



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

## РАБОТЕН ПЛАН - ПРОГРАМА

**Одобрено проектно предложение 2023-1-BG01-KA122-SCH-000119726, на тема "Стратегии за осъзнаване, разпознаване и справяне с проблемите на психичното здраве и стреса в съвременната училищна среда!", - КД 1, "Образователна мобилност на граждани", сектор "Училищно образование", финансиран от програма „Еразъм+“**

**Времеви график - проектът следва да бъде реализиран в период от 12 месеца - от 01.06.2023 до 31.05.2024 г.**

**Предварителна подготовка** - по време на първи педагогически съвет (септември 2022) беше направен анализ на нуждите и проучване на основни проблеми в процеса на обучение, възникнали в резултат на отминалата пандемия; подаване на мотивационни писма и заявление за участие на учители. Комисия в състав: директор, зам.-директор и педагогически съветник направи подбора на дванадесетте участници на база на изготвени и гласувани критерии. Подбраният екип беше утвърден със заповед на директора и гласуван на педагогически съвет. Въз основа на предварителното проучване бяха формулирани подходящи теми и избрани съответни курсове от надежден доставчик с опит. Проектът бе подаден в срок към платформата на ЕК с избор на ЦРЧР като национална агенция. След одобрението на проекта ръководителят започна комуникация с Eurorass Teacher Academy. Изработени бяха лого и постер на проекта. Подписването на документацията, оформена от ЦРЧР, предстои до 09.09.2023 година, както и сключването на договор за обвързаност между изпращащата и приемащата организация и между участниците и директора на 19. СУ "Елин Пелин". Седмица преди всяка от мобилностите се предвижда провеждане на предварителна езикова, интеркултурна и педагогическа подготовка на избраните учители. През учебната 2023-2024 година, след осъществяване на мобилностите, придобитите знания и умения ще бъдат приложени и устойчиво интегрирани в професионалния и учебния живот на училището, като резултатите ще бъдат разпространени по каналите, описани в проектното предложение. В края на проекта координаторът ще изготви окончателния отчет и своевременно ще го подаде към ЕК.



ЗА РАЗВИТИЕ  
НА ЧОВЕШКИТЕ  
РЕСУРСИ

Съфинансир  
„Еразъм+“  
на Европейски



Проект № 2023-1-BG01-KA122-SCH-000119726

**"Стратегии за осъзнаване, разпознаване и справяне с проблемите на психичното здраве и стреса в съвременната училищна среда"**

Изпълняван с финансовата подкрепа на Центъра за развитие на човешките ресурси съфинансиран по програма на "Еразъм", КД 1, "Образователна мобилност на граждани" сектор "Училищно образование".

Основната цел на проекта е повишаване качеството на образователния процес чрез възвръщане грижата за психичното здраве на всички участници в него, усвояването на стъпки за справяне със стреса, значимостта на емоционалната интелигентност и предоставяне на инструменти за осъзнаване и управление на емоциите.



продължителност на проекта - 01.06.2023 - 31.05.2024 г.



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

**Провеждане на мобилности** – по предоставена Работна програма от курсовия доставчик за всеки курс; Признание на придобитите знания, умения и компетенции и издаване на сертификати за участие, декларация за присъствие и Европас;

**Разпространение на резултатите в платформата: „Erasmus+ reporting and management tool“ и на сайта на 19. СУ в секция Проекти/Еразъм+ и номер на проекта.**

**Изготвяне на отчети за мобилностите. Краен мониторинг.**

## **ВРЕМЕВИ ГРАФИК** (извадки, важни за кандидатите и одобрените участници)

### **1. МЕСЕЦ септември 2022 - февруари 2023 г.**

- Анализ на нуждите и проучване на основни проблеми в процеса на обучение – до края на м. октомври 2022 г.;
- Подаване на мотивационни писма и заявления за участие на учители в периода 06.12 - 21.12.2022 г.;
- Изготвяне на Критерии за подбор на крайни ползватели на Програма „ЕРАЗЪМ+ на тема: "Стратегии за осъзнаване, разпознаване и справяне с проблемите на психичното здраве и стреса в съвременната училищна среда!", Ключова дейност 1, съфинансирана от програма „Еразъм +“, приложени в папката на проекта – до края на м. декември 2022.
- Подбор на участниците от страна на комисия (директор, зам.-директор и педагогически съветник) – до 21.01.2023 г.;
- Утвърждаване на екипа със заповед на директора и гласуване на педагогически съвет - 25.01.2023 г.; от подадените 20 заявления, със заповед на директора комисията одобри 12 участници и 2 резерви – до 01.02.2023 г.;
- Формулиране на подходящи теми и избор на съответни курсове от надежден доставчик с опит;
- Подаване на проекта към платформата на ЕК с избор на ЦРЧР като национална агенция – 23.02.2023 г.
- Комуникация с Europass Teacher Academy;
- Разработване на лого и постер на проекта – до 30.06.2023 г.;
- Подписване на документацията, оформена от ЦРЧР – до 09.09.2023 г.;
- Сключване на договор за обвързаност между изпращащата и приемащата организация – по време на мобилностите;
- Сключване на договор между участниците и директора на 19. СУ “Елин Пелин” - до 17.07.2023.
- Предварителна езикова, интеркултурна и педагогическа подготовка на избраните учители – седмица преди всяка от мобилностите;
- Прилагане и устойчиво интегриране на придобитите знания и умения в професионалния и учебния живот на училището – учебна 2023-2024 година;
- Разпространение на резултатите по каналите, описани в проектното предложение – до 31.05.23 г.



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

## Ключови участници, одобрени по проекта, са:

Г-жа Клара Арабаджиева: директор на 19. СУ “Елин Пелин”, отговорна за стратегическото ръководство на училището, както и за координацията му с различни институционални, социални, професионални и културни сфери, което ще гарантира добро разпространение на резултатите, както и по-успешно прилагане на наученото от обучението. Учител по математика, физика и информатика. Тя ръководи екипа и изгражда визията на училището. Има специализация по организация и управление на образованието и II ПКС по математика.

Г-жа Мирела Петкова: координатор на проекта „Еразъм+“ , магистър по “География и икономика” и преподавател по икономически дисциплини, IV ПКС.

Г-жа Мая Желязкова - ЗДУД - прогимназиален етап, магистър “Българска филология”, III ПКС. Има специализация по организация и управление на образованието. Преподавател по БЕЛ.

Г-жа Николинка Василева - педагогически съветник, ръководител на проекти - магистър “Начална училищна педагогика с ранно чуждоезиково обучение по английски език”.

Г-жа Десислава Петрова-Катанова - ЗДУД начален етап, магистър по “Педагогика”, III ПКС, едногодишна следдипломна квалификация “Ранно чуждоезиково обучение”

Г-жа Бояна Тодорова - бакалавър “Българска филология”, преподавател по БЕЛ

Г-жа Ангелина Секулова - старши учител по Английски език, магистър “Английска филология”

Г-н Денчо Данчев - бакалавър “История”, магистър “Кризис, конфликти и дипломатия в световната политика”, доктор “Съвременна история”, преподавател по история.

Г-жа Красимира Петрова - магистър “Предучилищна и начална училищна педагогика”, преподавател в начален етап, IV ПКС

Г-жа Гергана Узунова - педагогически съветник

Г-жа Маргарита Маринова - логопед, магистър по "Логопедия", "Тифлопедагогика" и "Клинична психология"; III ПКС по логопедия

Г-жа Мая Захаријева-Наджарян - старши учител по английски език, магистър “Английска филология”

Резерви: Г-жа Петя Гогова- учител по английски език и Пенка Цекова - учител по география и икономика



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

## 2. МЕСЕЦ юни 2023- март 2024 г.

Обявяване на резултатите от подаденото проектно предложение на сайта на 19. СУ “Елин Пелин” и подписване на задължителната документация към ЦРЧР – м. юни-септември, 2023 година;

Провеждане на мобилност до Лисабон (Португалия) и Барселона (Испания) и до гр. Флоренция (Италия) по потвърдени обучителни курсове с работна програма, издаване на сертификати за участие, Европас и споразумение за обвързаност с курсовия доставчик. При възникване на непредвидена ситуация или пандемия е възможно да се измени графикът и изпълнението да се отложи във времето.

Пътуващи учители и времеви график на провеждане на мобилността:

- Тема на курса: Mental Health Awareness for Teachers and Students, локация: гр. Лисабон, Португалия, 6 учители - непотвърден курс от доставчика: **20-25 ноември 2023 г.**
- Тема на курса: Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers, локация: гр. Барселона, Испания, 3 учители - непотвърден курс от доставчика : **09-14 октомври 2023 г.**
- Тема на курса: Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers, локация: гр. Флоренция, Италия, 3 учители - непотвърден курс от доставчика : **02-07 октомври 2023 г.**

Допълнително обяснение:

1. Решението за разделянето на групата от участници в мобилността бе с цел да се предотврати отсъствието на всичките 12 учители по едно и също време и да не се нарушава учебният процес. Запазва се курсовият доставчик Europass Teacher Academy. Тази промяна е документирана с протокол № 3 от 26.06.2023 година.
2. Дестинацията Хелзинки, спомената на стр. 30 в проектното предложение, впоследствие е заменена с Флоренция, поради факта, че обучението *Stress Management and Recognition* се провежда и на двете места.

**Провеждане на предварителна езикова, интеркултурна и педагогическа подготовка на избраните учители в училище: съкратен курс по английски език за специализирана терминология – при нужда; седмица преди мобилността от квалифициран преподавател на 19. СУ “Елин Пелин”.**

Ръководството на училището, съвместно с кандидатите за участие в мобилностите, обсъди евентуални рискове, които биха затруднили реализирането на проекта. Общото мнение е, че те са:

Възможни рискове – настъпване на форсмажорни обстоятелства (заболяване на участник). При невъзможност някой от кандидатите да пътува по здравословни причини, доказани с болничен лист, същият може да бъде заменен с друг желаещ колега – резерва, като за тази замяна ще бъде уведомен ръководителят на проекта – Мирела Петкова, директорът на училището – Клара Арабаджиева, и ЦРЧР.



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

Ако транспортните разходи се окажат по-високи от предвидените, поради туристическия сезон или скок на цените, увеличението да бъде за сметка на единичната дневна ставка за издръжка.

Ако поради непредвидени обстоятелства се отмени даден курс - той да бъде сменен и да се презапише нова дата с близка дестинация, с уведомително писмо от страна на доставчика **Europass Teacher Academy**.

Всички подготвителни дейности ще бъдат осъществявани от кандидатите с подкрепата и съдействието на техните колеги от методическите обединения и под прякото ръководство на ръководителя на проекта и училищната администрация.

**Провеждане на описаните дейности в проектното предложение с количествени и качествени показатели, описани в настоящата Работна програма.**

След подписване на договора с ЦРЧР всяка евентуална промяна ще бъде подкрепена с официален документ, приложен в досието на проекта.

**Изготвяне на отчетни доклади/анкета от участниците** в системата „Erasmus+ reporting and management tool“ – изпраща се автоматично към ЕК след въведени данни от координатора.

### 3. Месеци октомври 2023 – май 2024 г.: разпространение на резултатите

Училищният екип за проекти по Еразъм+ ще информира за напредъка и ще популяризира в отделна секция на сайта на училището участието на учителите в дейностите по този проект, публично достъпно за всички заинтересовани лица.

Разпространението на резултатите ще се осъществи посредством заложените дейности по проекта:

- Представяне на презентация за усвоеното по време на обучението на педагогически съвет, която да се разпространи и чрез общия имейл: [teachers@19sou.bg](mailto:teachers@19sou.bg) – до 31.12.2023 година;
- Организиране на работилници и арт ателиета за прилагане на техниките, усвоени от обучението – Дни на отворените врати, м. април, 2024 година;
- Организиране на различни тематични клубове като част от извънкласните дейности за разпространение на резултатите – в хода на учебната 2023-2024 година;
- Създаване на табла на чувствата (предимно в начален и прогимназиален етап) за свободно изразяване на чувства и емоции – в хода на учебната 2023-2024 година;
- Обособяване на място/кът за релаксация в учителската стая – до 31.05.2024 година.
- С цел устойчиво интегриране на резултатите от проекта се предвижда до 31.05.2024 г.:
  - Изработване на кутии за позитивните мисли и добродетели (в учителската стая и отделните класни стаи) “ – за сплотяване на колектива и учениците;
  - Мисия “Благодарен съм за...” – тема за ЧК с цел подобряване качеството на отношенията и работната атмосфера;
  - Създаване на иновативни кътове за отдых, релаксация и свободно общуване между учители и ученици;



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

- Създаване на училищен/личен vision board “Доброто психично здраве – ключ към успеха - създай план” – поставяне на конкретни цели и стъпки за изпълнението им, което ще намали стреса и ще повиши шансовете за успех.
- “Заедно сред природата” – зелена практика, изнесен урок на открито;
- Организиране на работилница с родители и партньори с цел обратна връзка, взаимопомощ, сътрудничество и подкрепа – споделен опит;
- Публикуване на статия в училищния вестник или друго печатно издание, в която да се отрази мобилността и значението на обучението;
- Провеждане на дискусии в методическите обединения (в зависимост от ситуацията – реално или виртуално);
- Споделяне на наученото, чрез организиране на кръгла маса или открита педагогическа практика с директори, представители на МОН, РУО, партньори, УН, Обществен съвет, родители и други заинтересовани лица – септември-декември 2023 г. – април 2024 година;
- Изготвяне на изложба от дейността по проекта и галерия в сайта на училището – м. май, 2024 година;
- Въпросници за удовлетвореност на учителите от мобилностите – анкета след завръщане от мобилностите.
- Използване на платформата на „Еразъм+“ за разпространение на резултатите, достъпна на сайта:<http://ec.europa.eu/programmes/erasmus-plus/projects>.
- Разпространението ще продължи във всички класове, където е възможно да се приложат резултатите от наученото в помощ на цялото училище.
- Участието в местни, регионални, национални и международни форуми и конференции за споделяне на иновации, както публикации в специализирана преса, също са възможни начини за разпространение.

## 4. Количествени измерители/индикатори на целите по проектното предложение

Количествените измерители по проектното предложение са:

1. Брой учители участници в проекта – 12;
2. Брой учители, които ще бъдат запознати с целите на курса – 90;
3. Брой родители, които ще бъдат запознати с резултатите от обучението – родителски срещи и работилници – 800;
4. Брой ученици, до които ще достигне информацията /знания и умения за разпознаване и справяне със стреса/ индиректно – 1000;
5. Брой проведени обсъждания и неформални срещи, дискусии за споделяне на резултатите от мобилността;
6. Степен на удовлетвореност на участниците и обучаваните учители /оценъчни карти или анкета/;
7. Проследяване поведението и психичното здраве на учители и ученици, активност и включване в извънкласни дейности;
8. Представяне и споделяне на впечатления и опит от проведените мобилности – презентация пред колегията на Педагогически съвет, вътрешноквалификационно обучение и др. – 40;
9. Брой издадени европаси и други документи, доказващи участие в мобилността – 12;
10. Брой и видове информационни канали, по които ще се разпространи информацията от проведените обучения (служебен имейл, дискусии в методическите обединения, кръгла маса



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул. "Яков Крайков" № 16, тел. 9522484, 9523016, [www.19sou.bg](http://www.19sou.bg); e-mail: school@19sou.bg

или открита педагогическа практика, изложба, училищен вестник или друго печатно издание, сайт на училището, платформата на програма "Еразъм+").

## 5. Работна програма на избрания курс на тема: "Mental Health Awareness for Teachers and Students"

Голяма част от учителите и учениците изпитват проблеми с психичното здраве, без дори да го осъзнават. Поради тази причина е важно учителите да имат добра грамотност по темата и да са наясно с инструменти и стратегии, които могат да помогнат както на самите тях, така и на техните ученици.

Основната цел на този курс е да помогне на учителите да развият своята осведоменост за психичното здраве и да идентифицират и прилагат подходящи стратегии за подкрепа. По време на курса участниците ще се научат как да откриват рисковите фактори и причините за често срещани проблеми с психичното здраве и ще бъдат изследвани връзките между него, детското развитие и академичните постижения.

Участниците ще научат различни концепции за консултиране и как да ги прилагат. Благополучието на учителите и стратегиите за ментално здраве ще бъдат неразделна част от курса.

До края на този курс участниците ще развият своята осведоменост по темата. Комбинирайки теория и практически интервенции, участниците ще бъдат по-добре подготвени да помогнат на ученици, които имат проблеми с психичното здраве, както и да се грижат добре за своето собствено.

Курсът ще помогне на участниците да:

- Развият своята осведоменост за психичното здраве;
- Разберат проблемите с психичното здраве;
- Приложат подходящи стратегии за подкрепа;
- Подобряват емоционалната си интелигентност за по-лесно справяне със стреса;
- Оказват помощ на учениците си и да прилагат методи, чрез които да се справят със стреса в училище;
- Разбиране на най-добрите техники за релаксация за преподаватели и ученици;
- Стратегии за подкрепа, които ще насърчат благополучието на учителите.

### Програма на курса

#### Ден 1 – Гледната точка на учителя

- Въведение в курса, училището и външните седмични дейности;
- Дейности, свързани с опознаване и създаване на контакти;
- Представяне на културен артефакт от вашия регион;
- Ролята на учителя в психичното здраве;
- Барьерите пред психичното здраве на учениците;
- Проучване на съществуващи знания, умения и практики.

#### Ден 2 – Психология на развитието

- Детско развитие, психично здраве и академични постижения;



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

- Ранните етапи от живота и техните предизвикателства;
- Грамотност в областта на психичното здраве;
- Разпознаване на специфични видове психични разстройства;
- Рискови фактори и причини за психични разстройства;
- Нагласи, които улесняват подходящото търсене на помощ;
- Как да търсим информация за психично здраве.

## Ден 3 – Урок от консултиране Част I

- Карл Роджърс – Личностно-центрирана терапия:
- Теоретична основа;
- Практически последици за вашите ученици.

## Моделът PERMA+: Теория за благосъстоянието

- Положителна емоция;
- Ангажираност;
- Връзки;
- Значение;
- Постижения.

## Ден 4 – Уроци от консултиране, част II

- Когнитивно-поведенческа терапия (СВТ);
- Теоретична основа;
- Практически последици за вашите ученици;
- Внимание;
- Какво е внимание;
- Как да бъдем по-внимателни;
- Приложения за класната стая.

## Ден 5 – Здравият ум

- Практикуване на благодарност;
- Теория на избора;
- Упражнения за повишаване на самочувствието.





Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

## Ден 6 – Закриване на курса и културни дейности

- Оценка на курса: обобщение на придобитите компетенции, обратна връзка и дискусия;
- Издаване на Сертификат за преминал курс; Културна обиколка

### 6. Работна програма на избрания курс на тема: ”Stress Management and Recognition: Key Strategies for Teachers”

Този курс е разработен с цел да въоръжи учителите с ефективни инструменти и стратегии за справяне със собствения стрес и стреса на техните ученици. Чрез практически дейности участниците ще научат как да се грижат за собственото си добро психично и физическо здраве и как да поддържат благоприятен климат в класната стая.

Курсът предлага най-новите научни доказателства относно ползите от програмите за редуциране на стреса, особено в училищната среда. Участниците ще се запознаят с последиците от стреса и тревожността върху ученето, както и с начините да помогнат на учениците да предотвратяват и да се справят със стреса. Ще могат да изпитат най-полезните техники за релаксация, които могат да се използват в класната стая и извън нея. Участниците ще имат възможност да се фокусират върху емоционалната интелигентност и управлението на емоциите като важно умение за справянето със стреса.

В края на курса участниците ще са усвоили знания за най-ефективните начини за справяне със стреса и ще могат да прилагат основани на научни изследвания стратегии в своите училища.

#### Резултати от обучението

Курсът ще помогне на участниците да:

- използват практически инструменти за справяне със стреса в образователна среда;
- изградят устойчивост към стреса, да се справят с напрегнати ситуации на работното място и да подобрят своето психическо и физическо здраве;
- развият емоционалната си интелигентност, за да се справят по-добре със стреса;
- включат уменията за развиване на емоционалната интелигентност в учебния план;
- помагат на учениците да се справят със стреса в училище;
- разбират най-добрите техники за релаксация за учители и ученици.

## Програма на курса:

### Ден 1 – Въведение в курса и симптоми на стреса

Запознаване с курса, училището и външните дейности;

Дейности за разчупване на леда;

Разпознаване на стреса у възрастните, тийнейджърите и децата;

Последици от стреса в образователната среда;

Презентации на училищата на участниците;



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

## Ден 2 – Преживяване на стреса

Лесни упражнения за релаксация, които можете да правите сами – навсякъде, по всяко време;

Вашият мозък е в стрес: всичко, което учителят трябва да знае!

Науката за взаимодействието между ума и тялото: какво доказват научните изследвания и защо това е важно за вашето училище /част 1/;

Емоционална интелигентност и справяне със стреса;

## Ден 3 – Mindfulness/ Концентрация/Съсредоточаване/Осъзнаване

Лесни упражнения за релаксация, които можете да правите сами – навсякъде, по всяко време;

Последици от стреса върху ученето;

Емоционалната интелигентност като учебен предмет;

Умението за съсредоточаване/концентрация/осъзнаване/mindfulness като мощен инструмент за справяне със стреса за учители /част 1/;

Упражнения за концентрация/съсредоточаване;

## Ден 4 – Борба със стреса

Йога: упражнения, които могат да се изпълняват върху стол – как да релаксираме в неголямо помещение;

Науката за взаимодействието между ума и тялото: какво доказват научните изследвания и защо това е важно за вашето училище /част 2/;

Стрес и хранене;

Да открием силата на изкуството в борбата със стреса;

Упражнения за съсредоточаване и ресурси за деца и тийнейджъри /част 1/;

## Ден 5 – Стратегии за релаксация

Инструменти за управление на времето, които ще ви помогнат за справяне със стреса;

Защо изразяването на благодарност ще ви помогне в борбата със стреса;

Упражнения за дишане;

Упражнения за съсредоточаване и ресурси за деца и тийнейджъри /част 2/;

## Ден 6 – Закриване на курса и културни дейности

Оценка на курса: обобщение на придобитите компетентности, обратна връзка и дискусия;

Връчване на сертификатите за присъствие;

Екскурзия и други културни дейности.

**Сертификат за присъствие, гарантиран за участници, които посещават поне 80% от курса.**

\*Графикът описва вероятни дейности, но може да се различава в зависимост от исканията на участниците и учителя, който предоставя конкретната сесия. Промените в курса са по преценка на учителя.

**Отчитане на резултатите и Изготвяне на краен отчет и предаване към ЦРЧР** в системата за управление и отчитане на проекти „Erasmus+ reporting and management tool“ до 31.05.2024 г.



Съфинансиран от програма  
„Еразъм+“  
на Европейския съюз



# 19.СУ „ЕЛИН ПЕЛИН“- СОФИЯ

ул.„Яков Крайков“ № 16, тел.9522484,9523016,[www.19sou.bg](http://www.19sou.bg);e-mail:school@19sou.bg

Времеви график за изпълнение на дейности по разпространение е представен по горе.

Работен език на избраните курсове е английският, а формата на комуникация между страните партньори е по електронна поща. Разпространение на резултатите по проекта - сайта на 19. СУ“Елин Пелин”, секция ПРОЕКТИ/ЕРАЗЪМ+/2023-1-BG01-КА122-SCH-000119726 и електронната платформа на програма “Еразъм+”.

Отговорник и координатор за реализиране на дейностите по проекта е Мирела Петкова, утвърден със заповед на директора.

**„Този проект е съфинансиран по Програма „Еразъм+“ на Европейския Съюз“**

Тази публикация/съобщение отразява само личните виждания на своя автор и не дава право да бъде търсена отговорност на Комисията за използването на съдържащата се в нея информация.