

ŁUKASZ BAKA, ELŻBIETA ŁASTOWIECKA



**MATERIAŁY INFORMACYJNE NA TEMAT  
PRODUKTÓW REALIZOWANEGO ZADANIA**

Zrealizowano na podstawie wyników VI etapu programu wieloletniego pn. „Rządowy Program Poprawy Bezpieczeństwa i Warunków Pracy”, finansowanego w zakresie zadań służb państwowych ze środków Ministerstwa Rodziny, Pracy i Polityki Społecznej.

Zadanie nr: 4.ZS.01



pt.: Ocena zdrowia psychofizycznego i promocja zachowań prozdrowotnych w grupie zawodowej nauczycieli

Koordinator programu: Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Autorzy: dr hab. Łukasz Baka, dr Elżbieta Łastowiecka – Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Opracowanie redakcyjne: Dorota Marzec

Opracowanie graficzne: Jolanta Maj

Zdjęcie na okładce: Freepik



© Copyright by Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

Warszawa 2025

**CIOP**  **PIB** **75** LAT

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16

00-701 Warszawa

tel. (22) 623 36 98

[www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)

## 1. PRODUKTY REALIZOWANEGO ZADANIA

Na podstawie uzyskanych wyników badań ilościowych i jakościowych opracowano produkty, będące wynikami zrealizowanego zadania. Są to: narzędzia wspierające dobrostan psychiczny i fizyczny nauczycieli – (1) aplikacja mobilna EduFit dla nauczycieli promująca aktywność fizyczną w czasie przerw między zajęciami oraz w czasie wolnym po pracy; (2) materiał informacyjny dla nauczycieli na temat radzenia sobie ze stresem oraz regeneracji po pracy; (3) program warsztatów radzenia sobie ze stresem i mobbingiem w pracy. Poniżej scharakteryzowano te produkty, a także podano linki do stron internetowych zawierających pełne wersje tych produktów.

### 1.1. Aplikacja promująca aktywność fizyczną nauczycieli EduFit

Aplikacja EduFit powstała jako odpowiedź na potrzeby nauczycieli wszystkich szczebli nauczania, którzy w codziennej pracy narażeni są na wysoki poziom stresu oraz różne formy przeciążenia psychicznego. Projekt opiera się na założeniu, że zdrowie psychiczne i fizyczne są ze sobą nierozdzielnie powiązane – a dbałość o ciało wspiera dobrostan psychiczny i ułatwia radzenie sobie z napięciem emocjonalnym.

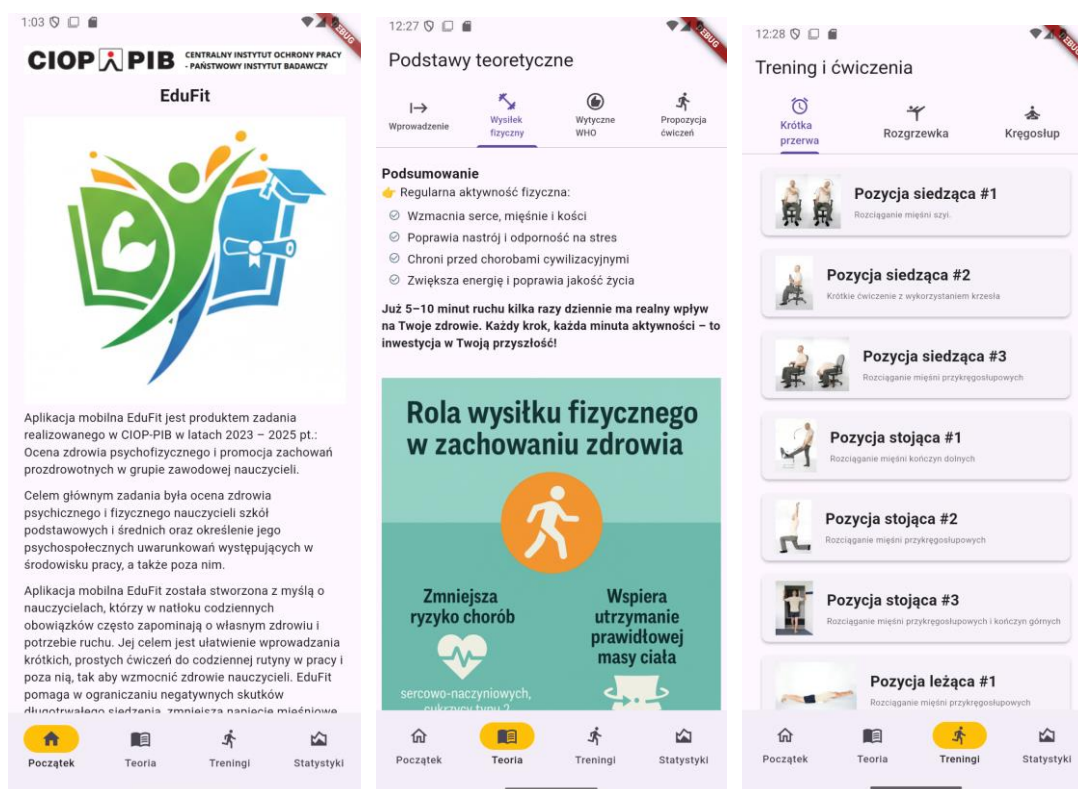
EduFit zachęca do podejmowania krótkich, prostych ćwiczeń fizycznych zarówno w przerwach między zajęciami, jak i w czasie wolnym po pracy. Regularna aktywność, nawet w niewielkim wymiarze, przyczynia się do poprawy kondycji fizycznej, zwiększenia odporności na stres, a także lepszego samopoczucia w codziennym funkcjonowaniu zawodowym i osobistym.

Aplikacja ma na celu ułatwienie nauczycielom świadomej regulacji stresu, promowanie aktywnego stylu życia oraz budowanie zdrowych nawyków sprzyjających regeneracji organizmu. Dzięki niej nauczyciele mogą w prosty sposób planować krótkie sesje ruchowe, monitorować swoje samopoczucie oraz korzystać z inspiracji i podpowiedzi dotyczących utrzymania równowagi psychofizycznej.

Tworząc EduFit, wyszliśmy z przekonania, że nawet niewielkie zmiany w codziennych zachowaniach – chwila ruchu, oddechu, świadomego relaksu – mogą znacząco wpłynąć na komfort pracy i dobrostan nauczyciela. Aplikacja stanowi więc praktyczne narzędzie profilaktyki stresu, wspierające zdrowie, energię i motywację osób wykonujących ten niezwykle wymagający zawód.

Przeznaczona dla nauczycieli aplikacja EduFit składa się z następujących głównych modułów: (1) Początek (strona startowa), (2) Teoria (3) Treningi, (4) Statystyki. Przełączanie się pomiędzy modułami aplikacji umożliwia pasek ikon widoczny cały czas na dole ekranu (rysunek 10). Ikona aktywnego modułu podświetlona jest kolorem o dużym kontraście względem tła. Moduł Początek, zgodnie z nazwą, wyświetlany jest na początku po uruchomieniu aplikacji. Na ekranie wyświetlane są podstawowe

informacje o aplikacji, w tym informacje o nazwie zadania w ramach którego zrealizowano aplikację. Najwięcej treści zawiera drugi moduł: Teoria, z tego względu został podzielony na cztery rozdziały: 1) Wprowadzenie; 2) Wysiłek fizyczny; 3) Wytyczne WHO oraz 4) Propozycja ćwiczeń. Do przełączania się pomiędzy rozdziałami modułu służy pasek ikon w górnej części ekranu. Ponadto możliwe jest przełączanie się pomiędzy rozdziałami za pomocą gestu przesunięcie ekranu w lewo lub prawo. Oprócz teoretycznego omówienia roli i korzyści wysiłku fizycznego, w module tym zawarto informacje dotyczące sugerowanej formy i intensywności wysiłku fizycznego. Szczegółowe omówienie ćwiczeń wraz z ilustracjami zawiera trzeci moduł: Treningi. Moduł ten również jest podzielony na rozdziały ze względu na różne kategorie ćwiczeń. W szczególności warto podkreślić pierwszą kategorię ćwiczeń pt. *Krótką przerwą, w której zawarto propozycje ćwiczeń łatwych do wykonania w warunkach szkolnych w czasie przerwy pomiędzy lekcjami. Zestaw ćwiczeń przygotowano na podstawie przeprowadzonych badań.* Ostatni moduł zawiera statystyki dotyczące liczby kroków wykonanych w ostatnim dniu, tygodniu i miesiącu (statystyki są wyświetlane, o ile w telefonie jest zainstalowana odpowiednia aplikacja zliczająca kroki).



Przykładowe ekrany wybranych modułów aplikacji

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/static/pz\\_ciop/wrzuty/aplikacja\\_EduFit.apk](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/static/pz_ciop/wrzuty/aplikacja_EduFit.apk)

## 1.2. Materiały

W ramach zrealizowanego zadania opracowano materiał informacyjny na temat radzenia sobie ze stresem i regeneracji po pracy nauczycieli. Zawiera opis przeprowadzonych badań ilościowych i jakościowych wraz z ich wynikami. W szczególności materiał ten zawiera: opis wykorzystanych w toku badań ilościowych i jakościowych narzędzi pomiarowych, charakterystykę badanej próby, przebieg badań oraz analizy statystyczne zawierające wyniki badań. Ponadto materiał informacyjny zawiera opis produktów opracowanych w ramach zadania, tj.: aplikacji komputerowej EduFit dla nauczycieli promującej aktywność fizyczną w czasie przerw między zajęciami oraz w czasie wolnym po pracy oraz program warsztatów radzenia sobie ze stresem i mobbingiem w pracy nauczycieli. Produkty te zostały zweryfikowane przez nauczycieli w ramach przeprowadzonego w CIOP-PIB seminarium weryfikującego.

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/101217/4\\_ZS\\_01\\_Mat\\_informacyjne\\_dla\\_nauczycieli-radzenie\\_sobie\\_ze\\_stresem\\_2025.pdf](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/101217/4_ZS_01_Mat_informacyjne_dla_nauczycieli-radzenie_sobie_ze_stresem_2025.pdf)

## 1.3. Warsztaty radzenia sobie ze stresem i mobbingiem w pracy nauczycieli

Poza aplikacją mobilną EduFit, na potrzeby projektu zostały opracowane również warsztaty radzenia sobie ze stresem i mobbingiem w pracy dla nauczycieli.

Program warsztatów „Radzenie sobie ze stresem i mobbingiem w pracy nauczyciela” został zaprojektowany z myślą o wsparciu nauczycieli w rozpoznawaniu i efektywnym zarządzaniu stresem zawodowym oraz radzeniu sobie z mobbingiem w pracy, w tym cybermobbingiem. Uczestnicy warsztatów mają możliwość poznania teoretycznych podstaw dotyczących powstawania stresu oraz mechanizmy jego oddziaływania na organizm człowieka, a także dokonać diagnozy własnego temperamentu i stylów radzenia sobie ze stresem. Głównym celem warsztatów jest rozwój praktycznych umiejętności redukcji napięcia i stosowania strategii adaptacyjnych w codziennej pracy. Poprzez ćwiczenia - od oddechowych i relaksacyjnych, przez mindfulness i trening asertywności, po tworzenie indywidualnych planów radzenia sobie – nauczyciele zdobywają narzędzia do indywidualnej pracy nad zwiększeniem swojej odporności psychicznej. Warsztaty sprzyjają także wymianie doświadczeń i budowaniu wsparcia wśród uczestników. Efektem jest większa świadomość własnych reakcji na stres oraz konkretne strategie poprawiające komfort pracy i dobrostan psychiczny.

Opracowany program warsztatów składa się z czterech modułów obejmujących (1) część teoretyczną, (2) część diagnostyczną odnoszącą się do diagnozy indywidualnej temperamentu oraz stylów radzenia sobie ze stresem, (3) blok ćwiczeń praktycznych, a także (4) podsumowanie i ewaluację zajęć. Rdzeniem programu jest blok praktyczny

zawierający 11 ćwiczeń, ukierunkowanych na rozwijanie umiejętności rozpoznawania i redukcji stresu oraz mobbingu w pracy (w tym cybermobbingu), regulacji emocji oraz wzmacniania zasobów osobistych i społecznych. Ćwiczenia obejmują zarówno elementy analizy poznawczej (identyfikacja stresorów, reframing), jak i techniki relaksacyjne oraz mindfulness, trening asertywności, zarządzanie czasem i pracę nad indywidualnym planem radzenia sobie ze stresem, a także sposoby rozpoznawania i reagowania na zachowania mobbingowe. W toku zajęć uczestnicy dokonują również autodiagnozy temperamentu i stylu radzenia sobie ze stresem, co pozwala im lepiej zrozumieć własne reakcje i preferowane strategie. Warsztaty mają charakter interaktywny i rozwojowy, łącząc wiedzę teoretyczną z praktyką i doświadczeniem uczestników, a ich celem jest wzmocnienie kompetencji nauczycieli w zakresie dbania o zdrowie psychofizyczne i efektywnego funkcjonowania w środowisku pracy.

[https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/101364/Program\\_warsztatow\\_radzenia\\_sobie\\_ze\\_stresem\\_i\\_mobbingiem\\_w\\_pracy.pdf](https://www.ciop.pl/CIOPPortalWAR/file/101364/Program_warsztatow_radzenia_sobie_ze_stresem_i_mobbingiem_w_pracy.pdf)