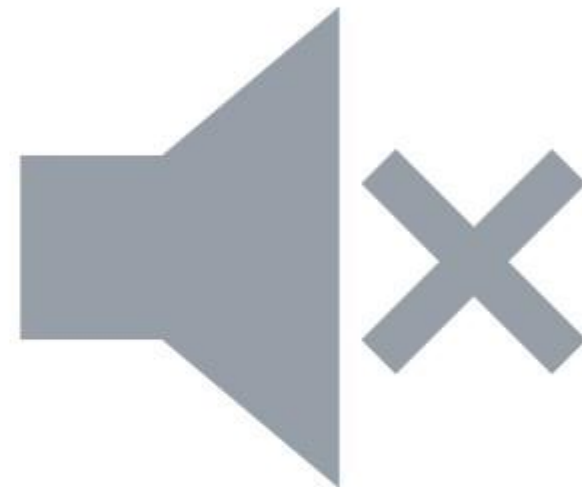


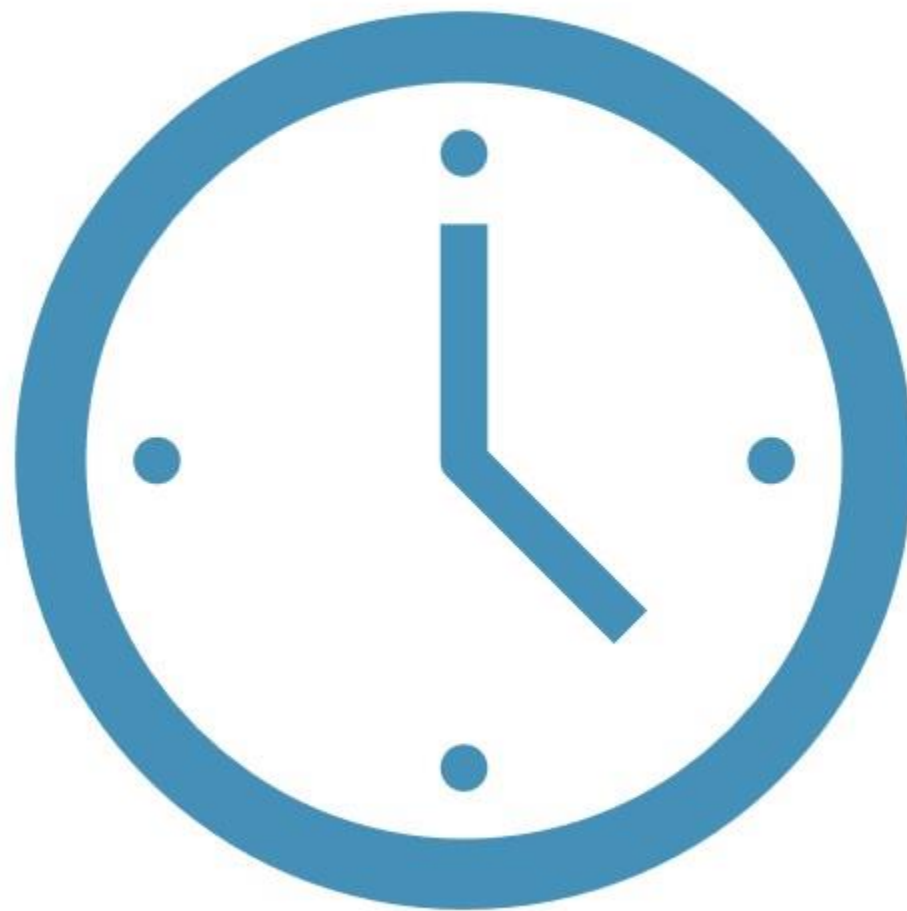
ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie



Jeśli masz problemy
techniczne napisz na
czacie

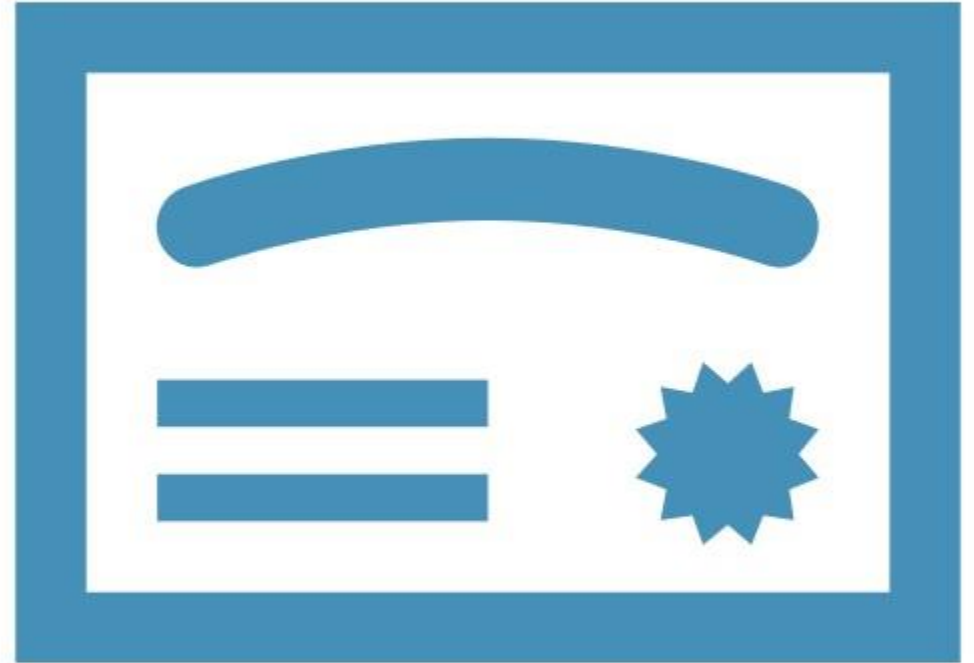
CZAS
TRWANIA





MATERIAŁY Z WEBINARIUM

CERTYFIKATY UCZESTNICTWA





eTwinning Polska
1,17 tys. subskrybentów

SUBSKRYBUJ

GLÓWNA WIDEO PLAYLISTY KANAŁY INFORMACJE

Przesłane filmy ▶ ODTWÓRZ WSZYSTKIE

 <p>EDUKACJA POPRZEZ MEDIA 16.06.2021 - webinarium 12 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>	 <p>NARZĘDZIA MICROSOFT W EDUKACJI 16.06.2021 - NARZĘDZIA MICROSOFT W... 87 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>	 <p>ETWINNING W PRZEDSZKOLU 09.06.2021 - webinarium 7 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>	 <p>DOBRE PRAKTYKI ETWINNING 02.06.2021 - webinarium 14 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>	 <p>TIK TOOLS W PROJEKTACH ETWINNING 19.06.2021 - TIK TOOLS w projektach eTwinning 25 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>	 <p>Nie śpijmy na lekcji - Jak zaangażować... 19.06.2021 - Nie śpijmy na lekcji - Jak zaangażowa... 38 wyświetleń • 3 tygodnie temu</p>
--	--	--	---	--	---

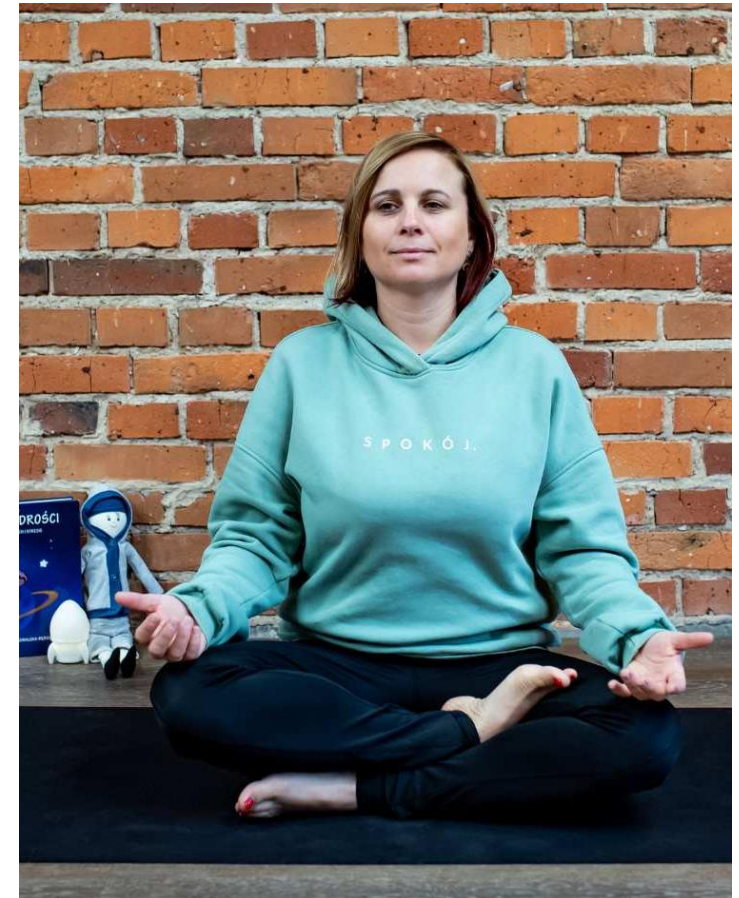
Popularne filmy ▶ ODTWÓRZ WSZYSTKIE

 <p>System wideokonferencji</p>	 <p>Nowoczesna edukacja online</p>	 <p>Główny ekran eTwinning</p>	 <p>Niezłoty jubileusz eTwinning 2021</p>	 <p>Interfejs eTwinning</p>
--	---	---	---	--

NAGRANIA WEBINARIÓW

PRELEGENT

Certyfikowana trenerka Family-lab i nauczycielka jogi. Współtwórczyni programu „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo” oraz współautorka książek „Planeta Mądrości” i „Planeta Uważności”. Prowadzi szkolenia, warsztaty i seminaria dla nauczycieli, dzieci i rodziców. Uczy jogi i uważności podopiecznych licznych wrocławskich przedszkoli.



CELE WEBINARIUM

Jak uważność wpływa na dobrostan dzieci?

Jak można zapraszać uważność do przestrzeni szkolnej?

Jakie ćwiczenia proponować dzieciom by widzieć pozytywne zmiany?



image: Freepik.com

Z CZYM PRZYCHODZĘ?

Czy macie
doświadczenie w
pracy z
uważnością z
dziećmi?

A czy sami/ same
praktykujecie
uwagę?



Uważność

szczególny sposób
zaangażowania uwagi:
umyślnie, tu i teraz,
w wolności od osądzania

John Kabat-Zin



3 fundamenty

- celowy wysiłek
na rzecz
skupienia uwagi
- na tu i teraz
- bez oczekiwania i
osądzania

Praktyka uważności nie polega na zmuszaniu umysłu by nie myślał. Chodzi o to, abyśmy uświadamiali sobie, kiedy nasz umysł popada w rozproszenie i oderwanie od chwili obecnej.



Uważność możemy ćwiczyć

1

Oddech

ćwiczenia oddechowe
świadomość oddechu

2

Emocje

Świadomość emocji
nazywanie emocji

3

Ciało

skanowanie ciała
kontakt z ciałem

4

Zmysły

smak, zapach, węch, wzrok,
dotyk, słuch

PRZERWA NA...

Ćwiczenia
uwagaściowe na
zmysły

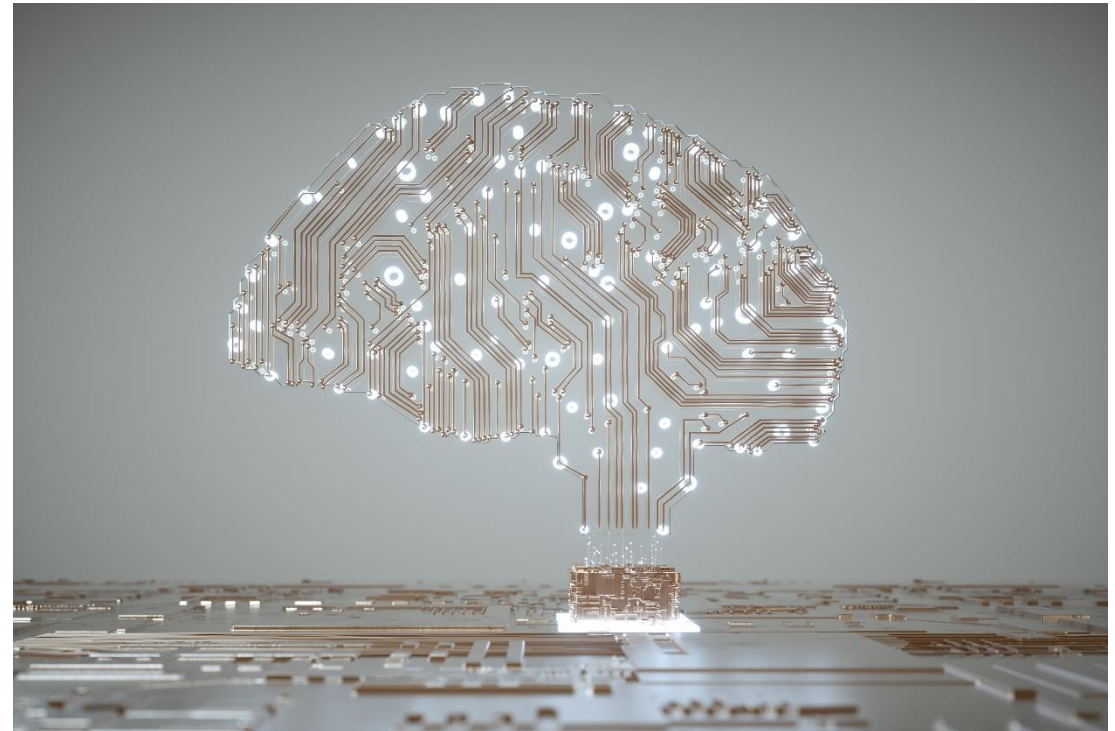
WYNIKI BADAŃ A UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI

Badania przeprowadzone przez Semple, Lee i Miller (2010) wykazały, że regularna praktyka uważności może prowadzić do poprawy zdolności koncentracji i uwagi u dzieci.



WYNIKI BADAŃ A UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI

Według metaanalizy przeprowadzonej przez Maynard i in. (2017), praktyka uważności może prowadzić do poprawy funkcji poznawczych, takich jak pamięć robocza i funkcje wykonawcze u dzieci i młodzieży.



WYNIKI BADAŃ A UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI

Badania przeprowadzone przez Schonert-Reichl et al. (2015) sugerują, że programy uważności mogą prowadzić do zwiększenia empatii i zdolności do zrozumienia emocji u dzieci



WYNIKI BADAŃ A UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI

Metaanaliza przeprowadzona przez Zoogman, Goldberg i Hoyt (2015) wykazała, że trening uważności może pomóc dzieciom i młodzieży w lepszym radzeniu sobie ze stresem oraz zmniejszeniu objawów związanych ze stresem.



PRZERWA NA...

Ćwiczenia
uwagi na
ciało dla dzieci

Program zawiera 5 elementów:

- wiedzę o stresie,
- odreagowanie i elementy gimnastyczne jogi,
- uważność ,
- oddech,
- edukację emocjonalno - społeczną.





BUDOWANIE ODPORNOŚCI
PSYCHICZNEJ

EDUKACJA SPOŁECZNA

EDUKACJA EMOCJONALNA

UWAŻNOŚĆ

Formy programu:

- Może być prowadzony przez nauczyciela w szkole/ przedszkolu lub po za szkołą jako forma zajęć dodatkowych.
- Program to 10 spotkań po 45/90 minut przeprowadzonych raz w tygodniu.
- Zabawy i ćwiczenia prowadzone w formie Uważnej Przerwy (w trakcie przerwy między lekcjami, są to zabawy i ćwiczenia pozwalające się wyciszyć i zrelaksować).
- Kosmicznej Pauzy w trakcie zajęć lekcyjnych (w zależności od potrzeb grupy, zabawy i ćwiczenia rozluźniające, wspierające koncentrację, wyciszające lub pozwalające odreagować nadmiar energii lub emocji).
- Krótkie formy warsztatowe z założeniem celów na podstawie potrzeb,
- Uważne Powitania i Uważne Pożegnania.
- Uważne dni lub tygodnie – wyzwania, celebrowanie.

GDY POJAWIAJĄ SIĘ EMOCJE

1.

POTRAFIĘ SIĘ ZATRZYMAĆ.



2.

ODDYCHAM.



3.

GDY JESTEM SPOKOJNIEJSZY
ZACZYNAM DZIAŁAĆ.



www.uwaznoscw edukacji.pl

To jest ważne:

- systematyczność,
- regularność,
- powtarzalność,
- zabawa,
- spokój prowadzącego.

KORZYŚCI PRACY Z ODDECHEM I UWAŻNOŚCIĄ



1. Uczymy jak wydłużać pauzę między bodźcem i reakcją.
2. Pozwalamy dzieciom nauczyć się jak radzić sobie z emocjami i stresem.
3. Ćwiczymy korę przedczołową.
4. Uczymy, jak oddech wpływa na nasz organizm i w czym może pomóc.
5. Stwarzamy możliwość poznania siebie w pełni.
6. Rozwijamy świadome bycie i działanie.

UWAŻNOŚĆ I ODDECH NA CO DZIEŃ:

- aktywność fizyczna!!!!
- przerwa relaksacyjna (na przerwie, o stałej porze),
- przerwa śródekcyjna lub w trakcie zajęć,
- praca w kręgach,
- mini warsztaty (odreagowanie, uważność, oddech, relaks).

PRZERWA NA...

Ćwiczenia
uwagi na
oddech

SESJA Q&A



Zapraszam do zadawania pytań na czacie 😊

KONTAKT DO PRELEGENTA

www.uwaznoscwedukacji.pl

FB:

<https://www.facebook.com/KosmosiKajo>

IG:

https://www.instagram.com/uwaznoscw_w_edukacji/

<https://www.instagram.com/lightjoga/>



image: Freepik.com

MATERIAŁY

Prezentacja jest dostępna na stronie wydarzenia:

<https://konferencje.etwinning.pl/webinarium-etwinning-seria-dobrostan-3>

Nagranie upublicznimy na kanale:

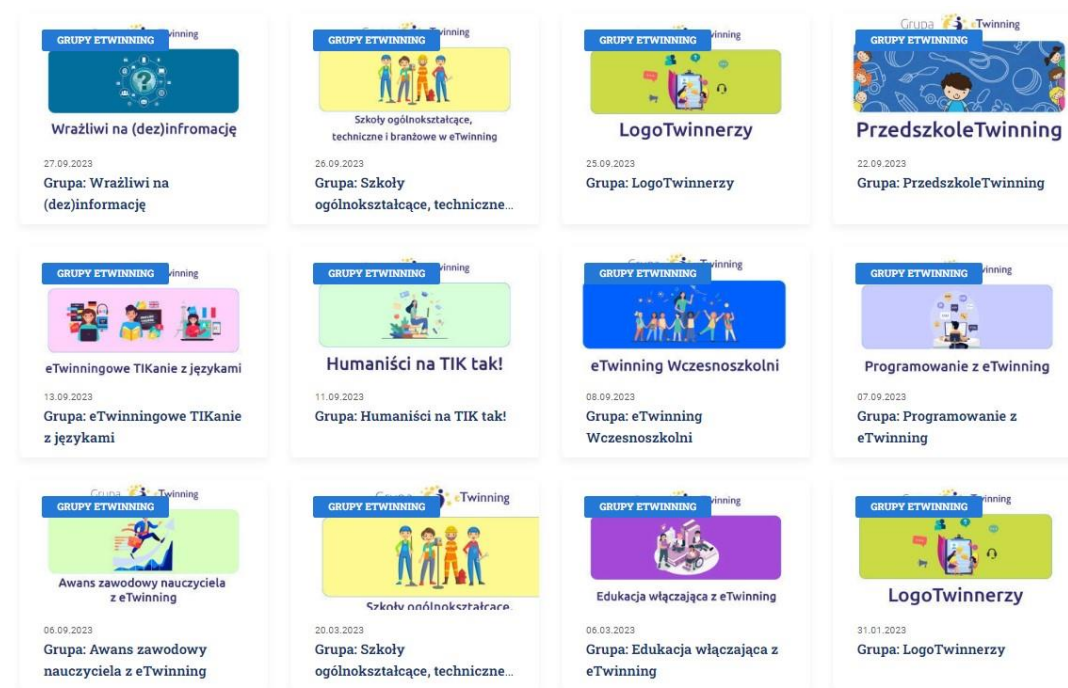
[YouTube eTwinning Polska](#)

NAJBLIŻSZE WYDARZENIA ONLINE

- 17.04.2024, godz. 12:30 - Szkolne webinarium eTwinning - Mój dobrostan
- 23.04.2024, godz. 18:00 - Webinarium grupy Programowanie z eTwinning - Kodowanie w terenie dla klas I-III i przedszkolaków
- 23.04.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Eko-szkoła - Śmieci i odpady - czy mamy problem?
- Kursy internetowe realizowane na platformie Moodle

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

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