



Wrocław, 18.08.2025

dr Anna Hildebrandt-Mrozek

MOVUS MOVERE

email: ania@movusmovere.pl

tel. 793 711 725

www.movusmovere.pl

www.happinessatschool.pl

Szczęśliwi, bo różnorodni – zaproszenie na VI Ogólnopolski Tydzień Szczęścia w Szkole

Szanowni Państwo,

już po raz szósty zbieramy ogólnopolską społeczność, by w dniach **29 września-5 października 2025** popularyzować naukowe podejście do szczęścia i dobrostanu w szkołach, przedszkolach, na uczelniach, w bibliotekach, domach kultury...wśród dorosłych (nauczyciele, pracownicy administracji, rodzice), młodzieży i dzieci.

Tydzień Szczęścia w Szkole jest pretekstem, by podjąć w nowym roku szkolnym **pozytywne interwencje wzmacniające dobre życie** wśród nauczycieli, uczniów, pracowników szkoły, przedszkola, uczelni, wśród rodziców.

Nie chcemy, by było to tylko jednorazowe przedsięwzięcie, ale by działania były realizowane przez cały szkolny rok, a efekty mogły być widoczne długofalowo.

Niech będzie to okazja do prawdziwej zmiany na poziomie kultury i klimatu szkoły, przedszkola.

Hasło na ten rok: SZCZĘŚLIWI, BO RÓŻNORODNI.

Wyzwanie na ten rok:

Przygotujcie krótką formę artystyczną (scenkę rodzajową, skecz, pantomimę, utwór literacki itd. na temat: „SZCZĘŚLIWI, BO RÓŻNORODNI” i opublikujcie nagranie do dnia **5 października 2025** (niedziela) na Waszym YouTube lub Facebooku z hasztagiem:



#tydzienszczesciawszkole2025 #happinessatschool @happinessatschool

Tegoroczne hasło: „**SZCZĘŚLIWI, BO RÓŻNORODNI**” nawiązuje do **trzeciej fali rozwoju psychologii pozytywnej** na świecie, której głównym zadaniem jest pokazywanie, obok kontekstu osobistego, również kultury, otoczenia, w którym funkcjonujemy.

Jak mogę stworzyć przestrzeń, gdzie każdy czuje się sobą?

Jakie działania mogę podjąć, by uczyć innych o różnorodności?

Jak wyglądałby świat, gdybyśmy naprawdę doceniali różnorodność każdego dnia?

Dlatego wśród tegorocznych propozycji znalazły się następujące, refleksyjne i pobudzające do pozytywnych interwencji:

- **Święto różnorodności** – co oznacza dla mnie „różnorodność”? W jakich aspektach życia spotykam się z różnorodnością? Dlaczego różnorodność jest ważna? Jakie są korzyści z życia w różnorodnym społeczeństwie? Czy dostrzegam różnorodność w sobie?
- **Święto różnorodności kulturowej** – jakie różne tradycje i zwyczaje występują w moim otoczeniu? Czego mogę się nauczyć od osób z innych kultur? Jak różne kultury obchodzą ważne święta i rytuały? Jak muzyka, taniec, jedzenie i język odzwierciedlają różnorodność kulturową? Jak moje własne pochodzenie kulturowe wpływa na moje postrzeganie świata?
- **Różnorodność idei i pomysłów** – W jaki sposób różne punkty widzenia wzbogacają debatę? Jak reaguję na poglądy inne niż moje? Czy potrafię słuchać kogoś, kto myśli zupełnie inaczej niż ja? Co by się stało, gdyby wszyscy myśleli tak samo? Jak różne podejścia pomagają rozwiązywać problemy w pracy, w nauce, w życiu społecznym? Czy różnorodne style myślenia to atut czy przeszkoda w szkole i pracy?
- **Święto neuroróżnorodności** – co oznacza termin „neuroróżnorodność”? Jakie formy funkcjonowania obejmuje neuroróżnorodność? Jakie są stereotypy na temat osób neuroatypowych? Skąd się biorą? Czy neuroróżnorodność to bardziej „problem” czy „potencjał”? A może jedno i drugie? Co może być inspiracją do budowania kultury inkluzywnej?
- **Święto bioróżnorodności** – co oznacza słowo „bioróżnorodność”? Jakie formy życia tworzą bioróżnorodność – i dlaczego wszystkie są ważne? Czy różnorodność biologiczna dotyczy tylko zwierząt i roślin, czy też mikroorganizmów i grzybów? Jak wyglądałby świat bez bioróżnorodności? Dlaczego bioróżnorodność jest ważna? Jak wpływa na nasze codzienne życie – jedzenie, zdrowie, klimat? Jak mogę w swoim codziennym życiu dbać o bioróżnorodność? Jak mogę zachęcić innych, by zwrócili uwagę na piękno i wartość dzikiej przyrody?



- **Akceptuję siebie** – czym dla mnie jest akceptacja? Czy akceptacja oznacza, że muszę się ze wszystkim zgadzać? Jakie są granice akceptacji – czy wszystko da się zaakceptować? Czy łatwo mi zaakceptować siebie takiego, jaki jestem? Co najbardziej w sobie lubię – a co najtrudniej mi zaakceptować? Jak wpływa na mnie brak akceptacji ze strony innych? Jakie przekonania o sobie wyniosłem/am z domu, szkoły, mediów? Jak mogę wspierać siebie w drodze do większej samoakceptacji?
- **Akceptuję innych** – czy łatwo mi akceptować osoby inne ode mnie? Jakie różnice między ludźmi są dla mnie łatwe, a jakie trudne do zaakceptowania? Czy kiedykolwiek ktoś mnie nie zaakceptował – jak się wtedy czułem/am? Jak mogę okazać komuś, że go akceptuję, nawet jeśli się różnimy? Co oznacza akceptacja w relacjach – rodzinnych, przyjacielskich, koleżeńskich? Jakie sytuacje uczą mnie otwartości na innych? Dlaczego akceptacja to fundament społeczeństwa opartego na równości? Jakie grupy społeczne najczęściej doświadczają braku akceptacji? W jaki sposób szkoły/prace/społeczności mogą promować kulturę akceptacji? Czy akceptacja może zmieniać świat? Jakie są przykłady takich zmian?
- **Święto talentów i mocnych stron** – w czym czuję się dobrze? Co przychodzi mi naturalnie? Kiedy ostatnio zrobiłem/am coś, co dało mi radość i satysfakcję? Co inni we mnie doceniają – czy się z tym zgadzam? Jakie rzeczy robię chętnie, nawet jeśli są trudne i wymagają ode mnie wysiłku? Kto mnie wspiera w rozwijaniu moich zdolności? Jakie talenty i mocne strony widzę u innych w naszej klasie/grupie? Czy zdajemy sobie sprawę, jak bardzo się różnimy – i jak to może być zaletą? Jak różne talenty mogą się uzupełniać w klasie? Jakie umiejętności są potrzebne, by grupa dobrze współpracowała? Czy w naszej kulturze/szkole/świecie wszystkie talenty są równie cenione? Czy talenty zawsze widać na pierwszy rzut oka? Jak pomóc innym je pokazać? Czy umiem cieszyć się sukcesem innych, nawet jeśli ja robię coś inaczej?
- **Święto różnorodnych potrzeb** – czym jest potrzeba? Czy potrzeby to tylko sprawy fizyczne (np. sen, jedzenie), czy też emocje, relacje, sposób komunikacji? Czy znam dobrze swoje potrzeby? Czy umiem je nazywać? Czy prośenie o zaspokojenie potrzeby to coś trudnego? Jakie różnice w potrzebach mogą występować w jednej klasie/rodzinie/szkole? Czy każdy uczy się w taki sam sposób? Jakie potrzeby edukacyjne mogą mieć uczniowie/uczennice? Jakie różnice w potrzebach dotyczą odpoczynku, kontaktu z ludźmi, hałasu, światła, przestrzeni? Czy da się stworzyć jedną „dobrą” przestrzeń dla wszystkich? Jak reagujemy, gdy ktoś zgłasza potrzebę, której nie rozumiemy? Jak mogę okazać zrozumienie dla cudzych potrzeb – nawet jeśli ich nie podzielam? Czy jestem otwarty/a na to, że inni mogą funkcjonować zupełnie inaczej niż ja? Jakie zachowania pomagają budować atmosferę, w której każdy może mówić o swoich potrzebach? Jakie pytania warto zadawać, żeby lepiej zrozumieć potrzeby innych?



- **Świat moich marzeń** – Gdyby wszystko było możliwe – jak wyglądałby świat, w którym chciał(a)bym żyć? Co by się zmieniło w relacjach między ludźmi? Jak wyglądałyby szkoły, miasta, miejsca pracy? Jak traktowalibyśmy przyrodę, zwierzęta, planetę? Czy w świecie moich marzeń byłoby miejsce na różnice i różnorodność? Jak by wyglądał mój idealny dzień w takim świecie? Kim jestem – co robię, co mnie otacza, jak się czuję? Co daje mi poczucie sensu, radości, bezpieczeństwa? Jakie wartości są dla mnie najważniejsze w świecie moich marzeń? Jak ludzie się ze sobą komunikują? Czy jest miejsce na złość, smutek, różnicę zdań? Jak się z tym obchodzimy? Jak traktujemy osoby, które są inne, mają inne potrzeby, przekonania, wygląd? Co robimy, gdy ktoś potrzebuje pomocy? Czy coś z mojego świata marzeń już istnieje? Gdzie to widzę? Co mogę robić już dziś, by przybliżyć się do tej wizji? Jakie drobne działania mogę podjąć w mojej klasie, grupie, społeczności? Jakie marzenia łączą ludzi niezależnie od miejsca, wieku, kultury? Jakie książki, filmy, osoby inspirowały mnie do myślenia o lepszym świecie? Czego uczę się od marzeń innych ludzi? Jakie jedno marzenie chciał(a)bym, żeby spełniło się dla całej ludzkości?

Przy okazji można skoncentrować się na jednym z haseł i uczynić z niego zagadnienie warte poświęcenia dłuższej uwagi w procesie edukacji, na różnych zajęciach, w ciągu całego roku szkolnego:

- W jaki sposób różnorodność wpływa na odwagę? Jak odwaga wpływa na różnorodność?
- Czym jest różnorodność kulturowa w naszej klasie, grupie? Jaki jest związek między różnorodnością kulturową a rozwijaniem empatii?
- Jak różnorodność wpływa na nasze przekonania? Jak przekonania wpływają na otwartość na różnorodność? Jak przekonania wpływają na akceptację siebie i innych? W jaki sposób mogę pracować nad wspierającymi przekonaniami?
- W jaki sposób bioróżnorodność wzmacnia naszą odporność psychiczną? Czym jest odporność psychiczna i jak o nią dbamy z uwzględnieniem bioróżnorodności?
- Jak szacunek wpływa na nasze zdrowie i na relacje z innymi?
- Jak rozwijanie talentów i mocnych stron wpływa na samopoczucie? Jak celebруем nasze sukcesy?
- Jak wspólna wizja na temat przyszłości przekłada się na komunikację w klasie lub grupie? Co możemy zrobić, aby pielęgnować wspólnotę?

A co dla Wasz szykujemy?



- Uroczysta inauguracja, 29 września 2025 o godz. 17.00, w Oleśnickiej Bibliotece Publicznej im. Mikołaja Reja i spotkanie autorskie z Magdaleną Szpunar.
- Uroczyste podsumowanie, 6 października 2025, w gdańskim centrum nauki Hevelianum, na konferencji: „Edukacja-Współpraca-Satysfakcja. Szczęśliwi, bo różnorodni”. Szczegóły wkrótce.

Zapisy i szczegóły na stronie: www.happinessatschool.pl w zakładce: Jak wziąć udział?

Zachęcam, by wspólnie z dziećmi i młodzieżą zaangażować innych dorosłych, nie tylko w **szkołach, przedszkolach, na uczelniach**, ale w różnych instytucjach zajmujących się szeroko pojętą edukacją – **domach kultury, bibliotekach, centrach kształcenia nauczycieli, fundacjach i stowarzyszeniach edukacyjnych** itd.

Dobrego życia 😊

Z pozdrowieniami,

dr Anna Hildebrandt-Mrozek
Inicjatorka Ogólnopolskiego Tygodnia Szczęścia w Szkole