Bezpłatne warsztaty w Twojej szkole



Mam wpływ na dobrostan

ŻYWIENIE

AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA

STRES

EMOCJE

DOŁĄCZ DO NAS I ZADBAJ O DOBROSTAN!

- Rozwój emocjonalny
- Redukcja stresu
- Zdrowe nawyki
- Ruch dla zdrowia
- Wsparcie relacji rodzic-dziecko
- Wsparcie nauczycieli

Realizację programu zaplanowano na lata szkolne 2026/2027 oraz 2027/2028 w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych na terenie Miasta Białystok.

Zaplanowane warsztaty skierowane są do uczniów ze szkół podstawowych, w tym dzieci z klas 0-3 wraz z rodzicami/opiekunami oraz uczniów klas 4-8, uczniów szkół ponadpodstawowych, a także rodziców/opiekunów i nauczycieli.

Warsztaty będą organizowane cyklicznie w roku szkolnym, w liczbie od 2 do 6 spotkań trwających 45 lub 90 minut, w zależności od potrzeb grupy odbiorców i tematyki warsztatów.

Szczegółowe informacje o warsztatach dostępne są na stronie: www.umb.edu.pl/fundacja/projekty oraz u koordynatora w szkole.



- **Warsztaty z żywienia**
- **Warsztaty z radzenia sobie ze stresem**
- **Warsztaty z aktywności fizycznej**
- **Warsztaty z rozpoznawania emocji oraz radzenia sobie z trudnymi emocjami**

www.umb.edu.pl/fundacja/projekty
fundacja.dobrostan@umb.edu.pl
(85) 686 53 65
facebook.com/fundacjaumb

FUNDACJA UMB

Zadanie publiczne finansowane z budżetu Miasta Białystok

Białystok