

TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 27. 03- 31. 03 2023- PROGRAM

PONIEDZIAŁEK 27 MARCA

“PORANNY SPACER PO ŁAZIENKACH KRÓLEWSKICH” - zajęcia ruchowo- rekreacyjne

Prowadzące: Joanna Kordulasińska - Termin Poniedziałek 27 marca / 50 minut

0 godzina lekcyjna (7.10- 7.50) / jedna grupa

ilość miejsc: max 15 osób

klasy: 1-4 i nauczyciele

WARSZTATY O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

Prowadzące: Beata Młot i Justyna Indrzejczyk - Termin Poniedziałek 27 marca / 60 minut

2, godzina lekcyjna (9.05- 10.05) / jedna grupa

ilość miejsc: max 15 osób

klasy: 1-4

WARSZTATY ARTETERAPII

Prowadzące: Kasia Celmer- Warda i Jowita Chruszczyk - Termin Poniedziałek 27 marca / 90 minut

6,7 godzina lekcyjna (13.05- 14.40) / jedna grupa

ilość miejsc: max 15 osób

klasy:1-4

KONSULTACJE DLA RODZICÓW (M.Ś.C.Z.P.D.i M. Goplańska/ Stowarzyszenie Integracja)

ze specjalistą Terapii rodzin Anna Gawkowska Termin poniedziałek 27 marca/ po 50 min
godz. od 10.00- 15.00

do 5 konsultacji, obowiązują zapisy,

Zapisy przyjmuje psycholog szkolny Librus lub tel.509 070 738

ANNA GAWKOWSKA – psycholog, psychoterapeuta z Poradni Specjalistycznej Młodzieżowego Ośrodka Profilaktyki i Psychoterapii "MOP",

WTOREK 28 MARCA

WARSZTAT “JAK RADZIC SOBIE ZE STRESEM” - Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

Prowadzący: Gabriela Juszcuk i Michał Tęcza - Termin Wtorek 28 marca / 2 grupy po 2 h

GRUPA I klasy 3-4 godz. 9.00- 11.00 (2,3 g. lek.) grupa max 20 os.

GRUPA II klasy 1-2 godz.11.10 - 13.10(4,5 g. lek.)grupa max 20 os.

!!! DWIE WAŻNE PRELEKCJE dla klas 1-2 – Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

OBLIGATORYJNE ZAPISY UCZNIÓW PRZEZ WYCHOWAWCÓW (LIMIT MIEJSC 80 osób

DO 4 KLAS NA JEDNA PRELEKCJĘ- MOŻE BYC GRUPA MIESZANA)

PRELEKCJA 1. / 90 minut grupa 1. (klasy 1-2) max 4 klasy/ 80 os.

- **Resilience** - poszukiwanie sposobów na budowanie odporności psychicznej, reagowanie w sytuacji wyzwań współczesnego świata. Dbłość o zdrowie psychiczne i fizyczne, higiena snu.

prowadzący: Magdalena Grygo - lekarz psychiatra i Anna Gawkowska - psycholog, psychoterapeutka

Termin: Wtorek **28 marca** / 1,5 h grupa do 80 osób (4 klasy)

9.20 - 10.50 (2,3 godzina lekcyjna)

PRELEKCJA 2. / 90 minut grupa 2. (klasy 1-2) max. 4 klasy/80 os.

- **Depresja** - Profilaktyka, objawy i sposoby reagowania w depresji. Gdzie szukać pomocy i wsparcia. Rodzaje Psychoterapii. Pierwsza wizyta u lekarza psychiatry.

prowadzący: Magdalena Grygo - lekarz psychiatra i Anna Gawkowska - psycholog, psychoterapeutka

Termin: Wtorek **28 marca** / 1,5 h grupa do 80 osób (4 klasy)

11.00 - 12.30 (4,5 godzina lekcyjna)

WARSZTAT "DOBROSTAN W PRACY PEDAGOGA"

Prowadzący: Spółdzielnia Relacji Łukasz Zbroszczyk - Termin Wtorek 28 marca / 180 minut

godz. 13.00 -16.00/ warsztaty wsparcia dla nauczycieli

Ilość miejsc ograniczona: max.12 osób

WARSZTAT HORTITERAPII "ROŚLINY OGRODOWE A DOBROSTAN PSYCHICZNY"

Prowadząca: Daria Laudańska

Termin Wtorek 28 marca/ 60 minut

13.10- 14.10 (6, godzina lekcyjna) / jedna grupa

ilość miejsc: max 8 osób / klasy 1-4

ŚRODA 29 MARCA

ZDROWY KREGOSŁUP- ZDROWA GŁOWA. Jak prawidłowa postawa ciała wpływa na nasz rozwój?
warsztat z ekspertem- fizjoterapeutą z Centrum Rehabilitacji Neuro Active- / 1h

Prowadząca: Marta Baca

Termin środa 29 marca

2 godzina lekcyjna +przerwa 9.00- 10.00 / nauczyciele

3 godzina lekcyjna 10.05- 10.50 / uczniowie

Ilość miejsc: - każda grupa max.10 osób

WARSZTAT “DEPRESJA- JAK MOGĘ POMÓC...(?)” - Fundacja Zobacz...JESTEM”

Prowadzący: Agata Sobieraj, Wiktoria Sośniuk - Termin Środa 29 marca / jedna grupa /1 h

godz. 11.00- 12.00 (4 godzina lekcyjna + przerwa)

ilość miejsc: max 20 osób

klasy 1-4

WARSZTAT “WARTO SIĘ STRESOWAĆ” - Fundacja Zobacz...JESTEM”

Prowadzący: Hanna Żylicz, Bartłomiej Ziembicki- Termin Środa 29 marca / jedna grupa /1 h

godz. 12.30- 13.30 (część 5 i 6 godziny lekcyjnej)

ilość miejsc: max 20 osób

klasy

1-4

“POKÓJ WSPARCIA DLA RODZICÓW” -KONSULTACJE DLA RODZICÓW

Z Magdaleną Zych, psychologiem Fundacji Zobacz...JESTEM

Termin środa 29marca/ po 50 min.

Godziny od 16.00 do 18.30

Na te konsultacje nie obowiązują zapisy, jest możliwość anonimowej konsultacji z rodzicami, Psycholog dyżurująca będzie dostępna w gabinecie nr 13

“LEKCJA FITNESS” Prowadząca Mariola Wyszczelska uczniowie/nauczyciele

Termin: Środa 29.03 2023 6 godzina lekcyjna/ sala gimnastyczna

WARSZTAT SPORTOWY – Młodzieżowa akademii siatkówki dla klas 1-2 - wprowadzenie w podstawy dobrej rozgrzewki, doskonalenie technik podania i odbioru piłki siatkowej

Prowadzący: Chettiar Lawarance 2d (przedstawiciel uczniów)

plus nauczyciel w-f Tomasz Kobylarz przed meczem, ilość miejsc; max. 12 klasy 1-2

MECZ UCZNIOWIE/ NAUCZYCIELE- SIATKÓWKA

Środa 28 marca Termin Wtorek 28 marca 13.50 - 15.00

WARSZTATY ARTYSTYCZNE- MASA SOLNA cz.1 / zapisy do 3 grup- limit miejsc/

Prowadzące: Katarzyna Deliś i Agnieszka Płotczyk - Termin Środa 29 marca / 45 minut

2 godzina lekcyjna (9.05- 9.50) / **GRUPA 1**

3 godz. lekcyjna (10.05- 10.50) / **GRUPA 2**

4 godz. lekcyjna (10.55-11.40) **GRUPA 3**

klasy: 1-4

ilość miejsc w każdej grupie: max 10 osób

Osoby zapisane do poszczególnych grup- kontynuują druga część warsztatów we czwartek 30 marca na 5,6,7 godzinie lekcyjnej)

MEDYTACJE Z INSTRUMENTEM- warsztat relaksacji z ćwiczeniami oddechowymi

Prowadzący: Jowita Chruszczyk i Józef Makowski - Termin Środa 29 marca / 45 minut

5 godzina lekcyjna (12.00- 12.45) / **GRUPA 1**

6 godz. Lekcyjna (13.05- 13.50) / **GRUPA 2**

Ilość miejsc w grupie; max. 15

klasy: 1-4

CZWARTEK 30 MARCA

WARSZTAT "KOMUNIKACJA RÓWIEŚNICZA" - Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

Prowadzący: Gabriela Juszcuk i Michał Tęcza - Termin Wtorek 28 marca / 2 grupy po 2 h

GRUPA I klasy 1-2 godz. 9.00- 11.00 (2,3 g. lekc.) grupa max. 20 os.

GRUPA II klasy 3-4 godz.11.10 - 13.10(4,5 g. lekc.)grupa max. 20 os.

WARSZTATY ARTYSTYCZNE- BIŻUTERIA/ zapisy do 3 grup- limit miejsc/ sala nr9

Prowadzące: Katarzyna Deliś i Agnieszka Płotczyk - Termin Czwartek 30 marca / 45 minut

2 godzina lekcyjna (9.05- 9.50) / **GRUPA 1**

3 godz. Lekcyjna (10.05- 10.50) / **GRUPA 2**

4 godz. Lekcyjna (10.55/11.40) **GRUPA 3**

ilość miejsc w każdej grupie: max 10 osób

klasy: 1-4

KONTYNUACJA WARSZTATÓW - MASA SOLNA CZ.2 (kontynuacja warsztatów ze środy)

Prowadzące: Katarzyna Deliś i Agnieszka Płotczyk Termin czwartek 30 marca/45 minut

5,6,7, GODZ. LEKCYJNA- zapisane osoby ze środy 29 marca

5 godzina lekcyjna (12.00- 12.45) / **GRUPA 1**

6 godz. lekcyjna (13.05-13.50) / **GRUPA 2**

7 godz. lekcyjna (13.55-14.40) / **GRUPA 3**

TRENING "ZUMBA" - / dla uczniów i nauczycieli- SALA GIMNASTYCZNA

Prowadząca: Natalia Żak- - Termin Czwartek 30 marca / 2 x po 90 min

godz. 10.00- 11.30 godzina / grupa 1 klasy 3-4

godz. 12.00- 13.30 godzina /grupa 2 klasy 1-2

ilość miejsc: obowiązują zapisy, bez limitu miejsc

PIĄTEK 31 MARCA

WARSZTAT "JAK BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE?" relacje romantyczne i relacje z sobą samym.

Prowadząca: Małgorzata Raczyńska - Termin Piątek 31 marca / 45 minut/ jedna grupa

2 godzina lekcyjna (9.05- 9.50)

Ilość miejsc: max 15 osób

klasy 1-4

WARSZTATY "NIE ŚWIĘCI GARNKI LEPIĄ" - warsztaty garncarstwa, arteterapia/ 2 grupy

Prowadzący: Katarzyna Paradowska i Józef Makowski - Termin Wtorek 28 marca / 2x 90 minut

2,3 godzina lekcyjna (9.05- 10.50) / pierwsza grupa

4,5 godzina lekcyjna (11.00- 12.45) / druga grupa

ilość miejsc: max 15 osób w jednej grupie

klasy 1-4

SZKOLENIE: "MAKIAŻ DZIENNY" Z MAGDALENĄ MURAT

Prowadząca: Magdalena Murat Make-up Artist - Termin Piątek 31 marca / 90 minut

godz. 11.00- 12.30 (4,5 godz. lekcyjna) /jedna grupa

ilość miejsc ograniczona- max 15 osób

(Prośba od prowadzącej, aby uczestnicy mieli ze sobą swoje kosmetyki do zweryfikowania czy są właściwe 😊)

Możliwość zapoznania się z pracami konkursowym uczniów na temat : Jak spędzam wolny czas?

Konkurs organizowany przez Beatę Młot. Prace będą pokazane w przestrzeni szkolnej. Będzie możliwość przyznawania "serduszek" najciekawszym pomysłom na temat spędzania wolnego czasu.

Ankieta Ewaluacyjna- przeprowadzana na lekcjach z wychowawczych, dotycząca

PANEL DYSKUSYJNY- NA TEMAT REFLEKCI DOTYCZĄCYCH TYGODNIA ZDROWIA PSYCHICZNEGO

Prowadzący: Daria Laudańska- psycholog szkolny, Termin Piątek 31 marca 6 godzina lekcyjna

Udział w dyskusji dobrowolny, ilość miejsc: do 35 osób

TYDZIEŃ ZDROWIA PSYCHICZNEGO 27. 03- 31. 03 2023-

OPIS SZCZEGÓŁOWY WARSZTATÓW

WARSZTATY O SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI (JAK BYC SKUTECZNYM W RELACJACH RÓWIEŚNICZYCH)

Prowadzące: Beata Młot i Justyna Idrzejczyk / 60 min./ jedna grupa/ Termin poniedziałek 27 marca
2 godzina lekcyjna / ilość miejsc: max 15 osób

Temat: O skutecznej komunikacji rówieśniczej

- ćwiczenie umiejętności aktywnego słuchania
- poznanie parafrazy
- trening komunikatów od siebie
- przeformułowanie wypowiedzi (identyfikowanie potrzeb rówieśniczych)

Cele:

Wiem czym jest umiejętność aktywnego słuchania

Umiem przeformułować wypowiedź

Rozumiem, że stosowanie komunikatów od siebie wpływa na budowanie relacji z rówieśnikiem

NaCoBeZu

Podaję definicję parafrazy

Tworzę co najmniej jeden komunikat od siebie

WARSZTATY ARTETERAPII

Prowadzące: Kasia Celmer- Warda i Jowita Chruszczyk / 90 min./ jedna grupa/ Termin poniedziałek 27marca/ 6,7 godzina lekcyjna/ ilość miejsc: max 15 osób

Cel zajęć: Stworzenie przestrzeni, w której uczniowie będą mogli wykorzystać swoje artystyczne umiejętności, dadzą ponieść się sztuce, ale także nauczą się jak robić na szydełku, naucza się prostych ściągów, zaprojektują i uszyją etui np. na telefon, wyszyją prosty wzór na serwetce lub wykonają inną formę artystyczną.

GOPLAŃSKA/INTEGRACJA:

Konsultacje dla rodziców po 50 min.: Ania Gawkowska, do 5 konsultacji, obowiązują zapisy
Poniedziałek 27 marca w godzinach 10.00- 15.00

Przekażemy ulotki projektu "Nie jesteś sam" do rozłożenia/rozdania przez wychowawców. Na ulotkach jest numer telefonu do zapisów na konsultacje dla uczniów. Rodzice niepełnoletnich mogą zgłaszać. Pełnoletni uczniowie mogą zgłaszać się sami

ANNA GAWKOWSKA – psycholog, psychoterapeuta z Poradni Specjalistycznej Młodzieżowego Ośrodka Profilaktyki i Psychoterapii "MOP",

WARSZTAT "JAK RADZIC SOBIE ZE STRESEM" - Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

Prowadzący: Gabriela Juszcuk i Michał Tęcza - Termin **Wtorek 28 marca** / 2 grupy po 2 h /max.20 os.
Każda grupa/ GRUPA I klasy 3-4 godz. 9.00- 11.00/ GRUPA II klasy 1-2 godz.11.10 - 13.10

Cel: Warsztat ma celu oswojenie stresu, poznanie jego objawów i skutków. Celem warsztatu będzie również mapowanie czynników i wypracowanie sposobów minimalizowania stresu.

GOPLAŃSKA/INTEGRACJA:

Dwie prelekcje dla klas 1-2 prowadzący: Magdalena Grygo - lekarz psychiatra i Anna Gawkowska - psycholog, psychoterapeutka Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

PRELEKCJA 1. / 90 minut grupa 1. (klasy 1-2) max 80 os.

- **Resellience** - poszukiwanie sposobów na budowanie odporności psychicznej, reagowanie w sytuacji wyzwań współczesnego świata. Dbalność o zdrowie psychiczne i fizyczne, higiena snu.

Termin: Wtorek **28 marca** / 1,5 h grupa do 80 osób (4 klasy) 9.20 - 10.50 (2,3godz. lekcyjna)

PRELEKCJA 2. / 90 minut grupa 2. (klasy 1-2) max.80 os.

- **Depresja** - Profilaktyka, objawy i sposoby reagowania w depresji. Gdzie szukać pomocy i wsparcia. Rodzaje Psychoterapii. Pierwsza wizyta u lekarza psychiatry.

Termin: Wtorek **28 marca** / 1,5 h grupa do 80 osób (4 klasy) 11.00 - 12.30 (4,5 godzina lekcyjna)

GOPLAŃSKA/INTEGRACJA:

WARSZTAT "KOMUNIKACJA RÓWIEŚNICZA" - Mokotowskie Środowiskowe Centrum Zdrowia Psychicznego Dzieci i Młodzieży GOPLAŃSKA i Stowarzyszenie INTEGRACJA

Prowadzący: Gabriela Juszcuk i Michał Tęcza - Termin Wtorek 28 marca / 2 grupy po 2 h

GRUPA I klasy 1-2 godz. 9.00- 11.00 (2,3 g. lekc.) grupa max. 20 os.

GRUPA II klasy 3-4 godz.11.10 - 13.10(4,5 g. lekc.)grupa max 20 os.

Ce: Warsztat ma na celu zachęcenie do używania technik efektywnego komunikowania się. Będziemy skupiać się na sposobach komunikacji niekrzywdzącej innych oraz uważności z dbaniem o obie strony komunikujące się. Porozmawiamy też o tym jak wyrażać emocje w sposób bezpieczny.

WARSZTATY "NIE ŚWIĘCI GARNKI LEPIĄ" - warsztaty garncarstwa, arteterapia/ jedna grupa

Prowadzący: Katarzyna Paradowska i Józef Makowski - Termin Piątek 31 marca / 2x 90 minut

2,3 godzina lekcyjna / pierwsza grupa 4,5 godzina lekcyjna / druga grupa; ilość miejsc: max 15 osób

Cel: artystyczna podróż w świat garncarstwa, warsztaty mające na celu doskonalić zdolności manualne, wyzwolić kreatywność. Postaramy się pokazać Ci, że arteterapia działa relaksacyjnie, odprężająco i kojąco na nasze nerwy.

NEURO ACTIVE Centrum Rehabilitacji :

ZDROWY KRĘGOSŁUP- ZDROWA GŁOWA. Jak prawidłowa postawa ciała wpływa na nasz rozwój?
warsztat z ekspertem – fizjoterapeutą Martą Baca z Centrum Rehabilitacji Neuro Active

Prowadząca Marta Baca Termin środa 29 marca / 1h

2 grupy / 2,3 godzina lekcyjna/ nauczyciele, uczniowie/ max do 10 os. w grupie

Cel: Podczas warsztatów uczestnicy poznają jak prawidłowo dbać o nasz kręgosłup, w jaki sposób postawa sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu mózgu

Program:

- wstęp dotyczący rozwoju kręgosłupa, czerwone flagi, co ma wpływ na kręgosłup- 15 min
- ćwiczenia proste” na kręgosłup”. Rozciąganie- pokazanie przykładowych pozycji i ćwiczeń do wykorzystania samodzielnego ok. 30 min
- podsumowanie- nie tylko kręgosłup jest ważny, ale istotne jest całościowe spojrzenie z różnych stron. Objawy stresu- jak się rozkłada w naszym ciele stres- przykłady 15 min

Spółdzielnia Relacji - Łukasz Zbrozczyk

WARSZTAT “DOBROSTAN W PRACY PEDAGOGA”

Prowadzący: Spółdzielnia Relacji - Termin Wtorek 28 marca / 180 minut/godz. 13.00 -16.00/ warsztaty wsparcia dla nauczycieli/ Ilość miejsc ograniczona: max 12 osób

WARSZTAT HORTITERAPII “ROŚLINY OGRODOWE A DOBROSTAN PSYCHICZNY”

Prowadząca: Daria Laudańska/ Termin Wtorek 28 marca/ 60 minut/ 6, godzina lekcyjna/ ilość miejsc max 8 osób

Cel: Poprawa dobrostanu psychicznego uczestników warsztatu, poszerzenie wiedzy o roślinach. **Hortiterapia** czyli terapia ogrodem to wykorzystanie naturalnych walorów ogrodu w celu poprawy fizycznego i psychicznego stanu zdrowia człowieka, jest formą tzw. „zielonej opieki” - czyli wszelkich działań prozdrowotnych, terapeutycznych, socjalnych i opiekuńczych z wykorzystaniem przyrody. Opiera się na naturalnym związku człowieka z naturą. Wykorzystywana jest jako metoda terapii zajęciowej w pracy z pacjentami z zaburzeniami psychicznymi, cierpiącymi m.in. na depresję, autyzm, a także demencje starcze i niepełnosprawność. Zastosowanie znajduje także w resocjalizacji i walce z wykluczeniem społecznym. Liczne badania wykazały, że przebywanie wśród roślin oraz wykonywanie prostych prac ogrodniczych pomaga w powrocie do zdrowia i zaznania spokoju psychicznego.

WARSZTAT SPORTOWY – Młodzieżowa akademie siatkówki dla klas 1-2 - wprowadzenie w podstawy dobrej rozgrzewki, doskonalenie technik podania i odbioru piłki siatkowej

Prowadzący: Chettiar Lawarance 2d(przedstawiciel uczniów) plus nauczyciel w-fub środa 29 marca

ilość miejsc max 12 osób, klasy 1-2 przed meczem

MECZ SIATKÓWKI nauczyciele/ uczniowie Tomasz Kobylarz/ Magdalena Kolańska- Ramęda

termin środa 29 marca

FUNDACJA ZOBACZ... JESTEM

WARSZTAT “DEPRESJA- JAK MOGE POMÓC...(?)” - Fundacja Zobacz...JESTEM”

Prowadzące: Agata Sobieraj, Wiktoria Sośniuk - Termin Środa 29 marca / jedna grupa /1 h

godz. 11.00- 12.00 (4 godzina lekcyjna + przerwa)

ilość miejsc: max 20 osób

Klasy 1-4

Cel:Podczas warsztatu dowiecie się, czym jest depresja oraz jakie są jej objawy. Wskażemy normy okresu dojrzewania i powiemy, co za nie wykracza. Dowiecie się również o tym, jak zauważyć symptomy depresji nie tylko u kolegi i koleżanki z klasy, ale również u samego siebie. Powiemy, jak konstruktywnie reagować. Podkreślimy również, co możemy wprowadzić do swojej codziennej rutyny, aby zmniejszyć prawdopodobieństwo zachorowania.

WARSZTAT “WARTO SIĘ STRESOWAĆ” - Fundacja Zobacz...JESTEM”

Prowadzący: Hanna Żylicz, Bartłomiej Ziembicki- Termin Środa 29 marca / jedna grupa /1 h

godz. 12.30- 13.30 (część 5 i 6 godziny lekcyjnej)

ilość miejsc: max 20 osób

klasy 1-4

Cel: Stres jest źródłem energii potrzebnej do działania. Niestety działa on jak kawa - pobudza do pewnego momentu, a potem może utrudnić koncentrację i stać się wrogiem. Jak odróżnić dobry stres od stresu szkodliwego? Porozmawiamy o skutecznych sposobach wykorzystania stresu i obniżania jego poziomu, gdy wymyka się spod kontroli.

FUNDACJA ZOBACZ... JESTEM

“POKÓJ WSPARCIA DLA RODZICÓW” -KONSULTACJE DLA RODZICÓW (można również anonimowo) z Magdaleną Zych, psychologiem Fundacji Zobacz...JESTEM

Termin środa 29marca/ po 50 min/godziny od 16.00 do 18.30

Na te konsultacje nie obowiązują zapisy, jest możliwość anonimowej konsultacji z rodzicami, Psycholog dyżurująca, będzie dostępna w gabinecie nr 13

WARSZTATY ARTYSTYCZNE- MASA SOLNA klasy 1-4 / zapisy do 3 grup- limit miejsc

Prowadzące: Katarzyna Deliś i Agnieszka Płotczyk /45 min/ Termin Środa 29 marca /

2,3,4 godzina lekcyjna/ 3 oddzielne grupy/ilość miejsc w każdej grupie: max 10 osób

Osoby zapisane do poszczególnych grup- kontynuują druga część warsztatów we czwartek 30 marca)

KONTYNUACJA WARSZTATÓW - MASA SOLNA CZ.2 Termin czwartek 30 marca/45 minut 5,6,7, GODZ. LEKCYJNA- zapisane osoby ze środy 29 marca oraz

/ oraz WARSZTATY ARTYSTYCZNE- BIŻUTERIA/45 min/ Termin Czwartek 30 marca / 2,3,4 godzina lekcyjna/ zapisy do 3 grup- limit miejsc/ sala nr9

Cel zajęć: zajęcia pełnią rolę terapeutyczną, uczą cierpliwości i samodzielności:

- to rozwijanie wyobraźni, twórczej aktywności oraz ekspresji plastycznej i kreatywności,
- to rozwijanie umiejętności posługiwania się wzbogaconymi technikami plastycznymi oraz umiejętność operowanie narzędziami i materiałem,
- to budzenie poczucia odpowiedzialności, sprawczości i satysfakcji z wykonanej pracy,
- to praca nad zdolnościami manualnymi i uczenie się pracy w grupie.

MEDYTACJE Z INSTRUMENTEM- warsztat relaksacji z ćwiczeniami oddechowymi

Prowadzący: Jowita Chruszczyk i Józef Makowski - 45 minut/ Termin Środa 29 marca/ 5,6 godzina lekcyjna/ dwie grupy/ klasy: 1-4/ max.15 osób w każdej grupie

Cel zajęć: Wprowadzenie w świat ciszy i delikatnych dźwięków, które uspokajają wewnętrznie, dają poczucie przestrzeni w głowie i skupienia się na sobie i odpuszczania. Praktyka oddechu i radzenia sobie z sytuacjami, które są niekomfortowe. Praktyka oddechu. Praktyka metody oddychania pudełkowego.

TRENING "ZUMBA" - / dla uczniów i nauczycieli- SALA GIMNASTYCZNA

Prowadząca: Natalia Żak - - Termin Czwartek 30 marca / 2 x po 90 min, grupa klasy III-IV 10-11.30 i I-II 12.00- 13.00 zapisy obowiązują, limit: nieograniczony

WARSZTAT "JAK BUDOWAĆ ZDROWE RELACJE?" relacje romantyczne i relacje z sobą samym.

Prowadząca: Małgorzata Raczyńska - Termin Piątek 31 marca / 45 minut/ jedna grupa

2 godzina lekcyjna /Ilość miejsc: max 15 osób/klasy 1-4

Jak budować zdrowe relacje?". Poruszony będzie zarówno temat relacji z rówieśnikami, relacji romantycznych oraz budowania relacji z samym sobą.
Cel: nabycie wiedzy jak stworzyć satysfakcjonujące relacje oraz odkrywanie relacji z samym sobą.

SZKOLENIE: "MAKIJĄŻ DZIENNY" Z MAGDALENĄ MURAT

Prowadząca: Magdalena Murat Make-up Artist - Termin Piątek 31 marca / 90 minut

godz. 11.00- 12.30 /jedna grupa/ ilość miejsc ograniczona- max 15 osób

Z wielką radością, dziękuję za zaproszenie do Państwa, do przeprowadzenia warsztatów wizerunkowych, w tak ważnej społeczności, jaką jest nasza wspólna młodzież :) Mam nadzieję, że z warsztatów wyłuskają dla siebie ciekawe inspiracje :)

Wizaż to moja pasja, która około 12 lat temu przerodziła się w zawód.

Jestem mamą 17 letniego Kacpra i 4 letniej Marysi i moja główna rola w życiu, to Oni.

Praca natomiast daje mi wielką frajdę, satysfakcję i poczucie spełnienia na płaszczyźnie osobistej.

Mój zawód daje mi morze możliwości i wachlarz wspólnych ludzi, których poznaje właśnie dzięki pracy.

Współpracuję przy tworzeniu wizerunku osób z Show-Biznesu, dbam o wizerunek ludzi biznesu, teatru a także każdego, Kto ma ochotę, wyrobić ze swego naturalnego piękna to, co najpiękniejsze.