

Stacjonarne seminarium eTwinning

Mój pierwszy projekt z Ambasadorem

16-17 października 2024 Artamów

100

w y d a r z e n i e

Program

16
ŚRODA

10:00-10:45		Rejestracja uczestników
10:45-11:00	sesja plenarna	Oficjalne otwarcie i powitanie gości Kuratorium Oświaty w Rzeszowie, Krajowe Biuro eTwinning
11:00-11:40		Wprowadzenie do eTwinning Paweł Czapliński, Krajowe Biuro eTwinning
11:40-12:00		Możliwości rozwoju i doskonalenia zawodowego w programie Monika Regulska, Krajowe Biuro eTwinning
12:00-12:15		Praca metodą projektu - przykłady dobrych praktyk Marcela Czaplińska, Zespół Szkół nr 1 im. Szarych Szeregów w Łaskarzewie
12:15-12:30		Podział na grupy warsztatowe
12:30-13:30		Przerwa obiadowa w restauracji hotelowej
13:30-15:30	sesje warsztatowe	Narzędzia programu eTwinning – platforma ESEP Anna Krzyżanowska, Beata Wójcik, Monika Khan, Katarzyna Siwczak
15:30-16:00		Przerwa kawowa
16:00-17:00	sesje warsztatowe	Omówienie i zakładanie projektów Anna Krzyżanowska, Beata Wójcik, Monika Khan, Katarzyna Siwczak
19:00-20:00	sesja warsztatowa dla chętnych	Joga dla uczniów - Bajka o wojowniku szukającym szczęścia* Sylwia Piekarska
20:00-21:00		Kolacja

17
CZWARTEK

06:30-07:15	sesja warsztatowa dla chętnych	Joga na dobry dzień* Sylwia Piekarska
09:00-10:30	sesja warsztatowa	Narzędzia programu eTwinning – TwinSpace Anna Krzyżanowska, Beata Wójcik, Monika Khan, Katarzyna Siwczak
10:30-11:00		Przerwa kawowa (czas na wymeldowanie)
11:00-12:30	sesja warsztatowa	Organizacja pracy projektowej Anna Krzyżanowska, Beata Wójcik, Monika Khan, Katarzyna Siwczak
12:30-12:45		Przerwa kawowa
12:45-14:15	sesja warsztatowa	Narzędzia TIK w projekcie eTwinning Anna Krzyżanowska, Beata Wójcik, Monika Khan, Katarzyna Siwczak
14:15-14:30		Wręczenie certyfikatów i zakończenie seminarium
14:30-15:30		Obiad w restauracji hotelowej

Stacjonarne seminarium eTwinning Mój pierwszy projekt z Ambasadorem

16-17 października 2024 Artamów

100

wydarzenie z Ambasadorem

Dodatkowe informacje dla uczestników:

W trakcie sesji warsztatowych nr 2-5 pojawią się 15-minutowe przerwy „śródlekcyjne”.

Przerwa śródlekcyjna – To typy na to jak zaspokoić naturalną potrzebę ruchu, zadbać o rozwój fizyczny i psychiczny uczniów, stymulować do wydajniejszej nauki i uatrakcyjnić zajęcia poprzez wprowadzenie elementów jogi. To propozycja ćwiczeń z zakresu jogi, które wspierają rozwój mowy, oddychania i koncentracji.

- 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. Podstawa to postawa**
Tadasana czyli praktyka jogi w każdym miejscu i stroju. Propozycje zabaw z kartami asan.
- C. Joga na krzestach** – czyli forma jogi, która jest dostosowana do wykonywania na siedząco lub z użyciem krzesta jako wsparcia. Jest to szczególnie korzystne dla osób o ograniczonej mobilności, a także dla tych, którzy spędzają dużo czasu siedząc lub mają mały gabinet :)
- D. Joga twarzy** – propozycje ćwiczeń wspomagających rozwój mowy, artykulacji oraz wyrazistości wypowiedzi. Ćwiczenia mają na celu: wzmocnienie mięśni twarzy i języka, poprawę koordynacji mięśniowej, zwiększenie świadomości mięśni twarzy, poprawa oddychania, relaksację i redukcję napięcia, poprawę mimiki i wyrazistości twarzy.

*Sesje warsztatowe dla chętnych:

- 1. Joga dla dzieci (środa, godz. 19:00-20:00) - Bajka o wojowniku szukającym szczęścia**
Propozycja zajęć z ćwiczeniami oddechowymi, automasażem piteczkami 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.
- 2. Joga na dobry dzień (czwartek, godz. 06:30-07:15)**
Spotkanie z przyjemną i delikatną praktyką jogi budzącą ciało zakończone Suria Namaskar czyli Powitaniem Słońca. Poznamy sekwencja asan, która dodaje energii i pozytywnie nastroja. 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.

;) Wymagany:
Dobry humor i wygodny strój. Jogę ćwiczymy boso.