

PROFILAKTYKA WYPALENIA ZAWODOWEGO NAUCZYCIELI



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość
i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.
Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026
Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789
Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



1. MINDFULNESS (UWAŻNOŚĆ)

- 5-minutowa medytacja przed lekcjami
- Świadome oddychanie między zajęciami
- Skanowanie ciała po pracy
- Uważne jedzenie w czasie przerwy



2. MEDYTACJE

- Medytacja prowadzona (aplikacje: Headspace, Calm)
- Medytacja transcendentalna 20 min dziennie
- Medytacja w ruchu podczas spaceru
- Body scan przed snem



3. JOGA

- Joga poranna 15-30 min (Pozdrowienie Słońca)
- Joga Nidra na regenerację
- Yin yoga wieczorem na rozluźnienie
- Krótkie asany w przerwie (Kot-Krowa, Dziecko)



4. ROZWIJANIE PASJI

- Kółko fotograficzne/malowanie
- Nauka języka obcego
- Ogrodnictwo/hodowla roślin
- Gra na instrumencie muzycznym
- Taniec, śpiew w chórze
- Inne...



5. INNE TECHNIKI

- **MANDALE:**
Kolorowanie gotowych mandali
(15 min dziennie na skupienie)
- **AROMATERAPIA:**
Używanie olejków eterycznych (lawenda, melisa)
- **DZIENNIK WDZIĘCZNOŚCI:**
Zapisywanie 3 pozytywnych rzeczy każdego dnia
- **SEN JAKO PRIORYTET:**
Regularny, 7-8 godzinny sen



Dbaj o siebie • Odpoczywaj • Regeneruj • Rozwijaj się