

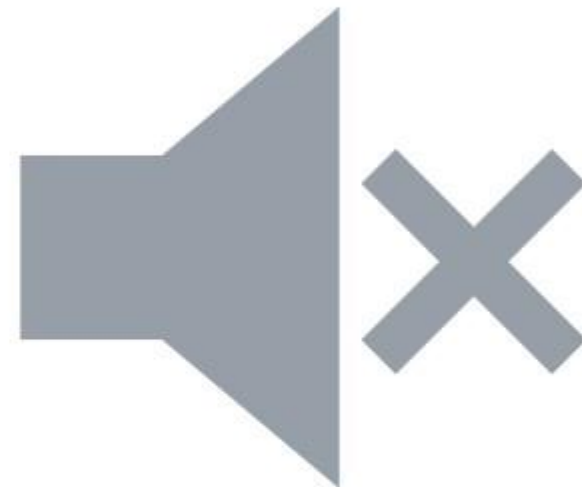


# WEBINARIUM ETWINNING

Webinarium z  
serii *Dobrostan i  
uwaga w szkole*  
Uważność w pracy  
nauczyciela

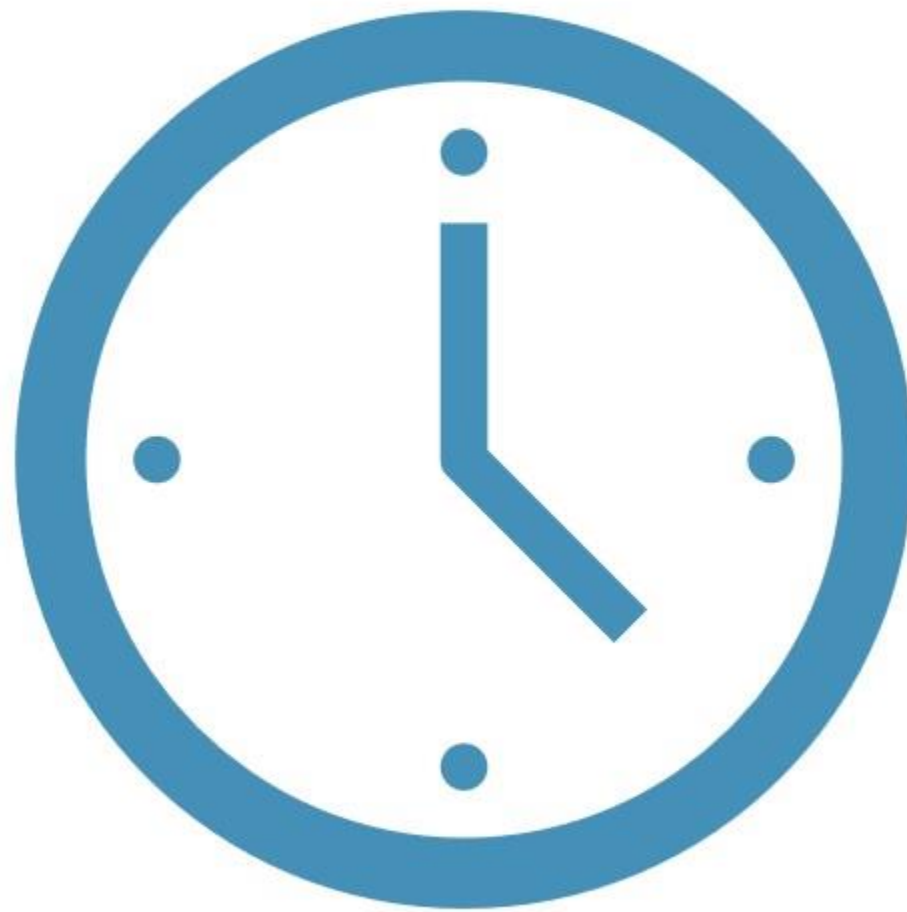
# ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie



Jeśli masz problemy  
techniczne napisz na  
czacie

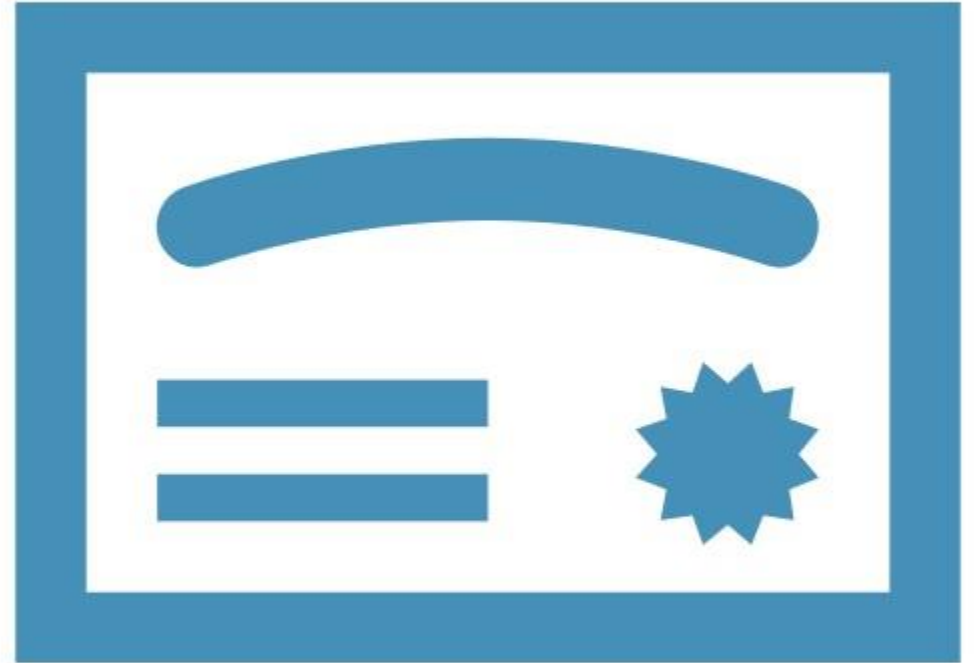
CZAS  
TRWANIA





# MATERIAŁY Z WEBINARIUM

# CERTYFIKATY UCZESTNICTWA



# PRELEGENT

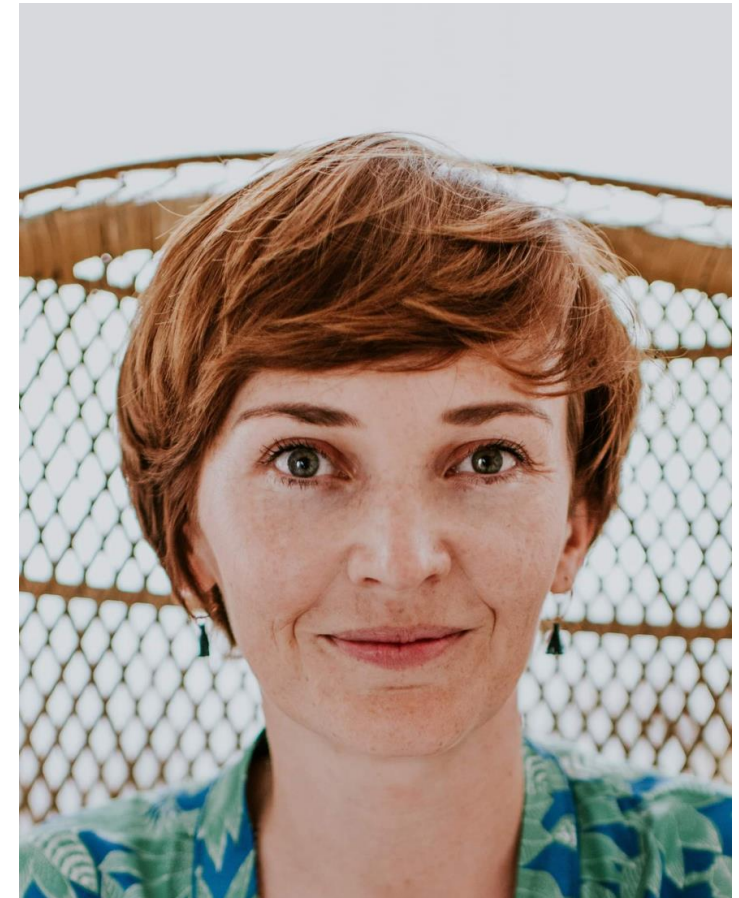
Jowita Wowczak

Nauczycielka uważności i medytacji, trenerka i konsultantka ds. redukcji stresu. Absolwentka Uniwersytetu SWPS na kierunku Psychosomatyka i Somatopsychologia oraz Akademii Wychowania Fizycznego na kierunku Wychowanie Fizyczne – Promocja Zdrowia.

Autorka kart uważności dla dzieci i książek o tematyce uważności m.in. „Uważność w edukacji – 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami”.

Współtwórczyni programu Kosmos i Kajo. Uważność w edukacji mającego na celu rozwijanie u dzieci umiejętności radzenia sobie z emocjami, stresem i myślami. Twórczyni programu Moc Ciszy, wspierającego osoby dorosłe w budowaniu równowagi wewnętrznej i rozwijania uważności. Współtworzy wrocławską fundację Uważność.

Kieruje się metaforą: „by radzić sobie z falami złości, strachu należy wcześniej zbudować tamy spokoju i wewnętrznego wsparcia”. W swojej pracy zawodowej pasjonuje się rolą perspektywy i jej wpływu na zdrowie i poczucie szczęścia w życiu. Działa na rzecz praw dzieci w polskiej szkole.



# CELE WEBINARIUM

Zapoznanie się z ogólnym pojęciem dobrostanu.

Wyjaśnienie czym jest uważność.

Doświadczenie uważności.

Wprowadzenie do profilaktyki stresu i samoregulacji.



Z CZYM PRZYCHODZĘ?





**CO SŁYCHAĆ U CIEBIE  
NA POKŁADZIE?**



# OBJAWY STRESU

## CIAŁO

- Słaba odporność, infekcje bakteryjne, wirusowe.
- Wyczerpanie fizyczne, niski poziom energii życiowej, zmęczenie.
- Bóle głowy, migreny.
- Bóle kręgosłupa.
- Choroby układu pokarmowego: np. zapalenia żołądka, wrzody itd.
- Choroby ukł. trawiennego: zaparcia, biegunki
- Problemy ze snem.
- Zaburzenia hormonalne.
- Zaburzenia menstruacji u kobiet.
- Ból stawów.
- Zaburzenia w życiu seksualnym.

## UMYSŁ, EMOCJE

- Negatywne myślenie.
- Tworzenie czarnych scenariuszy.
- Problemy z koncentracją i pamięcią.
- Obsesyjne, chaotyczne myśli.
- Przygnębienie, smutek, depresja.
- Gniew, rozdrażnienie, niekontrolowane wybuchy.
- Lęk o przyszłość.
- Niepokój.
- Bezradność.
- Zmienność nastrojów.
- Brak wyboru.

## ZACHOWANIE

- Sięganie po używki.
- Uzależnienie od TV i internetu.
- Krytykowanie ludzi bez powodu.
- Utrata apetytu, objadanie się.
- Denerwowanie się z błahych powodów.
- Odreagowanie na bliskich osobach.
- Izolacja, unikanie kontaktów.
- Problemy ze snem.
- Obgryzanie paznokci i inne.
- Szybkie mówienie.

**STRES** to reakcja na poziomie ciała, umysłu i emocji, będąca odpowiedzią na działanie stresorów wewnętrznych i zewnętrznych.

# MOJE STRESORY

OBSZAR BIOLOGICZNY

OBSZAR EMOCJONALNY

OBSZAR SPOŁECZNY

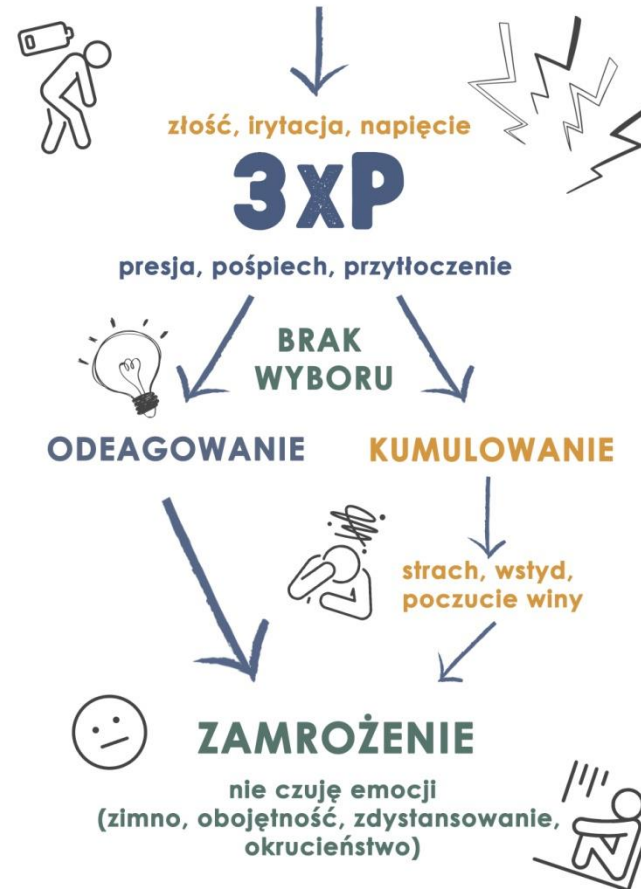
OBSZAR F. POZNAWCZEJ

# PIRAMIDA POTRZEB WG MASŁOWA



## PRZECIĄŻENIE

zmęczenie fizyczne, ale też mentalne i emocjonalne





Wdech i wydech...

1,2,3.....10...

# UWAŻNOŚĆ

„Uważność to dobrowolny akt zwrócenia uwagi na nasze bezpośrednie doświadczenie w chwili obecnej bez oceniania”

*Uz. Afzal*

W luźnym tłumaczenie sanskrytu oznacza  
**„świadomość”, „powracanie”, „pamięć”**

Możemy rozwijać uważność na ciało, oddech, myśli, emocje i zmysły.

## **TO JEST WAŻNE:**

- regularność
- systematyczność
- powtarzalność

# 3xZ

Zatrzymaj się  
Zauważ  
Zaangażuj się







Wdech i wydech...

1,2,3.....10...

## PODSUMOWANIE

- \*Redukcja stresorów.
- \*Aktywność fizyczna.
- \*Uważność na co dzień.
- \*Rozwijanie uważności – w sposób zaplanowany i określony.

# SESJA Q&A



Jeśli pojawiły się pytania proszę o napisanie ich w czacie.

# KONTAKT DO PRELEGENTA

Zapraszam do kontaktu  
[www.uwaznoscw edukacji.pl](http://www.uwaznoscw edukacji.pl)  
<https://www.facebook.com/KosmosiKajo>  
[uwaznoscw edukacji@gmail.com](mailto:uwaznoscw edukacji@gmail.com)



[https://www.instagram.com/spokojnik\\_jowita\\_wowczak/](https://www.instagram.com/spokojnik_jowita_wowczak/)



image: Freepik.com

# MATERIAŁY

Prezentacja jest dostępna na stronie wydarzenia:

<https://konferencje.etwinning.pl/webinarium-etwinning-seria-dobrostan-i-uwaznosc-w-szkole-1>

Nagranie upublicznimy na kanale:

[YouTube eTwinning Polska](#)

# NAJBLIŻSZE WYDARZENIA ONLINE

- 13.02.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii *Dobrostan i uważność w szkole* - Uważność w pracy nauczyciela
- 14.02.2024, godz. 18:15 - Webinarium grupy Humaności - Wychowawcy na TIK Tak!: Jak przestać nauczać, a zachęcić uczniów do uczenia się?
- 19.02.2024, godz. 18:00 - Webinarium grupy Programowanie z eTwinning - Kodowanie offline i online
- 19.02.2024, godz. 19:30 - Webinarium grupy eTwinning Wczesnoszkolni - Sketchnoting w twojej klasie
- 21.02.2024, godz. 18:00 - Webinarium grupy *PrzedszkoleTwinning: Przedszkole Szkołą eTwinning*
- 28.02.2024, godz. 18:30 - Kurs webinarowy - Wikipedia od A do Z. Mój pierwszy artykuł w Wikipedii
- 1-2.04.2024 - Międzynarodowe szkolenie online – Empowering the well-being of learners and teachers in initial vocational education and training
- Kursy internetowe realizowane na platformie Moodle

# NABÓR NA WYDARZENIA MIĘDZYNARODOWE



**ZGŁOŚ SIĘ NA BEZPŁATNE**

**MIĘDZYNARODOWE  
SZKOLENIE ONLINE**

*Empowering the well-being of  
learners and teachers in initial vocational  
education and training*

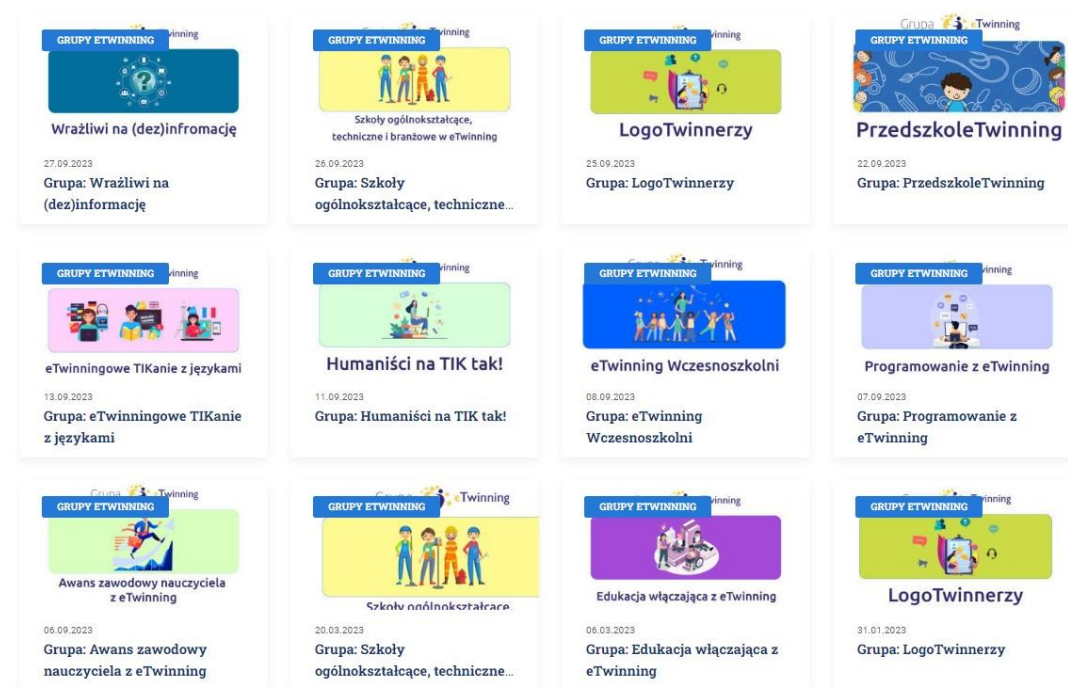
1-2 MARCA 2024 R.

**REKRUTACJA NA [WWW.ETWINNING.PL](http://WWW.ETWINNING.PL)**



# GRUPY ESEP/ETWINNING

- ❑ [Programowanie z eTwinning. | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [eTwinning Wczesnoszkolni | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [eTwinningowe TIKanie z językami | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Humaniści na TIK tak! | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Szkoły ogólnokształcące, techniczne i branżowe w eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [LogoTwinerzy | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [PrzedszkoleTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Wrażliwi na \(dez\)informację | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Awans zawodowy z eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)
- ❑ [Edukacja włączająca z eTwinning | ESEP \(europa.eu\)](#)





**FUNDACJA ROZWOJU SYSTEMU EDUKACJI**

AL. JEROZOLIMSKIE 142A

02-305 WARSZAWA

TEL.: +48 22 46 31 000

[WWW.ETWINNING.PL](http://WWW.ETWINNING.PL)

[ETWINNING@FRSE.ORG.PL](mailto:ETWINNING@FRSE.ORG.PL)

**INSTAGRAM:** [ETWINNING POLSKA](https://www.instagram.com/ETWINNING_POLSKA)

[WWW.FACEBOOK.COM/ETWINNINGPOLSKA](https://www.facebook.com/ETWINNINGPOLSKA)

**TWITTER:** [@ETWINNINGPOLSKA](https://twitter.com/ETWINNINGPOLSKA)



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

**DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WEBINARIUM**