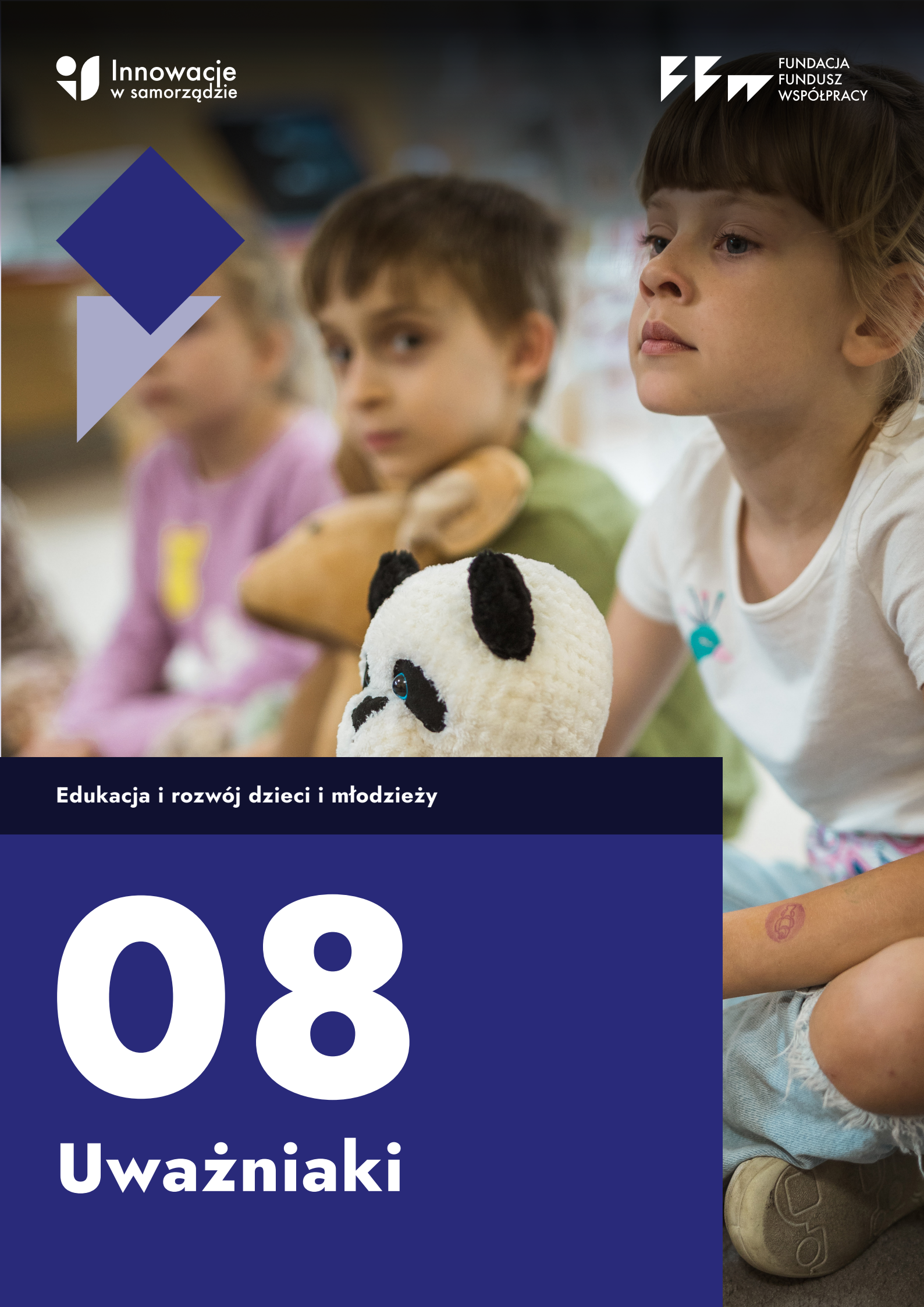




Edukacja i rozwój dzieci i młodzieży

08

Uważniaki



Pakiety wdrożeniowe innowacji społecznych zostały przygotowane w ramach projektu „Innowacje w samorządzie” realizowanego przez Fundację Fundusz Współpracy.



Pakiet wdrożeniowy **Uważniaki** został opracowany na podstawie innowacji społecznej stworzonej w ramach Inkubatora Innowacji Społecznych POPOJUTRZE 2.0.



Niniejszy materiał opublikowany jest na licencji CC BY 4.0 (Creative Commons-Uznanie autorstwa-4.0 Międzynarodowe (CC BY 4.0)). Szczegóły licencji znajdziesz pod adresem: <https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/deed.pl>

Projekt realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Rozwoju Społecznego 2021-2027 współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.



**Autorzy innowacji:**

- Katarzyna Bartosik
- Rafał Kamiński
- Anna Szyszko
- Joanna Twardo-Kamińska

**Autorzy pakietu wdrożeniowego:**

# FUTURI

- Natalia Kacprzyk
- Łukasz Szczęsny
- Piotr Adamczyk
- Wojtek Lesiak
- Magda Wojtas
- Maria Garus

**Skład dokumentu:**

- Agata Gancarczyk

# Spis treści

<b>01 Charakterystyka innowacji</b>	<b>5</b>
1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?	6
2. Jakie jednostki mogą wdrażać innowacje?	14
3. Do jakich odbiorców jest kierowana innowacja?	15
4. Na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania?	17
5. Co możecie zyskać wdrażając innowację?	19
6. Dlaczego Wasi odbiorcy będą zainteresowani innowacją?	20
<b>02 Instrukcja wdrożenia</b>	<b>23</b>
1. Na czym będzie polegało wdrożenie?	24
2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?	25
3. Jak przeprowadzić wdrożenie krok po kroku?	27
4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?	34
5. Harmonogram prac	35
6. Ramowy budżet wdrożenia innowacji	36
<b>03 Lista załączników i źródeł</b>	<b>38</b>
1. Lista załączników	39
2. Źródła	39

# 01

## Charakterystyka innowacji



# 1. Czym jest innowacja i jaki problem rozwiązuje?

## Czym jest rozwiązanie?

„Uważniaki” to program zajęć edukacyjnych dla przedszkolaków (4-6 lat). Uczy dzieci radzenia sobie z emocjami, stresem i nadmierną stymulacją. Składa się z przewodników dla nauczycieli i rodziców oraz materiałów audio, w których znajdują się historie i relaksacje dla dzieci.

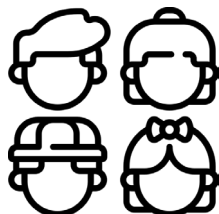
Program wykorzystuje techniki relaksacyjne, medytacyjne i ćwiczenia inspirowane teorią poliwalgalną (konceptcją naukową opisującą działanie autonomicznego układu nerwowego). Pomagają one dzieciom rozwijać samoregulację i reagować na trudne emocje. Regularne ćwiczenia uczą dzieci budować spokój, koncentrację i równowagę emocjonalną.

## Na jaki problem odpowiada?

Innowacja odpowiada na narastający problem napięć emocjonalnych i przeciążenia bodźcami dzieci oraz deficytu sprawdzonych i systemowych metod profilaktyki psychospołecznej w przedszkolach.



## Do kogo jest kierowana?



### Dzieci w wieku 4-6 lat

które potrzebują wsparcia w nauce regulowania własnych emocji



### Nauczyciele przedszkolni oraz rodzice

którzy potrzebują narzędzi do systematycznego wspierania rozwoju dzieci

## Kto może wdrażać?



### Wydziały oświaty /edukacji

które wspierają rozwój najmłodszych dzieci poprzez innowacyjne programy i narzędzia edukacyjne



### Publiczne przedszkola

które poszukują nowoczesnych rozwiązań i narzędzi wspierających pracę nauczycieli



### Placówki edukacyjne

które organizują zajęcia dla dzieci, np. świetlice, miejskie biblioteki lub centra edukacyjne



### Organizacje pozarządowe

które współpracują jako partnerzy w realizacji zajęć edukacyjnych

## Jakie są najważniejsze funkcje?

- Zapewnienie gotowych narzędzi wspierających rozwój emocjonalny dzieci, które można od razu wdrożyć w każdej placówce czy w domu, bez dodatkowych kosztów i wieloetapowych szkoleń.
- Podniesienie świadomości emocjonalnej u dzieci, które uczą się rozpoznawać i regulować emocje, co poprawia ich funkcjonowanie – teraz i w przyszłości.
- Wsparcie koncentracji, wyciszenia i lepszej adaptacji do codziennych wyzwań poprzez systematyczne ćwiczenia.
- Podniesienie jakości edukacji emocjonalnej w przedszkolu – realne wsparcie metodyczne dla nauczycieli i merytoryczne narzędzia do pracy z grupą.

## Jak działa innowacja?

Program „Uważniaki” łączy systematyczne zajęcia w przedszkolu z codziennym wsparciem w domu. Składa się z gotowych scenariuszy, przewodników i nagrań audio, które pomagają dzieciom (4-6 lat) regulować emocje i wzmacniać koncentrację.

Działa on w oparciu o cykl 10 spotkań. Poprzez historie, zabawy ruchowe i ćwiczenia uważności dzieci poznają techniki radzenia sobie z różnymi emocjami, np. złością, smutkiem lub strachem. W programie uwzględnione są także ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne, a całość prowadzona jest przez osobę dorosłą – nauczyciela lub rodzica.



### **Nauczyciele**

Prowadzą zajęcia w oparciu o gotowe scenariusze, wykorzystując historie fabularne z udziałem bohaterów: pandy Klementynki i fenka Maurycego.



### **Rodzice**

Odtwarzają – będące elementem programu – wieczorne relaksacje audio, które pomagają dzieciom wyciszyć się przed snem.



## Dzieci

Uczą się rozpoznawać emocje, radzić sobie ze stresem i koncentrować uwagę, co przekłada się na ich lepsze samopoczucie.

## Jakie narzędzia oferuje innowacja?

Program zawiera gotowe cyfrowe materiały dla nauczycieli i rodziców. Są one łatwe do wdrożenia i przygotowane do natychmiastowego stosowania.

Przewodnik dla nauczycieli wychowania przedszkolnego, a w nim:

- wprowadzenie teoretyczne do programu zajęć,
- scenariusze zajęć do realizacji podczas cyklu 10 spotkań w przedszkolu,
- scenariusze zajęć interwencyjnych.

Przewodnik dla rodziców zawierający m.in.:

- wieczorne relaksacje wraz ze wskazówkami dla rodziców,
- istotne informacje dotyczące regulacji emocji i rozwoju emocjonalnego dzieci z perspektywy rodzica.

Pliki dźwiękowe zawierające:

- 10 historii fabularnych do odtwarzania podczas zajęć w przedszkolu,
- 10 wieczornych relaksacji z udziałem głównych bohaterów programu do odtwarzania w domu.

## Dlaczego to działa?

- **Połączenie nauki i zabawy** — program bazuje na sprawdzonych metodach (teoria poliwagalna\*), przedstawionych w przystępnej formie bajek o sympatycznych bohaterach (panda Klementynka, fenek Maurycy) oraz angażujących ćwiczeniach ruchowych i oddechowych.

więcej na następnej stronie ↓

- **Systematyczność i spójność** — cykl 10 zajęć w przedszkolu, wzmocniony regularnymi relaksacjami w domu tworzy spójne środowisko wspierające naukę i utrwalanie umiejętności.
- **Praktyczność i dostępność** — gotowe, bezkosztowe materiały ułatwiają wdrożenie programu przez nauczycieli i rodziców bez specjalistycznego przygotowania.
- **Odpowiedź na realne potrzeby** — program dostarcza konkretnych narzędzi radzenia sobie z przebodźcowaniem, stresem i trudnościami w koncentracji, co bezpośrednio poprawia samopoczucie i funkcjonowanie dzieci.
- **Natychmiastowe efekty i trwała zmiana** — zajęcia wprowadzają dzieci w praktykę uważności i relaksacji tu i teraz, co pozwala im szybko odczuć poprawę samopoczucia. W testach program przyniósł średni wzrost kompetencji emocjonalnych o 30% oraz koncentracji uwagi o 23% – potwierdzając skuteczność podejścia opartego na regularności i prostocie.
- **Łatwość wdrożenia i skalowania** — niskie koszty i uniwersalność metody sprawiają, że innowacja może być stosowana zarówno w małych, jak i dużych przedszkolach, a także w domu przez rodziców.
- **Współpraca między nauczycielami przedszkolnymi a rodzicami** — „Uważniaki” budują współpracę nauczycieli i rodziców. Dzieci poznają techniki wyciszania podczas zajęć, a wieczorem utrwalają je w domu z rodzicami, korzystając z tych samych bohaterów i relaksacji audio. Taki model wzmocnia więź emocjonalną i poczucie bezpieczeństwa dziecka.



Uśmiechnięta kobieta stoi w jasnej sali razem z grupą dzieci, trzymając je za ręce w kręgu. Scena przedstawia wspólną zabawę lub ćwiczenie integracyjne w przedszkolnym wnętrzu.

## Jak wygląda przykładowy program?

Kluczem do skuteczności programu jest systematyczna realizacja cyklu zajęć w przedszkolu oraz aktywna współpraca nauczycieli z rodzicami, którzy wzmacniają efekty poprzez wieczorne relaksacje w domu. Poniżej przedstawiono przykładowy program działań z wykorzystaniem innowacji.



### Regularne zajęcia w przedszkolu

- cykl 10 zajęć (np. 2-3 razy w tygodniu), adresowanych do dzieci, zgodnie ze scenariuszami z Przewodnika dla nauczycieli
- historie o Klementynie i Maurycym (audio lub czytane)
- ćwiczenia ruchowe oraz ćwiczenia uważności dotyczące konkretnych emocji



### Spotkanie informacyjne / Warsztat dla rodziców

- prezentacja założeń programu „Uważniaki”
- omówienie roli rodziców
- przedstawienie przewodnika dla rodziców i materiałów audio
- zachęcenie do aktywnego udziału i współpracy z przedszkolem



### Szkolenie wprowadzające dla nauczycieli

- omówienie podstaw teoretycznych (uwaga, teoria poliwalna)
- prezentacja materiałów
- przećwiczenie wybranych technik
- omówienie praktycznych aspektów prowadzenia zajęć z dziećmi



### **Wsparcie w domu/Wieczorna rutyna**

- rodzice wykorzystują Przewodnik dla rodziców do przeprowadzania wieczornych sesji relaksacji (czytanych lub z plików audio)
- aktywność w dniach, w których odbywają się zajęcia w przedszkolu
- głównym celem jest wyciszenia dziecka przed snem



### **Interwencje w trudnych sytuacjach**

- nauczyciel wykorzystuje scenariusze zajęć interwencyjnych (np. radzenie sobie z rozczarowaniem, stawianie granic)
- może przywoływać konkretne historie i ćwiczenia z programu, gdy w grupie pojawiają się trudne emocje lub sytuacje

## 2. Jakie jednostki mogą wdrażać innowacje?

W ramach grantów innowacje mogą być wdrażane przez Jednostki Samorządu Terytorialnego oraz ich jednostki organizacyjne. Jednak innowacje mogą być także wdrażane poza grantem w ramach własnych zasobów. W takim przypadku nie ma ograniczeń i istnieje możliwość samodzielnego wykorzystania dostępnych materiałów. Dodatkowo wyłoniono także możliwych partnerów lokalnych, którzy mogą stanowić istotne wsparcie podczas wdrażania innowacji.

### Jednostki Samorządu Terytorialnego i jednostki organizacyjne JST

#### 1. Wydziały oświaty

Poszukują nowych narzędzi edukacyjnych do wdrożenia w szkołach.

#### 2. Przedszkola

Potrzebują gotowych narzędzi do nauki uważności i empatii u dzieci.

#### 3. Placówki edukacyjne i opiekuńcze

Podmioty, takie jak świetlice czy rodzinne domy dziecka, mogą prowadzić zajęcia z praktyki uważności dla swoich podopiecznych, niezależnie od przedszkola czy szkoły.

### Potencjalni partnerzy lokalni

#### 1. Organizacje pozarządowe

Wspierają edukację rodziców i dzieci, uzupełniają działania JST w zakresie zdrowia psychicznego i uważności. Mogą prowadzić zajęcia dla rodziców i dzieci lub dla samych rodziców z zakresu teorii poliwalgalnej i użytkowania „Uważniaków”.

#### 2. Świetlice środowiskowe, centra sąsiedzkie

Prowadzą zajęcia dla rodziców i rodzin, wspierając edukację emocjonalną dzieci.

### 3. Do jakich odbiorców jest kierowana innowacja?

Jednym z istotniejszych zadań podczas wdrażania innowacji jest precyzyjne określenie grupy odbiorców. Pozwala to na lepsze zarządzanie wdrożeniem i realizacją zadań, a także bardziej precyzyjne działania komunikacyjne i rekrutacyjne.



#### Dzieci w wieku 4-6 lat

- Potrzebują wsparcia w rozpoznawaniu i bezpiecznym wyrażaniu emocji.
- Są wrażliwe na stres i nadmiar bodźców.
- Rozwijają kompetencje społeczne, adaptację do grupy i umiejętność współpracy.
- Wykazują dużą ciekawość świata, naturalną chęć uczenia się i budowania relacji.



#### Nauczyciele wychowania przedszkolnego

- Potrzebują sprawdzonych, łatwych do wdrożenia narzędzi do pracy z emocjami dzieci.
- Szukają wsparcia w trudnych sytuacjach wychowawczych i inspiracji do prowadzenia zajęć.
- Oczekują wsparcia merytorycznego, jasnych instrukcji i możliwości wymiany doświadczeń.



## Rodzice

- Potrzebują praktycznych sposobów na zrozumienie emocji i zachowań dziecka.
- Szukają wsparcia w budowaniu więzi rodzinnych oraz radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami.
- Zależy im na zwiększeniu swoich kompetencji wychowawczych i poczucia bezpieczeństwa dziecka.



## Społeczności lokalne

- Oczekują poprawy jakości życia dzieci i rodzin w lokalnej społeczności.
- Chcą wzmacniać więzi społeczne i wspierać działania na rzecz zdrowia psychicznego.
- Doceniają inicjatywy integrujące dzieci, rodziny i placówki przedszkolne.



## Placówki edukacyjne

- Potrzebują innowacyjnych rozwiązań wspierających rozwój emocjonalny dzieci.
- Oczekują prostego sposobu integracji programu z bieżącymi zajęciami.
- Zależy im na poprawie wskaźników edukacyjno-zdrowotnych i realizacji celów strategicznych JST.
- Poszukują wsparcia i inspiracji dla kadry oraz potwierdzonych efektów programu.

## 4. Na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania?

Warto mieć świadomość, na czym polega wyjątkowość tego rozwiązania, i dbać o to, aby te aspekty nie umknęły w gąszczu zadań i terminów.

**Naukowo  
uzasadnione  
i proste  
w zastosowaniu**

Program łączy potwierdzone badaniami metody (uwaga, teoria poliwalna, techniki relaksacyjne) z gotowymi, prostymi narzędziami dla nauczycieli i rodziców. Nie wymaga specjalistycznego przygotowania do wdrożenia.

**Kompleksowe  
wsparcie dzieci,  
nauczycieli  
i rodziców**

Innowacja łączy zajęcia w przedszkolu z wieczornymi relaksacjami w domu, angażując nauczycieli i rodziców. Zapewnia to dziecku spójne wsparcie w obu środowiskach, co wzmacnia efekty nauki.

**Angażująca forma  
z bohaterami**

Postacie pandy Klementynki i fenka Maurycego ułatwiają dzieciom rozpoznawanie emocji i angażują w naukę poprzez bliskie dzieciom historie fabularne. Program wykorzystuje atrakcyjne materiały audio i ćwiczenia.

**Budowanie  
odporności  
emocjonalnej  
i koncentracji dzieci**

Innowacja koncentruje się na aktualnych problemach dzieci, takich jak przebudźcowanie, stres czy trudności z koncentracją. Oferuje krótkie, interaktywne ćwiczenia (oddechowe, ruchowe, relaksacyjne) dostosowane do możliwości przedszkolaków.

**Potwierdzona  
skuteczność**

Testy innowacji przeprowadzone w przedszkolach publicznych i niepublicznych wykazały mierzalne, pozytywne efekty. Uczestniczące w programie dzieci wykazały m.in. poprawę w zakresie koncentracji uwagi i umiejętności regulacji emocji.

więcej na następnej stronie ↓

**Darmowe i łatwo  
dostępne materiały**

Wszystkie materiały są dostępne online za darmo, co eliminuje bariery finansowe. Konkurencyjne programy często wymagają zakupu drogich pakietów lub szkolenia – „Uważniaki” są otwarte i dostępne dla każdego, co czyni je bardziej inkluzywnym rozwiązaniem.

**Możliwość  
kontynuacji  
i rozbudowy**

Program jest zaprojektowany tak, aby można było go rozwijać i dostosowywać np. poprzez dodawanie nowych historii, ćwiczeń czy materiałów. Innowacyjność polega także na tym, że może rosnąć razem z potrzebami użytkowników, co wyróżnia go na tle sztywnych, zamkniętych programów.

## 5. Co możecie zyskać wdrażając innowację?

Wdrożona innowacja może służyć rozwiązaniu konkretnego problemu danego samorządu, ale także wpisywać się w szereg innych zadań i celów. Poniżej znajdują się korzyści dla samorządów wdrażających.

**Gotowe narzędzie profilaktyki**

JST zyskuje kompletny, bezkosztowy program wspierający zdrowie psychiczne dzieci w przedszkolach. Program zawiera gotowe scenariusze zajęć, nagrania audio i przewodniki dla nauczycieli oraz rodziców, możliwe do wdrożenia bez dodatkowych przygotowań.

**Wzmocnienie profilaktyki zdrowia**

Program stanowi realną odpowiedź na problem przebodźcowania i stresu u najmłodszych. Wdrażając go, JST wspiera realizację lokalnych strategii zdrowotnych w obszarze profilaktyki psychicznej dzieci.

**Podnoszenie jakości edukacji przedszkolnej**

„Uważniaki” wspierają nauczycieli w realizacji podstawy programowej w obszarze emocji i rozwoju społecznego. Wprowadzają nowoczesne metody oparte na uważności i podnoszą kompetencje kadry pedagogicznej.

**Wzmocnienie współpracy z rodzicami**

Program łączy działania w przedszkolu i domu poprzez wspólne tematy oraz relaksacje. Buduje dialog i zaangażowanie rodzin we wspieranie dobrostanu emocjonalnego dzieci.

**Pozytywny wizerunek JST**

Wdrożenie programu podkreśla nowoczesność, empatię i odpowiedzialność samorządu w odpowiedzi na aktualne wyzwania społeczne. Wzmacnia prestiż lokalnych placówek oświatowych.

**Doposażenie placówek**

Istnieje możliwość pozyskania materiałów edukacyjnych oraz podstawowego sprzętu wspierającego zajęcia i relaksację, np. głośników, tabletów, poduszek.

**Inwestycja w kapitał społeczny**

Program rozwija kluczowe kompetencje emocjonalne i społeczne dzieci, co przynosi długofalowe korzyści dla jakości życia i funkcjonowania lokalnej społeczności.

## 6. Dlaczego Wasi odbiorcy będą zainteresowani innowacją?

Podczas rekrutacji odbiorców do projektu ważne jest, aby mówić do nich językiem ich korzyści. Dzięki temu będą w stanie zrozumieć, czego mogą się spodziewać po uczestnictwie, i zobaczyć, jak wpłynie to na ich życie.

Poniżej znajdziesz główne korzyści, które możesz przywołać, pozytywnie skłaniając różne grupy odbiorców dla wdrażanej innowacji.



### Dzieci w wieku 4-6 lat

- **Rozwój umiejętności regulacji emocji** — dzieci uczą się rozpoznawać i kontrolować emocje dzięki angażującym historiom i ćwiczeniom.
- **Poprawa koncentracji uwagi** — ćwiczenia uważności wspierają skupienie uwagi i lepsze funkcjonowanie w grupie.
- **Redukcja stresu i pobudzenia** — proste techniki oddechowe i relaksacyjne pomagają wyciszyć dzieci i radzić sobie z przebudżeniem.
- **Wzrost empatii i umiejętności społecznych** — dzieci uczą się rozumieć emocje innych, wspierać rówieśników i budować pozytywne relacje.
- **Wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa** — powtarzalna struktura zajęć i przewidywalność scenariuszy dają dzieciom poczucie stabilności i komfortu, co sprzyja ich rozwojowi emocjonalnemu.
- **Przyjemna nauka** — zajęcia oparte na opowieściach o sympatycznych bohaterach angażują wyobraźnię i sprawiają, że nauka staje się przyjemnością.



## Rodzice

- **Gotowe narzędzia do ręki** — otrzymają gotowe do użycia, niewymagające specjalnych przygotowań materiały, które pomogą im wspierać dziecko w radzeniu sobie z emocjami.
- **Wzmocnienie więzi z dzieckiem** — wspólne wieczorne relaksacje to wyjątkowy czas bliskości, wyciszenia i budowania głębszej relacji z pociechą.
- **Mniej stresu dla dziecka i rodzica** — techniki relaksacyjne zawarte w programie skutecznie pomagają dzieciom się uspokoić i wyciszyć przed snem. Co więcej, rodzice mogą je stosować także u siebie, redukując własne napięcie.
- **Praktyczna wiedza** — przewodnik w prosty sposób wyjaśnia, jak działają emocje u dzieci i jak mądrze wspierać dzieci w radzeniu sobie z nimi. Uczy rodziców lepiej rozumieć potrzeby swojego malucha.
- **Spójne wsparcie z przedszkolem** — program ułatwia współpracę rodziców z nauczycielami, dzięki czemu wspierają rozwój emocjonalny dziecka w jednolity sposób w domu i w placówce.



## Nauczyciele przedszkolni

- **Gotowy program zajęć** — scenariusze lekcji, nagrania audio i materiały wizualne pozwalają na łatwe i atrakcyjne prowadzenie zajęć bez konieczności samodzielnego przygotowywania materiałów.
- **Podniesienie kompetencji zawodowych** — przewodnik dla nauczycieli zawiera wiedzę teoretyczną i praktyczną z zakresu uważności, regulacji emocji i teorii poliwalnej, co wzbogaca warsztat pedagogiczny.
- **Skuteczne narzędzia interwencyjne** — scenariusze zajęć interwencyjnych pomagają nauczycielom radzić sobie w trudnych sytuacjach w grupie, np. podczas konfliktów czy wybuchów emocji u dzieci.
- **Wzrost atrakcyjności zajęć** — program wprowadza różnorodne formy aktywności, co zwiększa zaangażowanie dzieci i ułatwia prowadzenie lekcji.

- **Współpraca z rodzicami** — materiały dla rodziców ułatwiają komunikację i angażują opiekunów w proces edukacji emocjonalnej, co wzmacnia efekty działań przedszkola.



## **Opiekunowie w rodzinnych domach dziecka**

- **Wsparcie w codziennej opiece** — program dostarcza prostych, skutecznych technik, które można stosować w sytuacjach trudnych emocjonalnie, np. podczas wyciszania dzieci przed snem lub po intensywnej zabawie.
- **Budowanie stabilnego środowiska** — regularne zajęcia i relaksacje pomagają stworzyć rutynę, która jest szczególnie ważna dla dzieci w pieczy zastępczej, ponieważ daje im poczucie bezpieczeństwa.
- **Rozwój umiejętności społecznych podopiecznych** — dzieci uczą się współpracy, empatii i radzenia sobie z emocjami, co ułatwia ich integrację w grupie rówieśniczej.
- **Dostęp do profesjonalnych materiałów** — opiekunowie zyskują narzędzia oparte na badaniach naukowych, które mogą stosować nawet bez specjalistycznego przygotowania psychologicznego.
- **Możliwość adaptacji programu** — materiały można dostosować do indywidualnych potrzeb dzieci, co jest istotne w pracy z grupami o zróżnicowanych doświadczeniach i potrzebach emocjonalnych.

# 002

## **Instrukcja wdrożenia**



# 1. Na czym będzie polegało wdrożenie?

Innowacja została podzielona na 5 etapów. Dodatkowo wyłonione zostały działania, które powinny zostać zrealizowane w trakcie realizacji grantu (etapy 1 i 2). Etapy 3 i 4 pozwalają rozwijać innowację, jednak nie są wymagane do rozliczenia grantu.

## Przed napisaniem wniosku o grant



### **Rozpoznanie (2-4 miesiące)**

Określenie placówek, które mogą wdrożyć program. Ustalenie, jakie zasoby są potrzebne do wdrożenia. Pozyskanie od placówek wstępnych deklaracji udziału w programie.

## Realizacja grantu



### **Przygotowanie (2-3 miesiące)**

Przygotowanie materiałów i narzędzi. Szkolenie nauczycieli i rodziców. Ustalenie harmonogramu zajęć.



### **Uruchomienie (3 miesiące)**

Przeprowadzenie zajęć. Monitorowanie postępów i zbieranie opinii. Wprowadzenie ewentualnych korekt.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu



### **Monitoring (min. 2 miesiące)**

Ocena skuteczność działań i satysfakcji uczestników. Wprowadzenie ewentualnych korekt w programie.



### **Skalowanie (min. 3 miesiące)**

Rozszerzenie programu na nowe placówki. Utrwalenie efektów i budowanie długofalowej współpracy.

## 2. Jakich zasobów potrzebujecie do wdrożenia?

Do wdrożenia będziesz potrzebować różnego rodzaju zasobów, które zostały podzielone na kilka kategorii.

Zasoby przestrzenne wskazują na to, jakiego rodzaju przestrzeń będzie konieczna do wdrożenia innowacji.

Zasoby ludzkie porządkują, jakie role są potrzebne do przeprowadzenia rozwiązania, i prawdopodobnie będą wymagały stworzenia nowych stanowisk pracy.

Zasoby organizacyjne wyznaczają listę działań, o które należy zadbać w ramach własnej organizacji.

Zasoby infrastruktury i sprzętu obejmują niezbędne urządzenia, narzędzia, technologie oraz wyposażenie przestrzeni, które umożliwiają realizację projektu.

Zasoby informacyjne porządkują, o jakiego rodzaju informacje warto zadbać podczas realizacji innowacji.

### Zasoby przestrzenne



- **sale na warsztaty z rodzinami** — miejsca, w których rodzice poznają zasady działania programu oraz przygotowują się do prowadzenia własnej części zadań

## Zasoby ludzkie



- **nauczyciele przedszkolni** — realizują zajęcia z dziećmi, przekazują rodzicom dzieci czytanki i zachęcają rodziny do wzięcia udziału w warsztatach
- **trener** — szkoli nauczycieli z metodologii pracy z „Uważniakami” oraz teorii poliwalgalnej

## Zasoby organizacyjne



- **koordynacja innowacji** — zarządzanie całością wdrożenia i komunikacją z partnerami
- **obsługa księgową** — rozliczenie
- **obsługa prawna** — zadbanie o wymogi formalne
- **fotograf** — dokumentuje warsztaty i ich efekty (zasób opcjonalny)

## Zasoby infrastruktury i sprzętu



- **poduszki do medytacji** — pomagają stworzyć spokojne, bezpieczne miejsce do wyciszenia i pracy nad emocjami
- **głośniki bluetooth** — ułatwiają odtwarzanie wysokiej jakości materiałów audio z programu
- **tablety do odtwarzania słuchanek** — umożliwiają nauczycielom szybkie i łatwe uruchamianie nagrań relaksacyjnych i ćwiczeń medytacyjnych

## Zasoby informacyjne



- **podręczniki i czytanki dla nauczycieli** — przekazują praktyczne wskazówki do prowadzenia zajęć oraz ułatwiają stosowanie technik relaksacyjnych, oddechowych i uważności

## 3. Jak przeprowadzić wdrożenie krok po kroku?

Poniżej znajduje się szczegółowy opis propozycji działań, które warto zrealizować, aby skutecznie wdrożyć innowację. Niektóre z nich są opcjonalne (na kolorowym tle), a więc takie, które zwiększają jakość innowacji, jednak pominięcie ich nie wpłynie negatywnie na wdrożenie rozwiązania.

### Przed napisaniem wniosku o grant

#### Etap 0 Rozpoznanie

##### 1. Stwórz mapę przedszkoli i placówek edukacyjnych

Przeanalizuj bazę danych JST i sporządź listę przedszkoli w Twojej gminie. Skup się na jednostkach pracujących z dziećmi w wieku 4-6 lat, aby dopasować ofertę do grupy docelowej.

##### 2. Skontaktuj się z dyrektorami i przedstaw założenia programu

Zadzwoń lub wyślij maile do dyrektorów wybranych placówek, krótko przedstawiając cel, korzyści i sposób wdrożenia „Uważniaków”. Podkreśl, że program jest bezpłatny, gotowy do użycia i wspiera rozwój emocjonalny dzieci. Zaproponuj spotkanie informacyjne lub prezentację online, aby odpowiedzieć na ewentualne pytania i rozwiązać wątpliwości.

##### 3. Zbierz deklaracje udziału od placówek

Poproś dyrektorów o pisemne potwierdzenie chęci udziału w projekcie, co pozwoli odpowiednio przygotować zasoby i proces wdrożenia. Możesz przygotować prosty formularz deklaracji, który ułatwi zbieranie zgód i planowanie dalszych działań.

##### 4. Zweryfikuj dostępne zasoby przestrzenne i sprzętowe

Sprawdź, czy placówki mają odpowiednie sale (ciche, przytulne, z możliwością wygospodarowania czasu na relaksację) oraz nie-

zbędny sprzęt (głośniki, tablety, poduszki). Jeśli brakuje podstawowego wyposażenia, zaplanuj jego zakup lub pozyskanie od sponsorów, aby zapewnić komfortowe warunki dla dzieci.

**5. Określ zasoby ludzkie gotowe do udziału w projekcie**

Ustal, ilu nauczycieli w każdej placówce jest gotowych do udziału w szkoleniu i prowadzenia zajęć. Zapewnij, że program nie obciąży kadry – podkreśl, że materiały są gotowe i łatwe w użyciu, a szkolenie przygotowuje do prowadzenia zajęć bez dodatkowego obciążenia.

**6. Przeanalizuj plany edukacyjne i zaplanuj harmonogram**

Skonsultuj się z dyrektorami, aby upewnić się, że „Uważniaki” nie będą kolidować z innymi działaniami. Dostosuj harmonogram do możliwości placówek, aby ułatwić wdrożenie.

**Chcesz więcej? (opcjonalnie)**

Zidentyfikuj potencjalnych partnerów lokalnych. Poszukaj organizacji pozarządowych, świetlic, domów kultury i OSP, które mogłyby wspierać program, np. poprzez udostępnienie przestrzeni na warsztaty dla rodziców.

## Realizacja grantu

### Etap 01 Przygotowanie

#### 1. Zaplanuj szkolenie dla nauczycieli przedszkolnych i wychowawców

Przygotuj szkolenie wprowadzające. Znajdź i zatrudnij doświadczonego trenera, który przedstawi metodykę pracy z „Uważniakami”, teorię poliwalgalną oraz techniki uważności. Upewnij się, że szkolenie jest praktyczne i interaktywne, aby nauczyciele czuli się pewnie w prowadzeniu zajęć. Wybierz dogodne miejsce na szkolenie, łatwo dostępne dla nauczycieli z różnych placówek.

#### 2. Zapewnij sprzęt i materiały dydaktyczne

Przygotuj pakiety materiałów dydaktycznych, w tym przewodniki, scenariusze zajęć oraz nagrania audio. Zapewnij również sprzęt niezbędny do ćwiczeń (np. głośniki, tablety).

#### 3. Przekaż materiały do placówek

Rozdaj nauczycielom kompletne pakiety materiałów dydaktycznych, w tym:

- przewodniki dla nauczycieli (scenariusze zajęć, materiały teoretyczne),
- nagrania audio z historiami i relaksacjami,
- głośniki Bluetooth i tablety (zakupione w ramach projektu),
- poduszki do relaksacji (zakupione w ramach projektu).

### Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Zaplanuj warsztaty pokazowe dla rodzin z dziećmi. Zorganizuj otwarte warsztaty dla rodziców i dzieci, aby zapoznać ich z programem. Wybierz dogodną lokalizację (np. salę w domu kultury albo centrum aktywności lokalnej) i zadbaj o doświadczonego trenera. Skontaktuj się z nauczycielami, aby zachęcić rodziców do udziału.

**4. Przygotuj kampanię informacyjną dla rodziców**

Stwórz materiały rekrutacyjne (ulotki, plakaty, posty w mediach społecznościowych), które wyjaśnią cel programu, korzyści dla dzieci oraz sposób udziału. Wykorzystaj lokalne media i strony internetowe JST, aby dotrzeć do jak największej liczby rodziców.

## Realizacja grantu

### Etap 02 Uruchomienie

#### 1. Zrealizuj szkolenie dla nauczycieli przedszkolnych i wychowawców

Przeprowadź szkolenie praktyczne, podczas którego nauczyciele przećwiczą techniki uważności i dowiedzą się, jak prowadzić zajęcia krok po kroku. Zapewnij wsparcie merytoryczne oraz odpowiedź na wszystkie pytania, aby nauczyciele czuli się przygotowani.

#### 2. Rozpocznij zajęcia w przedszkolach

Upewnij się, że pierwsze zajęcia odbywają się zgodnie z planem. Nauczyciele powinni:

- korzystać z gotowych scenariuszy i nagrań audio,
- obserwować reakcje dzieci i notować uwagi,
- dostosowywać tempo zajęć do potrzeb grupy.

#### Chcesz więcej? (opcjonalnie)

Przeprowadź warsztaty dla rodziców.

Zaproś rodziców na pierwsze warsztaty, podczas których:

- przedstawiś założenia programu i korzyści dla dzieci,
- pokażesz, jak korzystać z materiałów (relaksacje audio, przewodnik dla rodziców),
- odpowiesz na pytania i zachęcisz do regularnego udziału w wieczornych relaksacjach.

Warsztaty możesz zrealizować w wynajętych przestrzeniach warsztatowych lub w salach domów kultury, centrów aktywności lokalnej lub OSP.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

### Etap 03 Monitoring działań

#### 1. Regularnie zbieraj opinie od uczestników

Przeprowadzaj krótkie ankiety, rozmowy i wywiady z nauczycielami, rodzicami i dziećmi. Zadawaj pytania o satysfakcję z zajęć, ewentualne trudności oraz sugestie ulepszeń. Dzięki temu szybko zidentyfikujesz, co wymaga poprawy.

#### 2. Analizuj frekwencję i zaangażowanie

Sprawdzaj, które zajęcia cieszą się największym zainteresowaniem – czy są to relaksacje, ćwiczenia ruchowe czy historie audio. Określ, w których placówkach program działa najlepiej i jakie techniki są najskuteczniejsze dla dzieci.

#### 3. Przygotowuj raporty podsumowujące

Podsumuj efekty, uwzględniając liczbę uczestników, opinie nauczycieli i rodziców, współpracę z partnerami oraz mierzalne efekty (np. poprawa koncentracji u dzieci).

#### 4. Opracuj jasne wskaźniki sukcesu

Ustal proste mierniki, takie jak liczba dzieci korzystających z programu, poziom satysfakcji (ankiety), liczba zajęć i warsztatów, współpraca z partnerami oraz liczba komunikatów w mediach.

#### 5. Oceń efekty warsztatów i wprowadzaj zmiany

Na podstawie danych zidentyfikuj najskuteczniejsze elementy – gdzie dzieci najlepiej reagowały, z którymi partnerami współpraca była najbardziej efektywna i jakie zmiany warto wprowadzić (np. dostosowanie czasu zajęć).

#### 6. Wprowadzaj usprawnienia na podstawie informacji zwrotnej

Zebrane informacje wykorzystaj do modyfikacji programu – skróć zajęcia, jeśli dzieci tracą uwagę, rozwijaj współpracę z zaangażowanymi partnerami i testuj nowe rozwiązania, aby lepiej odpowiadały na potrzeby uczestników.

## Rozwój rozwiązania po rozliczeniu grantu

### Etap 04 Upowszechnianie

#### 1. Utrwalaj efekty i buduj długofalową współpracę

Zorganizuj spotkania podsumowujące z przedszkolami, nauczycielami i rodzicami, aby omówić wyniki i doświadczenia. Zachęć placówki do kontynuowania programu jako stałego elementu zajęć. Zapewnij wsparcie merytoryczne (np. superwizje, dodatkowe materiały) oraz utrwalaj współpracę z zaangażowanymi instytucjami.

#### 2. Rozszerz działalność na nowe placówki

Zidentyfikuj nowe przedszkola, świetlice i organizacje pozarządowe, które mogłyby wdrożyć „Uważniaki”. Przygotuj plan wdrożenia uwzględniający specyfikę każdej placówki. Zaoferuj szkolenia, materiały i konsultacje dla nowych partnerów, korzystając z dotychczasowych doświadczeń.

#### 3. Pozyskaj nowych partnerów

Skontaktuj się z wydziałami oświaty, organizacjami pozarządowymi, bibliotekami i centrami kulturalnymi, prezentując korzyści z wprowadzenia programu (np. poprawa koncentracji u dzieci, wsparcie dla nauczycieli). Zaproponuj wspólną organizację warsztatów lub kampanie informacyjne, aby zwiększyć zasięg innowacji.

#### 4. Promuj program w lokalnej społeczności

Wykorzystaj media społecznościowe, lokalne gazety i strony internetowe JST, aby dotrzeć do rodziców i opiekunów. Opublikuj relacje z zajęć, opinie uczestników i mierzalne efekty (np. wzrost umiejętności emocjonalnych u dzieci). Zorganizuj otwarte warsztaty dla rodzin, aby zachęcić je do udziału.

#### 5. Twórz sieć wspierających placówek

Stwórz grupę wymiany doświadczeń dla nauczycieli i opiekunów, którzy wdrażają „Uważniaki”. Zorganizuj konferencję lub webinar podsumowujący projekt z udziałem autorów programu i zaangażowanych partnerów. Nagradzaj aktywne placówki (np. certyfikatem „Przedszkole przyjazne Uważniakom” albo „Uważne przedszkole”).

## 4. Na jakie potencjalne ryzyka należy uważać?

Każde wdrożenie projektu niesie za sobą bariery, które mogą się pojawiać w trakcie prac. Poniżej znajduje się lista barier oraz sposoby radzenia sobie z nimi, które pozwolą na lepsze przygotowanie się do działania.

<b>Bariera</b>	<b>Sposób poradzenia sobie z nią</b>
Brak zainteresowania dzieci	Dostosowanie tempa i formy zajęć do indywidualnych potrzeb dzieci, angażując je w twórcze zadania, takie jak rysowanie emocji czy odgrywanie ról.
Brak zaangażowania nauczycieli	Szkolenia motywacyjne i wsparcie merytoryczne oraz dzielenie się materiałami edukacyjnymi.
Brak zaangażowania rodziców	Kampanie informacyjne i warsztaty dla rodziców. Można skorzystać z grup w mediach społecznościowych celem namówienia rodziców do wzięcia udziału w programie.
Brak woli dyrekcji przedszkoli	Prezentacja korzyści z wdrożenia programu. Można wykorzystać opis korzyści z tego dokumentu.

## 5. Harmonogram prac

Zadanie	1	2	3	4	5	6
<b>Etap 01 Przygotowanie</b>						
1. Zaplanowanie szkolenia dla nauczycieli przedszkolnych i wychowawców						
2. Zapewnienie sprzętu i materiałów dydaktycznych						
3. Przekazanie materiałów do placówek						
4. Zaplanowanie warsztatów dla rodzin z dziećmi						
5. Przygotowanie kampanii informacyjnej dla rodziców						

Zadanie	1	2	3	4	5	6
<b>Etap 02 Uruchomienie</b>						
1. Realizacja szkolenia dla nauczycieli przedszkolnych i wychowawców						
2. Przeprowadzenie zajęć w przedszkolach						
3. Przeprowadzenie warsztatów dla rodziców						

- szacunkowy czas etapu

- optymalny czas

- margines czasowy

## 6. Ramowy budżet wdrożenia innowacji

W ramowym budżecie zawarto wyłącznie koszty kwalifikowalne możliwe do sfinansowania w ramach grantu. Katalog ten nie jest zamknięty – jest wyjściową propozycją wynikającą z opisanego powyżej planu wdrożenia. Docelowy budżet powinien zostać dopasowany do skali wdrożenia i warunków organizacyjnych w jednostce wdrażającej innowację.

Budżet został podzielony na zakres podstawowy i poszerzony, zawierający koszty opcjonalne. Do zakresu podstawowego zostały przyporządkowane koszty uznane za niezbędne do wdrożenia innowacji. Zakres poszerzony zawiera natomiast koszty opcjonalne – ocenione jako ważne, bez których jednak innowacja jest możliwa do wdrożenia.

1. Wynagrodzenia osób bezpośrednio zaangażowanych						
pozycja	jednostka	liczba	cena od	cena do	koszt od	koszt do
<b>zakres podstawowy</b>						
<b>1.1 Wynagrodzenie dla trenera</b> - przeprowadzenie szkolenia dla nauczycieli przedszkolnych	godzina pracy	8	150	350	1 200	2 800
<b>suma kosztów podstawowych</b>					<b>1 200</b>	<b>2 800</b>
<b>zakres poszerzony (koszty opcjonalne)</b>						
<b>1.2 Wynagrodzenie dla trenera</b> - przeprowadzenie dodatkowych otwartych warsztatów dla rodzin z dziećmi	godzina pracy	3	150	350	450	1050
<b>suma kosztów opcjonalnych</b>					<b>450</b>	<b>1050</b>

<b>2. Narzędzia, urządzenia i zakupy bezpośrednio związane z wdrożeniem</b>						
pozycja	jednostka	liczba	cena od	cena do	koszt od	koszt do
<b>zakres podstawowy</b>						
<b>2.1 Wydruk czytanek i podręczników dla nauczycieli</b> (A4, 50-80 stron, kolor, oprawa)	egzemplarz	6	25	45	150	270
<b>2.2 Wydruk czytanek dla rodziców</b> (A5/A4, 20-30 stron, kolor)	egzemplarz	25	8	15	200	375
<b>2.3 Głośnik bluetooth</b>	sztuka	1	200	350	200	350
<b>2.4 Komplet 30 poduszek do siedzenia</b> dla jednej grupy w przedszkolu	komplet	1	3 000	4 500	3 000	4 500
<b>2.5 Tablet dla nauczyciela prowadzącego zajęcia</b> (min. 10", Android/iOS)	sztuka	1	600	1 500	600	1 500
<b>suma kosztów podstawowych</b>					<b>4 150</b>	<b>6 995</b>
<b>zakres poszerzony (koszty opcjonalne)</b>						
<b>2.6 Wynajęcie sali na warsztaty</b> (8h, 20-30 osób)	godzina	8	100	200	800	1 600
<b>suma kosztów opcjonalnych</b>					<b>800</b>	<b>1 600</b>
<b>łączy koszt (zakres podstawowy)</b>					<b>5 350</b>	<b>9 795</b>
<b>łączy koszt - zakres poszerzony (koszty podstawowe + opcjonalne)</b>					<b>6 600</b>	<b>12 445</b>

# 03

## Lista załączników i źródła



# 1. Lista załączników

Wdrożenie innowacji wspierają materiały dodatkowe, które można pobrać ze strony [www.innowacjewsamorzadzie.pl](http://www.innowacjewsamorzadzie.pl)

1. Przewodnik dla nauczycieli „Uważniaki. Historie o byciu i czuciu dla najmłodszych”
2. „Uważniaki” Kolorowanka
3. Historie w formie opowiadań x10 (audio)
4. Wieczorne relaksacje x10 (audio)
5. Relaksacje x10 (audio)
6. Słuchowiska x10 (audio)

# 2. Źródła

1. Zdjęcia pochodzą z serwisu Freepik, [www.freepik.com](http://www.freepik.com)
2. Ikony pochodzą z serwisu Flaticon, [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)

