



Hotel Mercure Gdynia Centrum
ul. Armii Krajowej 22
81-372 Gdynia

25.05.2024
sobota

Program stacjonarny:					Online:	
09:30-10:30		Rejestracja uczestników stacjonarnych				
10:30-10:35	sesja plenarna	Oficjalne otwarcie i powitanie uczestników szkolenia <i>Krajowe Biuro eTwinning</i>			streaming w godz. 10:30-12:00 Log in: clickmeeting.com	
10:35-11:00		Wprowadzenie do eTwinning, możliwości rozwoju i doskonalenia zawodowego w programie <i>Monika Regulska, Krajowe Biuro eTwinning</i>				
11:00-12:00	sesja plenarna	Rola ruchu w dobrostanie nauczyciela i uczniów <i>Sylwia Piekarska</i>				
12:00-12:05		Podział na grupy warsztatowe <i>Krajowe Biuro eTwinning</i>				
12:05-13:00		Przerwa obiadowa				
		sala	sala	sala	sala	sesja online Clickmeeting
13:00-14:30	sesje warsztatowe nr 1	sesja dla edukacji przedszkolnej <i>Agnieszka Besser-Krysiak</i>	sesja dla edukacji wczesnoszkolnej <i>Edyta Karwowska, Beata Wójcik</i>	sesja dla nauczycieli j.niemieckiego <i>Celina Świebocka</i>	sesja dla nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Khan</i>	13:00-14:30 sesja nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Mojsiejonek</i>
14:30-15:00		Przerwa kawowa				
		sala	sala	sala	sala	sesja online Clickmeeting
15:00-16:30	sesje warsztatowe nr 2	sesja dla edukacji przedszkolnej <i>Agnieszka Besser-Krysiak</i>	sesja dla edukacji wczesnoszkolnej <i>Edyta Karwowska, Beata Wójcik</i>	sesja dla nauczycieli j.niemieckiego <i>Celina Świebocka</i>	sesja dla nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Khan</i>	14:45-16:45 sesja nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Mojsiejonek</i>
16:30-19:00	przerwa	Czas wolny				
19:00-20:00	sesja warsztatowa	Joga dla dzieci - Bajka o wojowniku szukającym szczęścia – *sesja stacjonarna dla chętnych <i>Sylwia Piekarska</i>				
20:00		Kolacja				



Hotel Mercure Gdynia Centrum
ul. Armii Krajowej 22
81-372 Gdynia

26.05.2024
niedziela

06:30-07:15	sesja plenarna	Joga na dobry dzień - *sesja stacjonarna dla chętnych <i>Sylvia Piekarska</i>				
		sala	sala	sala	sala	sesja online Clickmeeting
08:45-10:15	sesje warsztatowe nr 3	sesja dla edukacji przedszkolnej <i>Agnieszka Besser-Krysiak</i>	sesja dla edukacji wczesnoszkolnej <i>Edyta Karwowska, Beata Wójcik</i>	sesja dla nauczycieli j. niemieckiego <i>Celina Świebocka</i>	sesja dla nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Khan</i>	08:45-10:15 sesja nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Mojsiejonek</i>
10:15-10:45		Przerwa kawowa (na wymeldowanie z hotelu)				
		sala	sala	sala	sala	sesja online Clickmeeting
10:45-12:15	sesje warsztatowe nr 4	sesja dla edukacji przedszkolnej <i>Agnieszka Besser-Krysiak</i>	sesja dla edukacji wczesnoszkolnej <i>Edyta Karwowska, Beata Wójcik</i>	sesja dla nauczycieli j. niemieckiego <i>Celina Świebocka</i>	sesja dla nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Khan</i>	10:30-12:00 sesja nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Mojsiejonek</i>
12:15-12:30		Przerwa kawowa				
		sala	sala	sala	sala	sesja online Clickmeeting
12:30-14:00	sesje warsztatowe nr 5	sesja dla edukacji przedszkolnej <i>Agnieszka Besser-Krysiak</i>	sesja dla edukacji wczesnoszkolnej <i>Edyta Karwowska, Beata Wójcik</i>	sesja dla nauczycieli j. niemieckiego <i>Celina Świebocka</i>	sesja dla nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Khan</i>	12:10-13:10 sesja nauczycieli j. angielskiego <i>Monika Mojsiejonek</i>
14:00-14:30		Wręczenie certyfikatów i zakończenie seminarium, wydanie lunchboxów				

Dodatkowe informacje dla uczestników stacjonarnych:

W trakcie sesji warsztatowych nr 2-5 pojawią się 15-minutowe przerwy „śródlecyjne”:

A. Trening Jacobsona - czyli trening progresywnej relaksacji polegający na napinaniu i rozluźnianiu poszczególnych grup mięśni uwalniając w ten sposób napięcie i stres. Technika ma korzystny wpływ na układ nerwowy, zwiększa poczucie samokontroli, pozwala bardziej odprężyć się fizycznie ale i zwiększyć świadomość, tego, które obszary ciała są napięte oraz to napięcie obniżyć.

B. Zabawy z asanami

Runda asan - zabawy ruchowe z pozycjami jogi z wykorzystaniem ilustracji
Ćwiczenia na uważność z dzwonkiem



Hotel Mercure Gdynia Centrum
ul. Armii Krajowej 22
81-372 Gdynia

C. Być jak góra

Tadasana czyli praktyka jogi w każdym miejscu i stroju.
Oddech ninja.

D. Zabawy ruchowe w parach

Ćwiczenia oddechowe z piórkiem.
Układanie własnego ciała w pozycji do instrukcji partnera.

***Sesje jogi dla chętnych.** Wymagany: dobry humor i wygodny strój. Jogę ćwiczymy boszo.

Joga dla dzieci (sobota, godz. 19.00-20.00) - Bajka o wojowniku szukającym szczęścia
Propozycja zajęć z ćwiczeniami oddechowymi, automasażem piłeczkami oraz opowieścią ruchową z pozycjami jogi. Jogobajka to opowieść ilustrowana ciałem, która niesie przesłanie. To praca z ciałem (postawą, mięśniami, oddechem), umysłem (zatrzymanie na tu i teraz) i emocjami (refleksja nad tym, co ważne). Tego typu zajęcia pomagają zintegrować się młodemu człowiekowi na każdym poziomie.

Joga na dobry dzień (niedziela, godz. 06:30-07:15) - spotkanie na plaży z przyjemną i delikatną praktyką jogi budzącą ciało zakończone Suria Namaskar czyli Powitaniem Słońca. Poznamy sekwencja asan, która dodaje energii i pozytywnie nastraja. Praktyka wzmacnia i uelastycznia mięśnie, zwiększa siłę, poprawia również krążenie, reguluje oddech i pracę gruczołów wewnętrznych, usprawnia proces trawienia i wchłaniania, oczyszcza organizm z toksyn. Poprawia samopoczucie zarówno fizyczne, jak i psychiczne.