

Myślimy krytycznie i oceniamy  
napływające informacje.

Z ciekawością odkrywamy świat.

Uczymy się na błędach i wyciągamy  
z nich wnioski.

Dbamy o innych i o siebie nawzajem.

Potrafimy wyrażać swoje  
zdanie z szacunkiem.

Regularnie uprawiamy sport.

Mamy przyjaciół, na których  
możemy polegać.

Jemy zdrowo i różnorodnie.

Pamiętamy o odpoczynku  
i regeneracji.

Otwarcie mówimy  
o naszych emocjach.

Skutecznie radzimy sobie ze stresem.

Uczymy się samodzielności  
każdego dnia.

Wierzymy, że mamy wpływ  
na to, co nas otacza.

Wytrwale dążymy  
do wyznaczonych  
celów.

Znamy nasze mocne  
i słabe strony.

**JESTEŚMY ODPORNI  
PSYCHICZNIE, BO:**



Fundacja  
Szkoła z Klasą



POLSKO-AMERYKAŃSKA  
FUNDACJA WOLNOŚCI



Kurs na  
Odporność

Program Szkoła z Klasą jest prowadzony  
przez Fundację Szkoła z Klasą  
w ramach przedsięwzięcia  
Kurs na Odporność Polsko-Amerykańskiej  
Fundacji Wolności, realizowanego  
wspólnie przez Fundację Szkoła z Klasą  
i Fundację Edukacja dla Demokracji.