



**Magiczny
Kraków**

Żyję zdrowo

2026-02-10

Centrum Edukacji Obywatelskiej zaprasza nauczycieli edukacji zdrowotnej, wychowawców, nauczycieli przedmiotowych i świetlicowych do dzielenia się zdrowymi nawykami w swoich szkołach.

„Żyję zdrowo” to program wsparcia w promocji zdrowych nawyków w obszarach:

- redukcji stresu,
- emocji i relacji,
- higieny cyfrowej,
- ruchu i aktywności fizycznej,
- zdrowego odżywiania.

Program rozpoczyna się w drugim półroczu szkolnym i mogą zapisać się do niego nauczyciele i osoby pracujące z dziećmi w klasach IV-VIII szkół podstawowych.

W programie pomagamy się dzielić dobrymi nawykami w klasie i szkole:

- przeprowadzić lekcję o zdrowiu według gotowego scenariusza,
- podjąć klasowe i szkolne wyzwanie lub
- wziąć udział w ogólnopolskim festiwalu.

Oferujemy także superwizje, warsztaty stacjonarne i wiele atrakcyjnych materiałów.

Dzięki „Żyję zdrowo”:

- będziesz lepiej wspierać młodych ludzi w dbaniu o zdrowie fizyczne i psychiczne,
- poznasz metody, które pomogą uczniom w koncentracji, nauce oraz integracji klasy,
- pokażesz uczniom, jak mogą radzić sobie ze stresem i trudnymi emocjami oraz, że mogą mieć wpływ na swoje samopoczucie,
- poznasz metody angażowania i rozwijania poczucia sprawczości i wytrwałości,
- dostaniesz gotowe materiały wspierające nawyki i działania prozdrowotne,
- przy okazji podejmiesz refleksję nad swoją relacją ze zdrowiem psychofizycznym.

Więcej informacji znajduje się [tutaj](#).

Zadbaj o siebie i całą społeczność szkolną. Zapraszamy.

<https://wzmacniajodpornosc.ceo.org.pl/programy-edukacyjne/zyje-zdrowo/dla-nauczyciela/>