

# Projekt profilaktyczny Upright rok szkolny 2023/2024

W naszej szkole ruszył program UPRIGHT –to projekt edukacyjny skierowanym do uczniów szkół podstawowych. Jego głównym celem jest promowanie dobrostanu psychicznego oraz zapobieganie zaburzeniom psychicznym poprzez zwiększenie odporności psychicznej młodzieży.

---

**Ramy programu UPRIGHT obejmują cztery sekcje: uważność , radzenie sobie, skuteczność oraz uczenie się kompetencji społeczno-emocjonalnych.**

**W sumie uczestnicy przyswoją 14 umiejętności (min. rozwiązywanie konfliktów, asertywność, samokontrola, odpowiedzialność, odporność emocjonalna i społeczna).**

Jest on rekomendowany przez Marszałka Województwa Dolnośląskiego i koordynowany przez specjalistów z Wojewódzkiego Szpitala Psychiatrycznego w Złotoryi.

„Celem programu UPRIGHT jest stworzenie mentalnej kultury dobrego samopoczucia w szkołach poprzez holistyczne podejście, skierowane zarówno do dzieci, jak i ich rodzin oraz pracowników oświaty”

Nauczyciele odbyli profesjonalne szkolenia, składające się z części teoretycznej i warsztatowej, zdobyli narzędzia umożliwiające im wdrożenie programu wśród uczniów i rodziców.

Informacje o programie:

<https://umwd.dolnyslask.pl/zdrowie/projekty-eu/projekt-upright/>

<https://uprightprogram.eu/polska/>