

Stacjonarne seminarium eTwinning

# Mój pierwszy projekt z Ambasadorem

16-17 listopada 2024



## Program

**16**  
SOBOTA

|                    |                                |   |
|--------------------|--------------------------------|---|
| <b>10:00-10:45</b> |                                | Rejestracja uczestników   |
| <b>10:45-11:00</b> | sesja plenarna                 | <b>Oficjalne otwarcie i powitanie gości</b>   |
| <b>11:00-11:45</b> |                                | <b>Wprowadzenie do eTwinning</b><br><i>Monika Regulska, Krajowe Biuro eTwinning</i>   |
| <b>11:45-12:00</b> |                                | <b>Podział na grupy warsztatowe</b>   |
| <b>12:00-13:00</b> | sesje warsztatowe              | <b>Sesja warsztatowa - poznajmy się</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i>              |
| <b>13:00-14:00</b> |                                | Przerwa obiadowa w restauracji hotelowej  |
| <b>14:00-15:30</b> | sesje warsztatowe              | <b>Narzędzia programu eTwinning – platforma ESEP</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i> |
| <b>15:30-16:00</b> |                                | Przerwa kawowa  |
| <b>16:00-17:00</b> | sesje warsztatowe              | <b>Omówienie i zakładanie projektów</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i>              |
| <b>18:30-19:30</b> | sesja warsztatowa dla chętnych | <b>Joga dla uczniów - Bajka o wojowniku szukającym szczęścia*</b><br><i>Sylwia Piekarska</i>  |
| <b>19:30-20:30</b> |                                | Kolacja   |

**17**  
NIEDZIELA

|                    |                                |  |
|--------------------|--------------------------------|--|
| <b>06:30-07:15</b> | sesja warsztatowa dla chętnych | <b>Joga na dobry dzień*</b><br><i>Sylwia Piekarska</i>   |
| <b>09:00-10:30</b> | sesja warsztatowa              | <b>Narzędzia programu eTwinning – TwinSpace</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i> |
| <b>10:30-11:00</b> |                                | Przerwa kawowa (czas na wymeldowanie)  |
| <b>11:00-12:30</b> | sesja warsztatowa              | <b>Organizacja pracy projektowej</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i>            |
| <b>12:30-12:45</b> |                                | Przerwa kawowa   |
| <b>12:45-14:15</b> | sesja warsztatowa              | <b>Narzędzia TIK w projekcie eTwinning</b><br><i>Beata Adamska, Monika Mojsiejonek, Tomasz Ordza, Barbara Maciejewska-N'sir, Wioletta Sosnowska, Regina Smolin-Makuch</i>      |
| <b>14:15-14:30</b> |                                | <b>Wręczenie certyfikatów i zakończenie seminarium</b>   |
| <b>14:30-15:30</b> |                                | Obiad w restauracji hotelowej  |

Stacjonarne seminarium eTwinning

# Mój pierwszy projekt z Ambasadorem

16-17 listopada 2024



## 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.

**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.

### Podstawa to postawa

Tadasana czyli praktyka jogi w każdym miejscu i stroju. Propozycje zabaw z kartami asan.

**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 :)

**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:

### Joga dla dzieci (sobota, godz. 18:30-19:30) - 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.

### Joga na dobry dzień (niedziela, 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.