



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION

Świadomość Procentuje

Ogólnopolski Program Edukacyjny





WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



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 zeszycie, 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;



Korzyści 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;



Korzyści 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;



Korzyści 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;



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



Korzyści 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



Marzena Jankowska

Trener odporności
psychicznej, nauczycielka
akademicka, liderka



Andre Stern

Muzyk, kompozytor,
dziennikarz, autor
książek i światowej
sławy mówca



Anna Wróbel

Dyplomowany
psychodietetyk
oraz trener rozwoju
osobistego



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



Goście ścieżki inspiracyjnej

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



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



Jak dołączyć do programu?

Zapisu do programu można dokonać poprzez formularz znajdujący się poniżej:



[Dołącz do programu!](#)

Zapisy trwają do **28.02.2022.**



I edycja programu „Świadomość Procentuje”

W I edycji programu wzięło udział:

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



WORLD HEALTHY LIVING
FOUNDATION



Opinie uczestników

“

Młodzież

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

”

“

Rodzic

„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.”

”

“

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.”

”



Materiały promocyjne do pobrania

- Plakat;
- Ulotka;

Dostępne do pobrania na stronie:



Pobierz materiały



Organizatorzy

Fundacja **World Healthy Living Foundation**



Skontaktuj się z nami

Karolina Trzeciak

Project Manager

e-mail: biuro@whlf.eu

tel.: +48 883 049 158

Bądź na bieżąco



Grupa Świadomość
Procentuje



@fundacjawhlf



@WorldHealthyLivingFoundation