



© UNICEF/UNI282152/Wogram

PRZEWODNIK

dla Klubu Młodych UNICEF



Część I - semestr zimowy 2020/2021



Drodzy Nauczyciele – Koordynatorzy Klubu Szkół UNICEF,

W zeszłym roku zaproponowaliśmy dla Was wyjątkowy program pracy w ramach Klubu Szkół UNICEF. Jego podstawowym założeniem było powołanie w placówkach Klubów Młodych UNICEF. Taka formuła pozwoliła na większą aktywność dzieci i młodzieży w życiu społeczności szkolnej, dlatego zdecydowaliśmy się pozostać przy niej również w tym roku szkolnym. Dziękujemy za Wasze zaangażowanie i liczymy, że najbliższe miesiące przyniosą wiele ciekawych wyzwań.

Miniony rok szkolny okazał się szczególny dla wszystkich, głównie ze względu na wybuch epidemii koronawirusa. Z uwagi na konieczność przejścia w ostatnich miesiącach na tryb pracy zdalnej i edukację online, w tym roku przygotowaliśmy dla Was propozycje ciekawych aktywności, które będziecie mogli realizować w dowolny, wygodny dla Was sposób. Nasze propozycje sprawdzą się w tradycyjnej edukacji szkolnej, ale także w pracy zdalnej, jeśli zaistniałaby taka potrzeba lub jeśli wspólnie uznacie, że część działań będzie Wam łatwiej tak zorganizować.

W przewodniku znajdziecie harmonogram działań na pierwszy semestr roku szkolnego 2020/2021. Zapoznajcie się z naszymi propozycjami i zaplanujcie pracę w taki sposób, aby zrealizować z oferty jak najwięcej. Jeśli macie własne pomysły, jak rozwinąć pewne działania, wzbogacić pracę o dodatkowe aktywności, nie wahajcie się tego zrobić. Pamiętajcie także o materiałach uzupełniających do aktywności, które co miesiąc będą pojawiać się w Strefie Klubowicza. Jako Koordynatorzy, tylko Wy będziecie mieć do niej dostęp.

W pierwszym semestrze przygotowaliśmy ciekawą propozycję akcji edukacyjnych. W semestrze zimowym zachęcamy Was do włączenia się do dwóch projektów edukacyjnych: **TO(działaj)MY!** oraz kolejnej odsłony dobrze znanej akcji **Wszystkie Kolory Świata**. Celem przedsięwzięcia **TO(działaj)MY!** jest rozbudzenie wśród młodych chęci do zmian i podejmowania inicjatyw uczniowskich w ramach projektów społecznych. Drugim projektem jest popularna akcja edukacyjno-pomocowa **Wszystkie Kolory Świata**. W przewodniku znajdziecie więcej informacji na ich temat, a rejestracje będą odbywały się na stronie unicef.pl. O szczegółach będziemy Was informować na bieżąco. Koniecznie bądźcie z nami!

Zachęcamy, abyście udostępniili ten przewodnik uczniom - członkom Klubów Młodych, aby mogli uczestniczyć zarówno w planowaniu działań jak i późniejszej ich realizacji.

Dziękujemy, że jesteście z nami i wspólnie z UNICEF chcecie zmieniać świat na lepsze!

Życzymy sukcesów w nowym roku szkolnym!

Zespół UNICEF Polska

Klub Młodych UNICEF – jak to działa?

1. Informacja o działaniach Klubu i przedstawienie planu pracy na rok szkolny 2020/2021.

Poinformujcie Uczniów placówki o inicjatywie Klubu Szkół UNICEF. Opowiedzcie o niej. Zainteresujcie młodzież działaniami dotyczącymi praw dziecka i pomocy humanitarnej. Wspólnie zapoznajcie się z planem działań przedstawionym w Przewodniku!

2. Zaproszenie Uczniów do współpracy w ramach Klubu Młodych UNICEF

Zaproście do współpracy Uczniów zaangażowanych w działania Klubu w poprzednich latach. Z ich pomocą poinformujcie całą społeczność szkolną o możliwości dołączenia do Klubu, aby wszyscy chętni, aktywni i wrażliwi na problemy społeczne młodzi ludzie mogli się zgłosić do współpracy. Jeśli w Waszej szkole działają Koła Wolontariatu bądź tematyczne grupy zainteresowań, nawiążcie z nimi współpracę. Możecie wybrać formę i zakres działalności dostosowaną do możliwości placówki (np. powołanie szkolnej grupy Klubu Młodych UNICEF lub ograniczenie działań do poziomu klasy). Jednak im szersze będzie to działanie, tym więcej ciekawych i ważnych rzeczy uda Wam się zrobić.

3. Spotykajcie się!

Pamiętajcie, aby wszystkie pomysły, które chcecie zrealizować w ramach Klubu Młodych UNICEF, były dyskutowane w grupie, a decyzje zapadały wspólnie. W celu usprawnienia procesu spotykajcie się regularnie, np. raz na dwa tygodnie czy raz w miesiącu i rozmawiajcie o planach działań, aby każdy miał szansę przedstawienia swojego zdania i zgłoszenia pomysłów. Nie wszystkie pomysły muszą być zrealizowane. Jednak niezwykle istotne jest, aby nikt nie poczuł się pominięty w procesie podejmowania decyzji. Spotkania będą służyły także przekazywaniu Uczniom informacji o zadaniach na dany okres, a także dystrybucji uzupełniających materiałów, które UNICEF zamieści w Strefie Klubowicza do pobrania przez Koordynatora. Pamiętajcie, że spotkania możecie organizować także online – w komunikatorach, lub na platformach mediów społecznościowych. Możecie stworzyć grupę np. na Facebooku i wymieniać się przemyśleniami czy pomysłami. Miesiące pracy zdalnej na pewno pozwoliły odkryć Wam wiele możliwości, jakie niesie ze sobą Internet!

4. Na koniec semestru

Ważnym elementem będzie spotkanie zorganizowane przed końcem każdego semestru. To na nim Uczniowie wspólnie z Koordynatorem podsumują dotychczasowe działania. Pamiętajcie, aby podsumowanie w formie elektronicznej zachować na potrzeby końcowego raportu z działań Klubu Szkół UNICEF, który składa Koordynator na stronie unicef.pl w czerwcu!

5. Raportujcie

Dzielcie się efektami swoich prac, oznaczajcie się na szkolnych stronach internetowych, profilach w mediach społecznościowych. Używajcie hashtagów [#klubmlodychunicef](https://www.instagram.com/klubmlodychunicef) lub po prostu [#unicef](https://www.instagram.com/unicef).

6. Podsumowanie roczne

Przed końcem roku podsumujcie Wasze dotychczasowe działania, także te z pierwszego semestru. Przygotujcie Raport z waszych działań, który Koordynator zamieści w specjalnym formularzu sprawozdania Klubu Szkół UNICEF na stronie unicef.pl.

Dla szczególnie aktywnych Uczniów UNICEF Polska przygotowuje wyróżnienia za wyjątkowe zaangażowanie w działania Klubu Młodych!

Harmonogram pracy Klubu Młodych UNICEF

I semestr nauki szkolnej 2020/2021

Witamy w nowym roku szkolnym! Ostatnie miesiące dla nas wszystkich były czasem wyzwań, z którymi trzeba było się mierzyć. Epidemia koronawirusa zmieniła wiele w życiu każdego z nas. Przed nami nowy rok szkolny, który mamy nadzieję spędzić na wspólnych, inspirujących działaniach.

Na kolejnych stronach znajdziecie propozycje aktywności dla Klubu Szkół UNICEF na najbliższy semestr nauki (do stycznia 2021 roku włącznie). Zapoznajcie się z nimi i postarajcie się wdrożyć je w swojej placówce. Pamiętajcie, że każdą propozycję możecie rozbudować, wzbogacając o własne pomysły. Staraliśmy się, aby wszystkie prezentowane aktywności, były możliwe do realizacji zarówno podczas tradycyjnej pracy szkolnej jak i w formie edukacji zdalnej.

Powodzenia!

09

wrzesień



Ważne dni w miesiącu

1-25.09

Rejestracja do projektu
TO(działa)MY!

5.09

Dzień Dobroczynności

8.09

Dzień Dobrej
Wiadomości

21.09

Międzynarodowy
Dzień Pokoju



© UNICEF / Humphres

Temat przewodni:

Lekcje wyciągnięte z pandemii

Wrzesień to miesiąc powrotu do szkoły. Wykorzystajcie go na zapoznanie społeczności szkolnej z działalnością Klubu Młodych oraz Klubu Szkół UNICEF. Przedstawcie podsumowanie Waszych przeżyć z wyjątkowego okresu epidemii koronawirusa i własne spojrzenie w przyszłość. Opowiedzcie, czego nauczyliśmy się podczas izolacji i jaką lekcję na przyszłość możemy wynieść z pandemii.



© UNICEF / Alessio Romenzi

Propozycje aktywności dla Koordynatorów i Uczniów:

Po pierwsze - poznajcie UNICEF!

- zapoznajcie się z **działalnością Klubu Szkół UNICEF i wypromujcie go**. Program Klubu Szkół UNICEF opiera się na zaangażowaniu młodzieży, dlatego ważne jest, aby od samego początku uczniowie byli poinformowani o możliwościach włączenia się w działania Klubu Szkół UNICEF. Zastanówcie się, jak dotrzeć do Uczniów różnymi kanałami, np. wykorzystajcie w tym celu gazetki szkolne i rozgłośnie radiowe, skorzystajcie z mediów społecznościowych, zorganizujcie stoisko informacyjne. Dajcie każdemu Uczniowi szansę na poznanie i włączenie się do Klubu! Przybliżcie im działalność UNICEF – wśród plików do pobrania znajdziecie przydatne w tym celu materiały.

- zorganizujcie **spotkanie aktywnych Uczniów**, zainteresowanych działaniami UNICEF i chętnych do włączenia się w prace Klubu Młodych UNICEF. Nawiążcie współpracę ze szkolnym samorządem uczniowskim i innymi grupami szkolnymi zainteresowanymi wolontariatem – np. szkolnym kołem wolontariatu, kołami zainteresowań etc. Uzyskajcie zgodę Dyrekcji Placówki na planowaną działalność.

- przygotujcie **„Kącik UNICEF”** – przestrzeń dedykowaną działaniom w ramach Klubu Młodych UNICEF. Może być to informacyjna tablica ścienna, gazetka szkolna, przestrzeń na stronie internetowej, grupa w mediach społecznościowych. Umieśćcie tam logo Klubu Szkół UNICEF (plik z logo znajdziecie wśród materiałów do pobrania dla Klubowiczów) oraz materiały związane z tematami przewodnimi. Co miesiąc aktualizujcie go o materiały udostępniane przez UNICEF! Będą one udostępniane Koordynatorowi w formie plików do pobrania w Strefie Klubowicza na początku każdego miesiąca. **Materiały multimedialne możecie rozsyłać drogą pocztową lub przez szkolne platformy internetowe!**

Wyobraź sobie świat na nowo – wyzwanie na wrzesień



Pandemia koronawirusa, z którą musieliśmy mierzyć się przez wiele miesięcy, zmieniła nasze życie. Wpłynęła na edukację, rozrywkę, naszą mobilność, relacje rodzinne, formy spędzania czasu. Dla wielu był to także czas refleksji. Zastanówcie się, jaki wpływ wywarła epidemia na Wasze życie? Czego najbardziej Wam brakowało? Porozmawiajcie o tym. Czy dostrzegacie konieczność wprowadzenia pewnych zmian w swoim życiu? Jakie lekcje świat powinien wyciągnąć według Ciebie z pandemii koronawirusa? Postarajcie się wyobrazić sobie świat po pandemii – lepszy niż ten, który znacie.

Zapoznajcie się z **historiami młodych osób** z różnych części świata. Przeczytajcie, jakie są ich spostrzeżenia na temat świata ogarniętego pandemią. Następnie w wybranej przez siebie formie – opowiadania, nagrania wideo, pracy artystycznej **przedstawcie swoje pomysły i wyobrażenia na temat lepszej, poCOVIDowej rzeczywistości**.

Jeden dzień z życia Muniy – Obejrzyjcie film, przedstawiający dzień z życia dziewczynki w obozie dla uchodźców w Adenie w Jemenie podczas pandemii koronawirusa: <https://www.youtube.com/watch?v=0CHUs5Z8urU>. Następnie zastanówcie się, z jakimi problemami podczas epidemii borykają się osoby przebywające w obozach dla uchodźców czy mieszkające w krajach dotkniętych katastrofami naturalnymi lub konfliktami zbrojnymi. Czy mieszkańcom krajów rozwijających się łatwiej jest walczyć ze skutkami epidemii czy może trudniej? Dlaczego tak uważacie?

Współpraca się opłaca - Koronawirus pokazał, jak wiele można osiągnąć, podczas współpracy z innymi. Mogliśmy to obserwować, patrząc na naukowców z całego świata pracujących wspólnie nad szczepionką, a także przyglądając się lokalnym społecznościom, działającym na rzecz osób najbardziej potrzebujących. W ramach spotkań Klubu Młodych, zebrania klasy, pracy w domu czy spotkania online, zastanówcie się i podyskutujcie o inicjatywach, które w czasie pandemii wywarły pozytywny wpływ na daną społeczność. Przykładów jest wiele: chociażby grupy wsparcia na portalach społecznościowych, wolontariat ludzi niosących pomoc osobom najbardziej narażonym na ciężki przebieg choroby, wolontariackie szycie maseczek etc. Może w Waszej okolicy ktoś zorganizował taką inicjatywę?

Rejestracja do projektu edukacyjnego TO(działa)MY!

Zmieniać rzeczywistość możecie także Wy – Uczniowie. Służą temu przygotowane przez UNICEF akcje edukacyjne, do których Was zapraszamy. W tym miesiącu zachęcamy do rejestracji do wyjątkowego projektu – To(działa)MY! Będzie stanowił świetną przestrzeń do współpracy nad projektami społecznymi, które pozytywnie wpłyną na Waszą społeczność.



Projekt TO(działa)MY! jest skierowany do Uczniów oraz Nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych. Realizacja projektu jest możliwa dzięki współpracy UNICEF Polska i Fundacji Santander Bank Polska. To wspaniała okazja, aby rozbudzić wśród młodych chęć do zmian w najbliższym środowisku i zachęcić ich do realizacji własnych pomysłów! Jeśli działacie na rzecz szkolnej lub lokalnej społeczności, macie głowę pełną ciekawych inicjatyw, pokażcie co robicie i postarajcie się o dofinansowanie na realizację Waszego wyjątkowego pomysłu. Więcej informacji o projekcie znajdziecie na stronie [akcji edukacyjnych UNICEF Polska](#).

10

październik



Ważne dni w miesiącu

2.10
Międzynarodowy Dzień
bez Przemocy

14.10
Dzień Edukacji
Narodowej, Dzień
Nauczyciela

24.10
Dzień Narodów
Zjednoczonych -
**75. Rocznica
powstania ONZ**



© UNICEF

Temat przewodni:

Przeciwdziałamy cyberprzemocy

W ciągu ostatnich kilku miesięcy Internet stał się przestrzenią, do której przenieśli się zajęcia lekcyjne, spotkania z przyjaciółmi i rodziną. Internet niesie ze sobą wiele korzyści. Bywa jednak miejscem, w którym ludzie pokazują często swoje nienajlepsze oblicze. Cyberprzemoc staje się coraz bardziej niepokojącym zjawiskiem. Według badań UNICEF z 2019 roku, 70% młodych ludzi doświadczyło przemocy w Internecie, a przeciętny nastolatek spędza w cyberświecie nawet 3 godziny dziennie.

Jednym z ważnych obszarów działań UNICEF jest ochrona dzieci przed przemocą. Przemoc może przybierać różne formy – od fizycznej, przez słowną, dręczenie czy cyberprzemoc, która ma miejsce właśnie w Internecie.

W przestrzeni Internetu spędzamy bardzo dużo czasu. To, jak będziemy wzajemnie traktować się w Internecie, wpłynie nie tylko na nasze samopoczucie, ale też na życie innych. Cyberprzemoc istnieje i ważne, aby wiedzieć jak jej przeciwdziałać i jak na nią reagować.

Propozycje aktywności dla Koordynatorów i Uczniów:

Jak przeciwdziałać cyberprzemocy? Na początku miesiąca przygotujemy dla Was materiał – **Czym jest cyberprzemoc i jak jej przeciwdziałać – 10 rzeczy, które młode osoby chcą wiedzieć o cyberprzemocy**. Materiał zawiera odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania młodych osób. Został on przygotowany wspólnie przez UNICEF Polska, Facebook i Instagram. Udostępnijcie to opracowanie wszystkim Uczniom, aby dowiedzieli się, jak mogą reagować w konkretnej sytuacji związanej z cyberprzemocą, podczas korzystania z różnych portali społecznościowych. Materiał w formie elektronicznej możecie rozpowszechniać różnymi kanałami, aby stał się źródłem wiedzy o działaniach, które sprawiają, że Internet będzie bardziej przyjaznym miejscem. Postarajcie się, aby te informacje dotarły do jak największej grupy Waszych znajomych.

Film – rozmowa dwóch nastoletnich dziewcząt – gwiazd TikToka o przemocy online. Link do filmu znajdziecie wśród materiałów.

Spotkanie poświęcone przeciwdziałaniu przemocy „Nie reagujesz – akceptujesz” – Po zapoznaniu się z materiałami, możecie zorganizować spotkanie, aby wspólnie przedyskutować temat reagowania na przemoc obecną w Internecie. Zastanówcie się, skąd bierze się agresja i przemoc w sieci? Czy można jej przeciwdziałać? Z jakimi sytuacjami spotkaliście się w swoim środowisku? Czy wiecie, do kogo się zwrócić po pomoc?

Wiele przypadków przemocy jest przejawem **dyskryminacji**.

Dyskryminacja to sytuacja, w której człowiek ze względu na pewną cechę np. płeć, rasę, pochodzenie etniczne, narodowość, religię, wyznanie, światopogląd, niepełnosprawność, wiek lub orientację seksualną, jest traktowany mniej korzystnie niż byłby traktowany inny człowiek w porównywalnej sytuacji.

Jeśli chcecie dowiedzieć się więcej o dyskryminacji, wejdźcie na stronę: <https://www.rpo.gov.pl/pl/content/czym-jest-dyskryminacja>.



Ochrona przed dyskryminacją jest jednym z praw dziecka zapisanym w Konwencji o prawach dziecka. Prawa dziecka dotyczą wszystkich dzieci, niezależnie od pochodzenia, koloru skóry, płci, języka, religii, poglądów, przynależności kulturowej, niepełnosprawności czy poziomu zamożności. Wszyscy są równi wobec prawa i nikt nie powinien być traktowany niesprawiedliwie.

Zastanówcie się, czy w Waszej szkole podejmuje się temat walki z dyskryminacją i przemocą rówieśniczą? Jakie działania w tym obszarze są realizowane? Czy są one według Was wystarczające? Jakie znacie inne sposoby przeciwdziałania dyskryminacji? Czy spotkaliście się lub słyszeliście o historiach osób, które były dyskryminowane? Z jakich powodów? Jeśli do tej pory żadne działania w Waszej szkole nie były organizowane w tym temacie, najwyższa pora, abyście to zmienili. Zaproście innych uczniów do współpracy i zorganizujcie debatę, w której wezmą udział uczniowie i nauczyciele. Może uda się Wam zaprosić jakichś ekspertów?

Reagowanie- zarówno na przemoc w Internecie, jak i tę offline – w szkole czy w najbliższym środowisku, jest kluczowe w walce z dyskryminacją. Często młode osoby powstrzymują się od zgłaszania i poruszania trudnych czy przykrych dla nich doświadczeń, nie zawsze też wiedzą, gdzie mogą zwrócić się o pomoc.



Rejestracja do projektu Wszystkie Kolory Świata- Sprawdźcie akcje edukacyjne UNICEF Polska i zarejestrujcie Waszą szkołę do 6. edycji wyjątkowego i najpopularniejszego projektu edukacyjno-pomocowego UNICEF Polska – Wszystkie Kolory Świata. W ramach projektu uczniowie będą przygotowywać charytatywne, szmaciane lalki. Laleczki te są niezwykle, ponieważ symbolizują pomoc dla najbardziej potrzebujących dzieci na świecie. Akcję wspiera Ambasador Dobrej Woli UNICEF, Majka Jeżowska.



© UNICEF / Frank Dejongh

11

listopad



Ważne dni w miesiącu

16.11

Międzynarodowy Dzień
Tolerancji

20.11

Międzynarodowy Dzień
Praw Dziecka

21.11

Światowy Dzień
Życzliwości

Temat przewodni:

Mamy swoje prawa!

Listopad jest miesiącem dedykowanym prawom dziecka. Jednym z praw zapisanych w Konwencji o prawach dziecka jest prawo do bycia wysłuchanym i do wyrażania swojej opinii. Z wymienionymi prawami wiąże się umiejętność aktywnego słuchania. Aktywne słuchanie to okazywanie rozmówcy akceptacji, szacunku, serdeczności, przy jednoczesnym powstrzymaniu się od własnych sądów i rad. Wśród materiałów znajdziecie gotowe scenariusze zajęć, które pozwolą Wam zgłębić tajniki tej umiejętności. Przyda się Wam ona w codziennym życiu, a także na wydarzeniu organizowanym z okazji Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka z UNICEF.



© UNICEF / Susan Markisz

Propozycje aktywności dla Koordynatorów i Uczniów:

Poznaj swoje prawa – wśród materiałów do pobrania znajdziecie zeszyt zadań dla dzieci w wieku 10-12 lat. Jeśli jesteście starszymi Uczniami, możecie zorganizować na terenie placówki warsztaty dla młodszych kolegów, wykorzystując udostępniony przez nas zeszyt zadań. Działając w ramach Klubu Młodych UNICEF, z pewnością posiadacie wiedzę o prawach dziecka i być może chętnie przekażecie ją rówieśnikom w Waszej szkole. Listopad to najlepszy czas na edukację o prawach dziecka!

Międzynarodowy Dzień Praw Dziecka - 20 listopada – jak co roku w listopadzie, UNICEF zaprasza szkoły i przedszkola do włączenia się w światowe obchody rocznicy uchwalenia Konwencji o prawach dziecka. Na stronie unicef.pl znajdziecie informacje o Międzynarodowym Dniu Praw Dziecka z UNICEF. Skorzystajcie z ogólnodostępnych ciekawych materiałów edukacyjnych – kart zadań, scenariuszy zajęć i propozycji, jak spędzić ten dzień.

Zorganizujcie spotkanie w szkole lub online, porozmawiajcie wówczas z zaproszonymi gośćmi – rodzicami- o ważnych dla Was sprawach! Takim tematem są zmiany klimatyczne, które wpływają na życie wszystkich ludzi na świecie. Podczas spotkania będziecie mogli podzielić się swoimi przemyśleniami i opiniami, a także porozmawiać z dorosłymi o pozytywnych działaniach na rzecz klimatu i środowiska. Może podejmiecie wspólne ekologiczne postanowienia?

Świętowanie Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka - ten wyjątkowy dzień możecie świętować na wiele sposobów. Jedną z możliwości jest organizacja **niebieskiego marszu #dla każdego dziecka**. Przygotujcie transparenty z hasłami dotyczącymi praw dziecka. Napiszcie lub zilustrujcie na nich prawa, na które chcielibyście zwrócić uwagę dorosłych i wykorzystajcie je podczas zorganizowanego wydarzenia! Zainspirujcie się filmem, który dla Was przygotowaliśmy – znajdziecie go wśród materiałów do pobrania.

Obchody Dnia Praw Dziecka na niebiesko – w kolorze UNICEF! Ubierzcie się tego dnia na niebiesko lub doберите jakieś dodatki w tym odcieniu. Postarajcie się przyozdobić klasy i szkolne korytarze. Wyrazicie w ten sposób swoją solidarność ze wszystkimi dziećmi na świecie. Zróbcie sobie pamiątkowe zdjęcie i zamieście je na stronie internetowej placówki i w mediach społecznościowych. Użyjcie hasztagu **#DzienPrawDzieckaUNICEF #MiędzynarodowyDzieńPrawDzieckazUNICEF**

Przenieście prawa dziecka do domu - świętowanie Międzynarodowego Dnia Praw Dziecka z UNICEF nie musi ograniczać się do zajęć szkolnych. Przenieście celebrowanie do domu – upieczcie w domu wspólnie z najbliższymi niebieskie ciastka, porozmawiajcie o prawach z dziadkami i rodzicami, wykorzystując zdobytą podczas zajęć umiejętność aktywnego słuchania. Podyskutujcie o działaniach podejmowanych na rzecz ochrony środowiska i przeciwdziałania zmianom klimatycznym.



© Ashley Gilbertson VII Photo

12

grudzień



Ważne dni w miesiącu

03.12

Międzynarodowy
Dzień Osób z
Niepełnosprawnościami

05.12

Międzynarodowy Dzień
Wolontariusza

10.12

Światowy Dzień Praw
Człowieka

11.12

74. rocznica powstania
UNICEF

Temat przewodni:

Dbamy o nasze zdrowie psychiczne

Grudzień to czas refleksji. Minione miesiące izolacji wywołały stres psychiczny, którym należy się odpowiednio zająć. W okresie pandemii zaczęliśmy zwracać większą uwagę na nasze samopoczucie, o które często nie dbamy należycie. Zdrowie psychiczne jest tak samo ważne jak zdrowie fizyczne i nie możemy o nim zapominać. Problemy zdrowia psychicznego dotyczą coraz większy odsetek młodych osób.

Przyjazny klimat, dobra atmosfera w szkole i pozytywne relacje z innymi, wzmacniają dobrostan psychiczny człowieka. W przypadku zdrowia psychicznego bardzo ważną rolę odgrywają nasze decyzje i to, w jaki sposób funkcjonujemy. Znajomość własnych emocji oraz sposobów radzenia sobie z nimi jest bardzo ważnym elementem dbania o higienę psychiczną.

Umiejętność radzenia sobie ze stresem jest jedną z fundamentalnych kompetencji pozwalającą lepiej reagować w trudnych sytuacjach, z którymi mierzymy się w naszym życiu.

Propozycje aktywności dla Koordynatorów i Uczniów:

Zajęcia relaksacyjne – Wśród materiałów do pobrania znajdziecie kartę z ćwiczeniem relaksacyjnym i oddechowym. Jest to świetna metoda, która pozwoli Wam w sytuacjach stresowych zrelaksować się i zmniejszyć poziom stresu w organizmie. Ćwiczenie możecie wykonywać w grupie lub samodzielnie. Może ktoś z członków grupy zna inne ćwiczenia czy techniki relaksacyjne, które pozwalają opanować te nieprzyjemne emocje? Możecie wyjść z inicjatywą, aby taki krótki trening stał się stałym elementem zajęć.

Zdrowie i szczęście – Każdy członek Klubu przygotowuje swój prywatny plan, uwzględniający 5 działań- postanowień, które pozytywnie wpłyną na jego zdrowie i samopoczucie. Zastanówcie się, jak na Wasze życie wpłyną drobne zmiany, w postaci skrócenia czasu spędzanego dziennie przed ekranem, systematycznymi ćwiczeniami, poświęceniu większej ilości czasu i uwagi rodzinie, najbliższym przyjaciołom, wydłużeniem czasu snu? Pomyślcie nad tym, co powoduje u Was największy stres i niepokój? Jakie działania możecie podjąć, aby to zmienić?

Pamiętajcie, aby zaplanowane działania spełniały poniższe warunki i były:

- **Konkretne** – co chciałbyś osiągnąć?
- **Mierzalne** – w jaki sposób sprawdzisz, czy robisz postęp?
- **Osiągalne** – czy osiągnięcie wyznaczonego celu jest dla Ciebie realne?
- **Istotne** – realizacja celu powinna przynieść pozytywną zmianę w Twoim życiu, być dla Ciebie ważna.
- **Określone czasowo** - określ przedział czasowy na realizację danego celu.

Co czyni nasze życie szczęśliwym – Zapoznajcie się z filmem o najdłużej prowadzonym badaniu nad szczęściem, prezentowanym przez Roberta Waldingera z Uniwersytetu Harvarda: <https://www.youtube.com/watch?v=8KkKuTCFvzI>. W ustawieniach filmu wybierzcie napisy w języku polskim. Zastanówcie się, jak wyglądają Wasze relacje z najbliższymi. Porozmawiajcie o tym ze swoimi kolegami, rodzicami czy dziadkami. Co oni sądzą na ten temat?

Rocznica powstania UNICEF – 11 grudnia przypada 74. rocznica powstania UNICEF. Możecie wspólnie z nami świętować ten dzień w szkole! To świetny moment, aby zwrócić uwagę społeczności szkolnej na działalność naszej organizacji. Wybierzcie jeden z obszarów działalności UNICEF, zbierzcie jak najwięcej informacji dostępnych na stronie unicef.pl i przygotujcie materiał w formie prezentacji, którą przedstawicie na zorganizowanym przez Was wydarzeniu. Może uda Wam się zaangażować do Klubu kolejnych Uczniów!





© UNICEF/UN1235471/W/illcoq

01

styczeń



Ważne dni w miesiącu

21.01

Dzień Babci

22.01

Dzień Dziadka

Styczeń to czas podsumowań i postanowień, co chcielibyśmy zmodyfikować, jakie zmiany wprowadzić w nowym roku w naszej pracy i życiu. Przygotowane w poprzednim miesiącu plany są tego świetnym przykładem. Postarajcie się je wdrażać i wzbogacać o nowe działania.

Propozycje aktywności dla Koordynatorów i Uczniów:

Spotkanie półroczne - Podsumujcie dotychczasowe działania Klubu Młodych UNICEF - zapoznajcie się z harmonogramem i propozycjami aktywności na semestr letni. Zastanówcie się, które tematy były dla Was najbardziej wartościowe i co stanowiło dla Was wyzwanie. Możecie już teraz rozdzielić między sobą obowiązki na nowy semestr pracy. Jest to dobra okazja, aby zachęcić kolejnych Uczniów do przyłączenia się do Klubu Młodych. Powodzenia!

WAŻNE: Raport z Klubu Szkół UNICEF Koordynator składa przed zakończeniem roku szkolnego. Pamiętajcie, aby zachować podsumowanie zimowego semestru w formie papierowej lub elektronicznej, tak aby wszystkie podjęte działania wpisać do formularza raportu rocznego. Zapamiętajcie także osoby, które odegrały szczególną rolę w Klubie Młodych UNICEF – przygotujemy dla nich specjalne wyróżnienia pod koniec roku szkolnego.

**Aktywności na II semestr szkolny będą
gotowe do pobrania już w styczniu!**