów szkół podstawowych i licealnych, dzieci w wieku 6-10 lat oraz rodziców, opiekunów i nauczycieli.

## Korzyści

---

### Dla uczniów:

- Zwiększenie pewności siebie;
- Poprawa komunikacji;
- Nauka radzenia sobie ze stresem;
- Zwiększenie otwartości zarówno na siebie, jak i drugiego człowieka;
- Rozwijanie kompetencji przyszłości;
- Praca nad własnym potencjałem;
- Znajdowanie swoich mocnych stron;

### Dla dzieci:

- Zwiększenie świadomości oddechu i własnego ciała;
- Zmysłowe doświadczenia siebie i otoczenia;
- Uważność emocjonalna;
- Nauka szacunku, akceptacji i tolerancji;
- Rozwijanie kompetencji językowych i kreatywności;
- „Zasianie ziarenka” własnego potencjału;
- Dostrzeżenie cykliczności i zmienności w przyrodzie i życiu człowieka;

### Dla nauczycieli:

- Znalezienie nowej perspektywy w pracy z dziećmi i młodzieżą;
- Lepsze zrozumienie młodych ludzi;
- Poprawa komunikacji międzypokoleniowej;
- Budowanie potencjału i wspieranie poczucia własnej wartości u uczniów;
- Szczęśliwa klasa;

### Dla rodziców:

- Wsparcie rodziców w świadomym i odpowiedzialnym wprowadzaniu zdrowych nawyków u dzieci i młodzieży;
- Poprawa komunikacji międzypokoleniowej;
- Zrozumienie punktu widzenia dzieci;
- Poprawa relacji w rodzinie;

### Dla placówek:

- Poprawa dobrostanu uczniów w dobie pandemii;
- Bezpłatne zajęcia edukacyjne;
- Podniesienie prestiżu placówki;

## Przebieg programu

---

- Projekt potrwa trzy miesiące (łącznie około 12 zajęć dla dzieci, młodzieży i dorosłych);
- Podzielony na trzy bloki tematyczne;
- Każdy miesiąc skupiony będzie na jednym obszarze działania, aby wprowadzać wiedzę w sposób stopniowy i systematyczny;
- Ścieżka inspiracyjna;
- Projekt odbędzie się w formie online;

## Prelegenci

---



**Michał Zawadka**

Ekspert rozwoju  
mentalnego młodych  
ludzi i rodzin



**Agnieszka Derleta**

Edukator, lingwista,  
trener, mentor  
i nauczyciel nowej ery



**Anna Wróbel**

Dyplomowany  
psychodietetyk  
oraz trener rozwoju  
osobistego

## Goście ścieżki inspiracyjnej

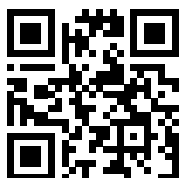
---

Zaprosiliśmy osoby znane i lubiane. Kto to będzie, to wciąż niespodzianka!

## Jak dołączyć do programu?

---

Zapisu do programu można dokonać poprzez formularz znajdujący się poniżej:



[shorturl.at/krsP5](https://shorturl.at/krsP5)

Zapisy trwają do **28.02.2022**.

## I edycja programu „Świadomość Procentuje”

---

W I edycji programu wzięło udział:

- Blisko **120** szkół;
- Blisko **100 000** uczestników;

## Opinie uczestników

---

### Młodzież

*„Zaczęłam doceniać wszystko wokół mnie, przestałam oceniać, mam lepsze nastawienie na świat”*

### Nauczyciel

*„To pierwsze szkolenie na którym młodzież siedziała wstrzymując oddech i wychodziła zachwycona z oczekiwaniem kolejnej sesji. Dziękujemy.”*

### Młodzież

*„Najważniejszą dla mnie rzeczą było by nauczyć się radzić ze złymi opiniami innych i nie ocenianiu innych.”*

### Rodziec

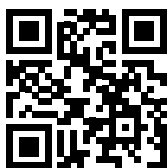
*„Program „Świadomość procentuje” powinien być wdrażany do podstawy programowej edukacji w naszym kraju. By zbudować pewne siebie, dumne społeczeństwo. By pokazać nauczycielom narzędzia, które są skuteczne i innowacyjne w podejściu do ucznia.”*

## Materiały promocyjne do pobrania

---

- Plakat;
- Ulotka;

Dostępne do pobrania na stronie:



[shorturl.at/boG37](https://shorturl.at/boG37)

## Organizatorzy

---

Fundacja **World Healthy Living Foundation**



## Skontaktuj się z nami

---

**Karolina Trzeciak**  
Project Manager  
e-mail: [biuro@whlf.eu](mailto:biuro@whlf.eu)  
tel.: +48 883 049 158

## Bądź na bieżąco

---

 [www.facebook.com/groups/swiadomoscprocentuje/](https://www.facebook.com/groups/swiadomoscprocentuje/)

 [@fundacjaawhlf](https://www.instagram.com/fundacjaawhlf)

 [@WorldHealthyLivingFoundation](https://www.linkedin.com/company/WorldHealthyLivingFoundation)