WEBINARIUM ETWINNING

Dobrostan i uważność w szkole

Emocje i życzliwość w klasie

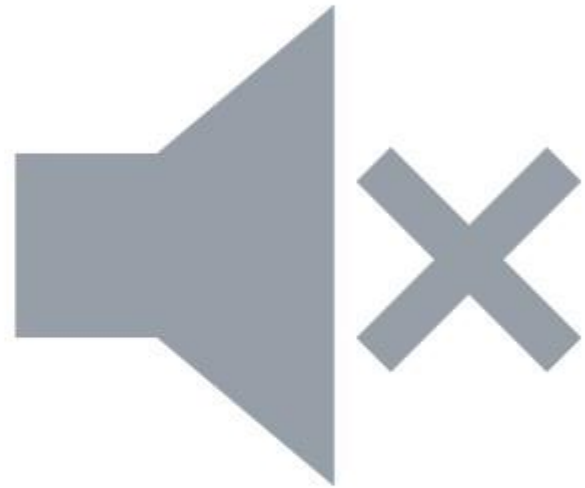
frse
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

eTwinning

Dofinansowane przez Unię Europejską

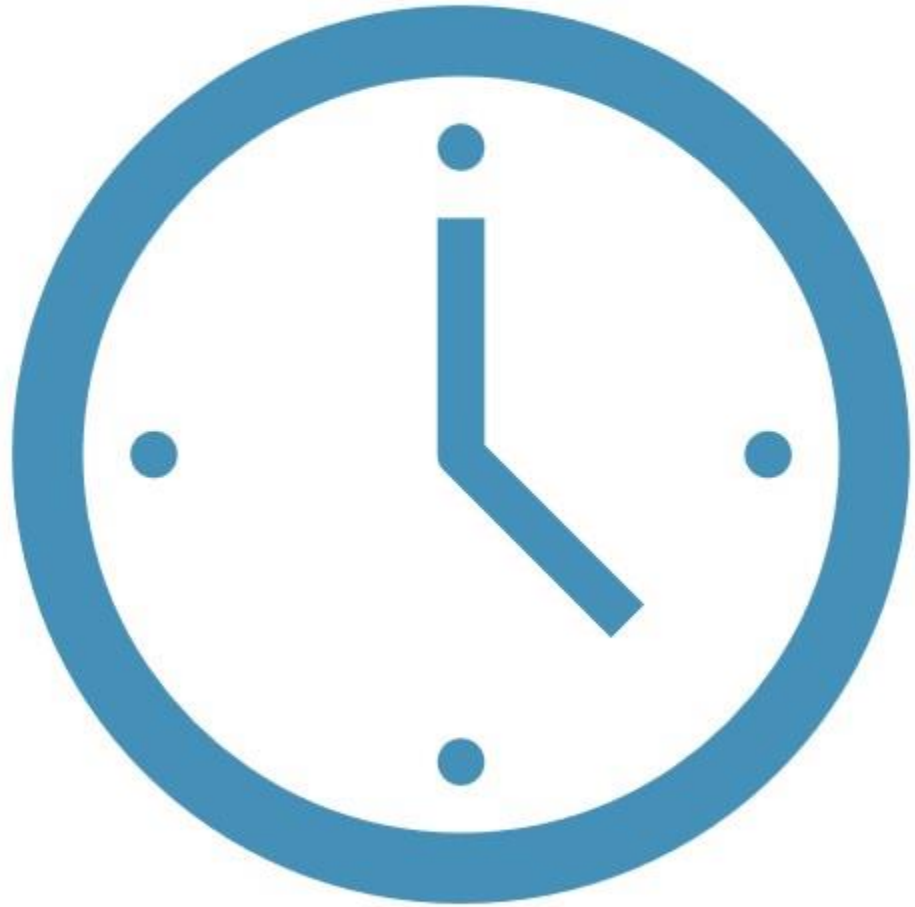
ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie



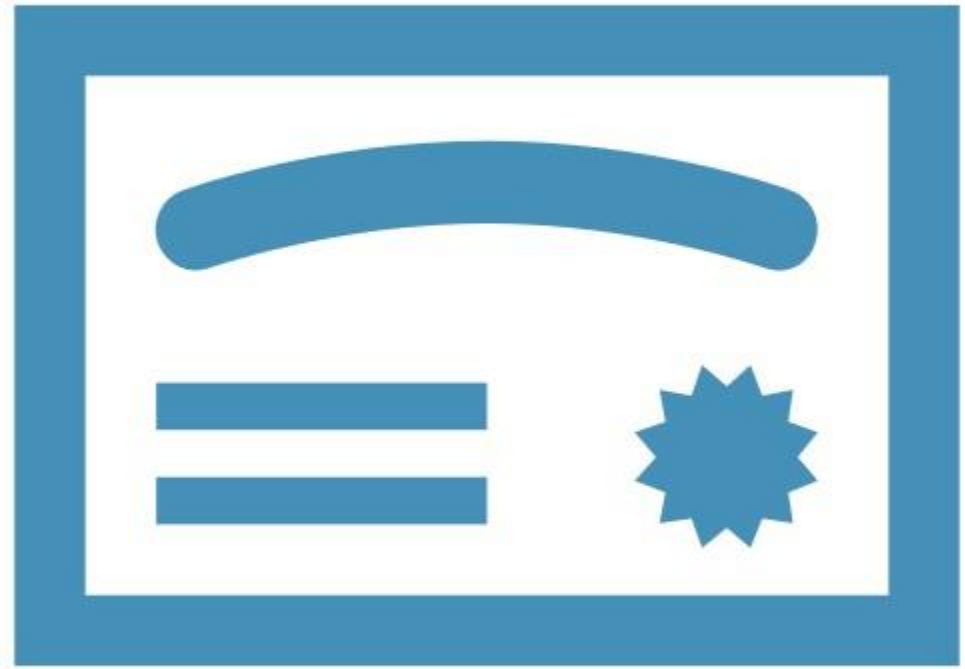
Jeśli masz problemy techniczne napisz na czacie

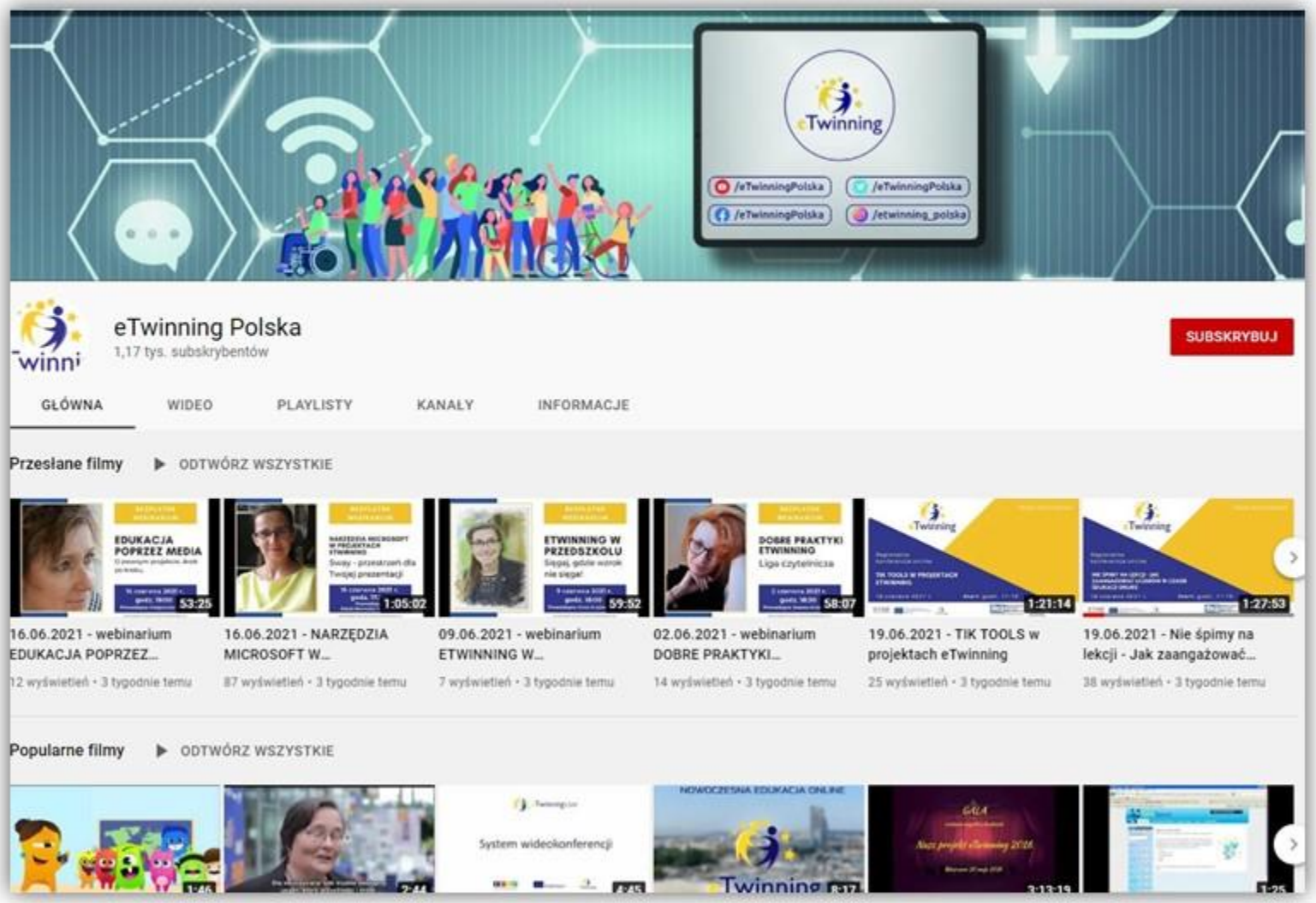
CZAS TRWANIA



MATERIAŁY Z WEBINARIUM

CERTYFIKATY UCZESTNICTWA

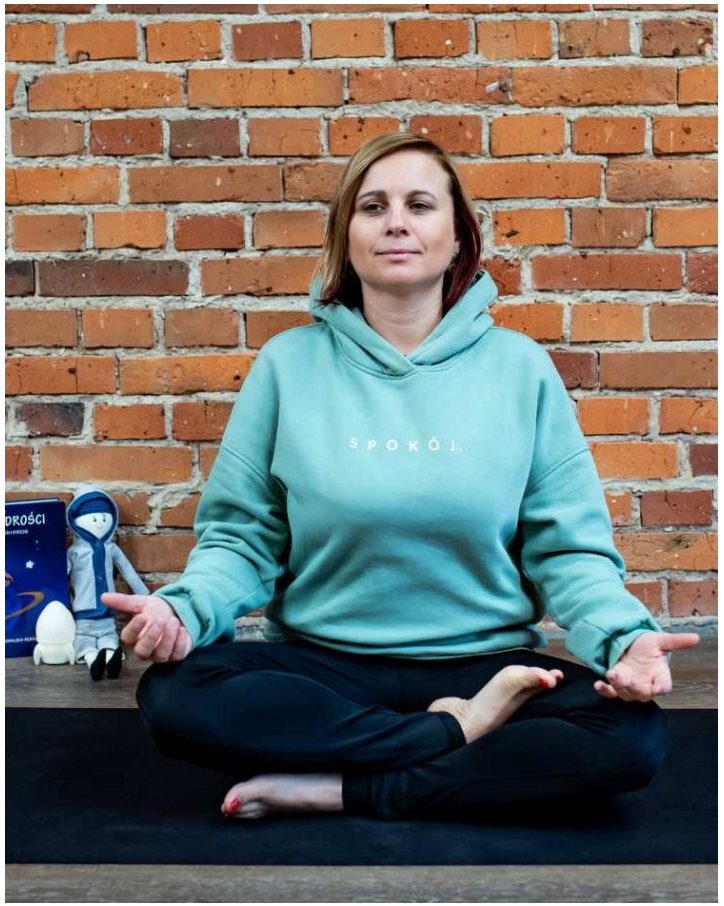




NAGRANIA WEBINARIÓW

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

Czym jest samoregulacja i jak ją ćwiczyć z dziećmi?

Ile jest emocji i po co je nazywać?

Jak budować postawę życzliwości w klasie?

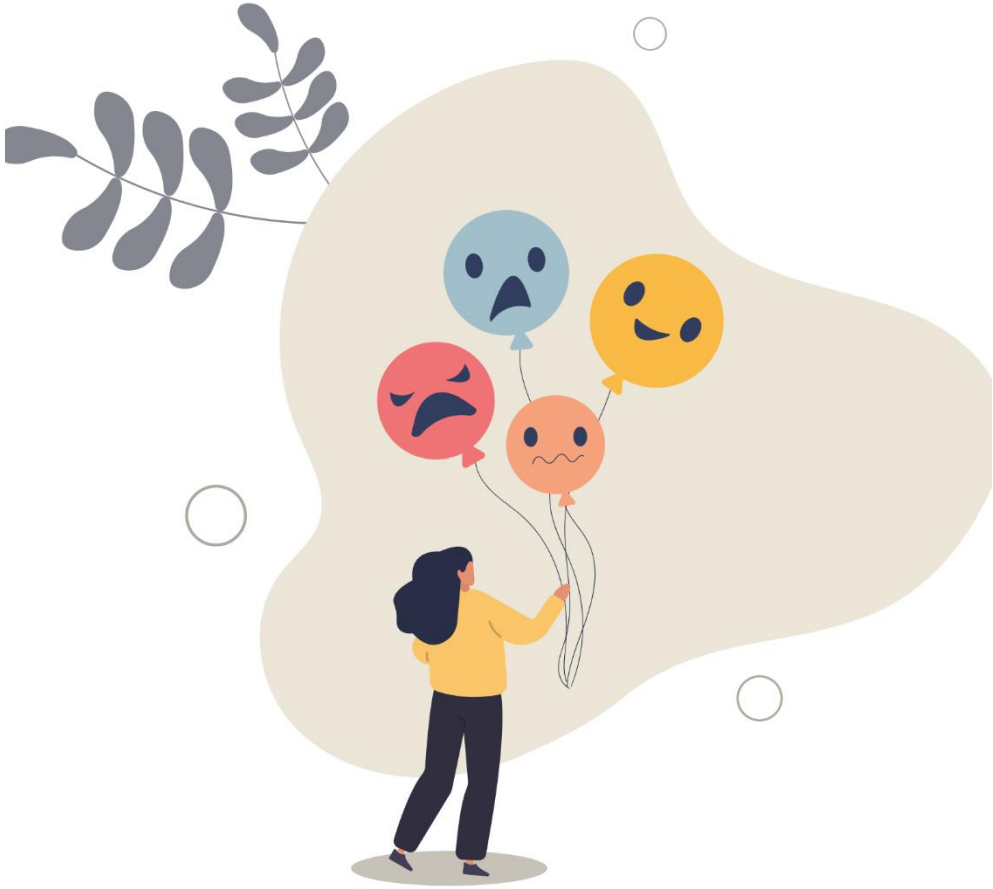
image: Freepik.com

Z CZYM PRZYCHODZĘ?

Jak sama/ sam dbam o własną samoregulację?

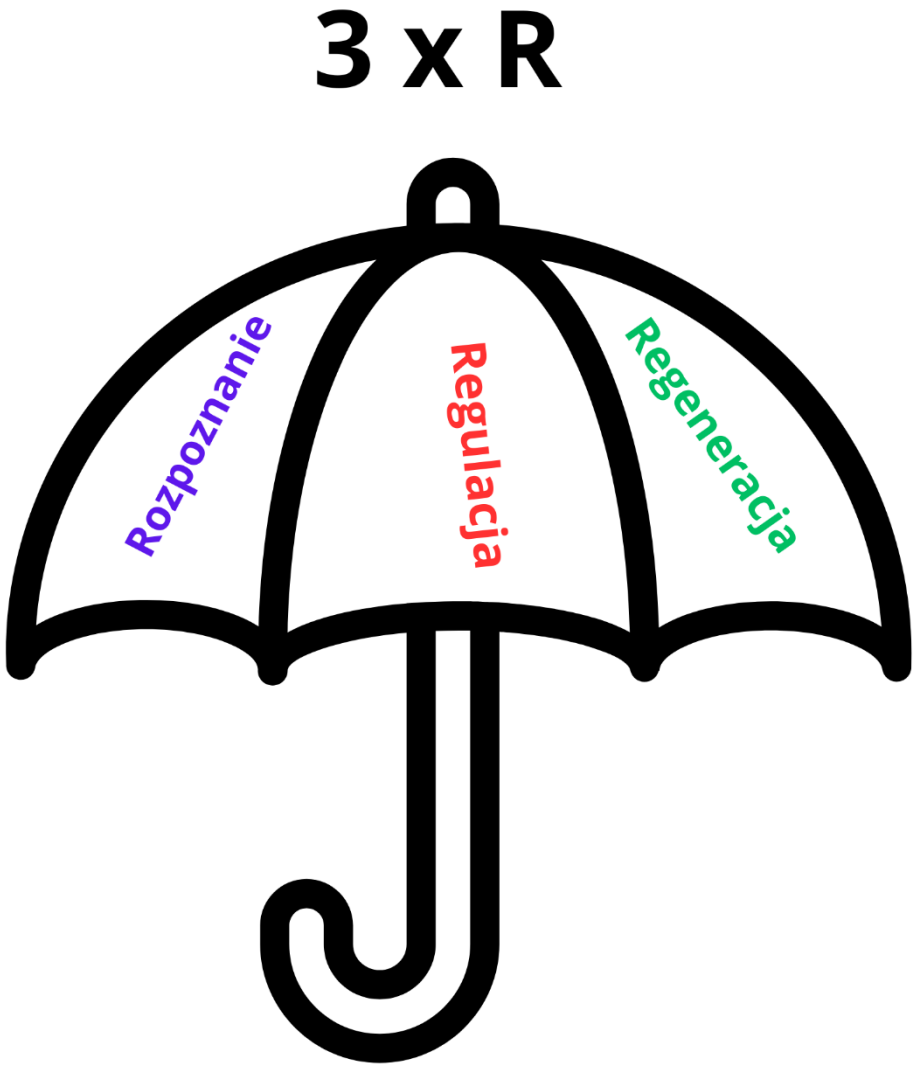
CZYM JEST SAMOREGULACJA ?

jest umiejętnością regulowania poziomu energii i napięcia, monitorowania i modyfikowania emocji, kontroli impulsów oraz odraczania gratyfikacji.



JAK ĆWICZYĆ ?

Ćwiczenie samoregulacji to proces, który wymaga świadomego wysiłku i praktyki



PRZERWA NA…

Znajdowanie emocji w ciele:

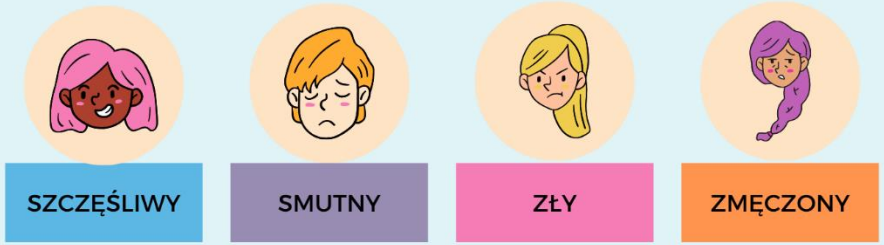
https://jamboard.google.com/d/14ryn r6OEGxT4U5Sf-vER-rBY7YPPM_K69RMd5pF6nrs/edit?usp=sharing

SPOSOBY NA REGULACJĘ:

Nauka rozpoznawania swoich emocji i odpowiednie reagowanie na nie jest istotnym aspektem samoregulacji.

- Lista emocji
- Zabawy związane z emocjami

JAK DZIŚ SIĘ CZUJESZ?



W ŻYCIU DOŚWIADCZAMY WIELU RÓŻNYCH EMOCJI,

DAJMY IM MIŁOŚĆ I AKCEPTACJĘ

WWW.UWAZNOSCWEDUKACJI.PL

SPOSOBY NA REGULACJĘ:

Techniki oddechowe

Pomagają wydłużyć czas reakcji na dany bodziec.

- Wydłużanie wydechu

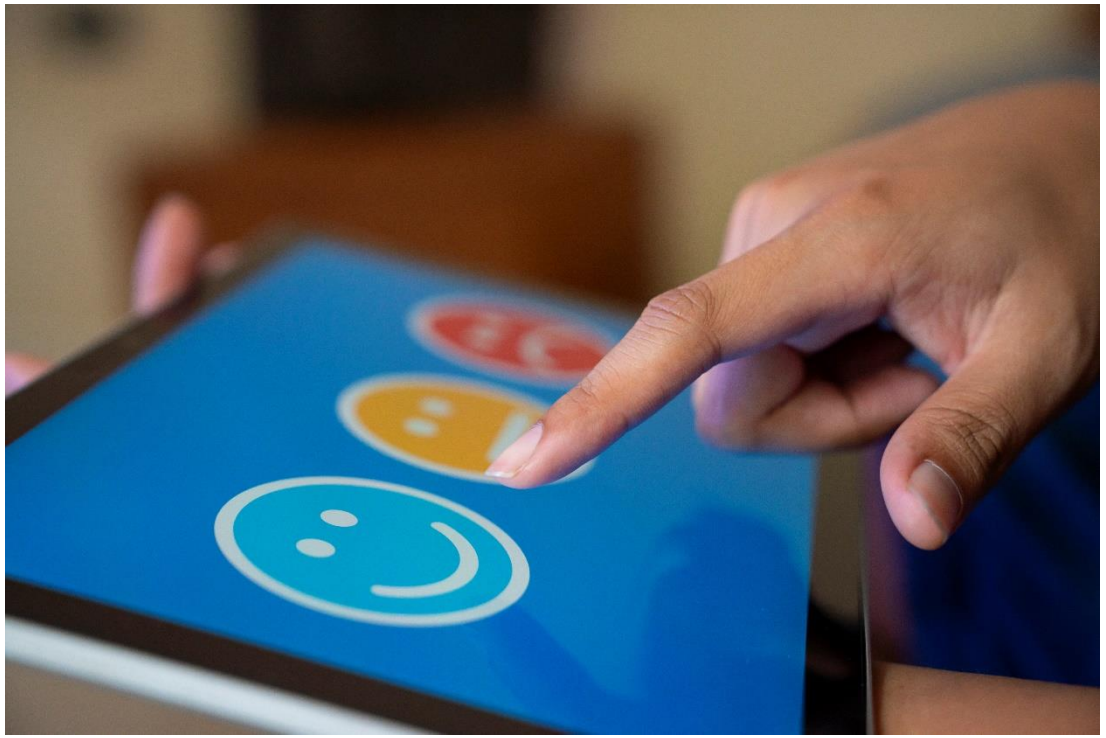
SPOSOBY NA REGULACJĘ:

Regularna praktyka medytacji może pomóc w kształtowaniu umiejętności koncentracji uwagi i obserwacji swoich myśli i uczuć bez oceniania ich.

- Medytacja z emocjami

SPOSOBY NA REGULACJĘ:

Ograniczanie czasu spędzanego przed ekranem może pomóc dzieciom i dorosłym w regulowaniu swoich emocji i zachowań



SPOSOBY NA REGULACJĘ:

Regularna aktywność fizyczna, taka jak zabawy na świeżym powietrzu, joga dla dzieci lub prosty trening siłowy, może pomóc w uwalnianiu napięcia fizycznego i emocjonalnego.

REGENERACJA
JEST PODSTAWĄ!!!
KOSMOS I KAJO
UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI

PRZERWA NA…

Jakie są Twoje sposoby na regenerację?

OKAZYWANIE WSPARCIA

GOTOWOŚĆ DO ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW

POZYTYWNY DIALOG WEWNĘTRZNY

ŻYCZLIWOŚĆ

POSTAWA NAKIEROWANA NA ZWIĘKSZENIE DOBROSTANU SWOJEGO I INNYCH

DOCHODZENIE DO POROZUMIENIA

NIESIENIE POMOCY

TWORZENIE PRZYJAZNEJ ATMOSFERY

www.uwaznoscwedukacji.pl

CO DAJE PRACA Z ŻYCZLIWOŚCIĄ ?

Badania wykazują, że wysoki poziom życzliwości w szkole przyczynia się do lepszego klimatu szkolnego. Uczniowie, którzy wykazują życzliwe zachowania, tworzą bardziej przyjazne i wspierające środowisko, co może przekładać się na lepsze wyniki akademickie i emocjonalne.

CO DAJE PRACA Z ŻYCZLIWOŚCIĄ ?

Wysoki poziom życzliwości w szkole jest związany z mniejszą agresją i przemocą wśród uczniów. Badania pokazują, że programy edukacyjne skoncentrowane na promowaniu życzliwości mogą zmniejszyć zachowania agresywne i przyczynić się do budowy bardziej pokojowej społeczności szkolnej.

CO DAJE PRACA Z ŻYCZLIWOŚCIĄ ?

Choć bezpośredni związek między życzliwością a osiągnięciami akademickimi jest złożony, istnieje wiele dowodów sugerujących, że pozytywne relacje między uczniami i nauczycielami, które wynikają z życzliwości, mogą korzystnie wpływać na motywację i uczestnictwo w zajęciach, co w konsekwencji może przekładać się na lepsze wyniki nauki.

PRZERWA NA…

Życzliwość dla siebie i innych

https://jamboard.google.com/d/14ryn r6OEGxT4U5Sf-vER-rBY7YPPM_K69RMd5pF6nrs/viewer?f=3

SESJA Q&A

image: Freepik.com

Zapraszam do zadawania pytań na czacie ☺

KONTAKT DO PRELEGENTA

www.uwaznoscwedukacji.pl

FB: https://www.facebook.com/KosmosiKajo

IG: https://www.instagram.com/uwaznosc_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-i-uwaznosc-w-szkole-emocje-i-zyczliwosc-w-klasie

Nagranie upublicznimy na kanale:

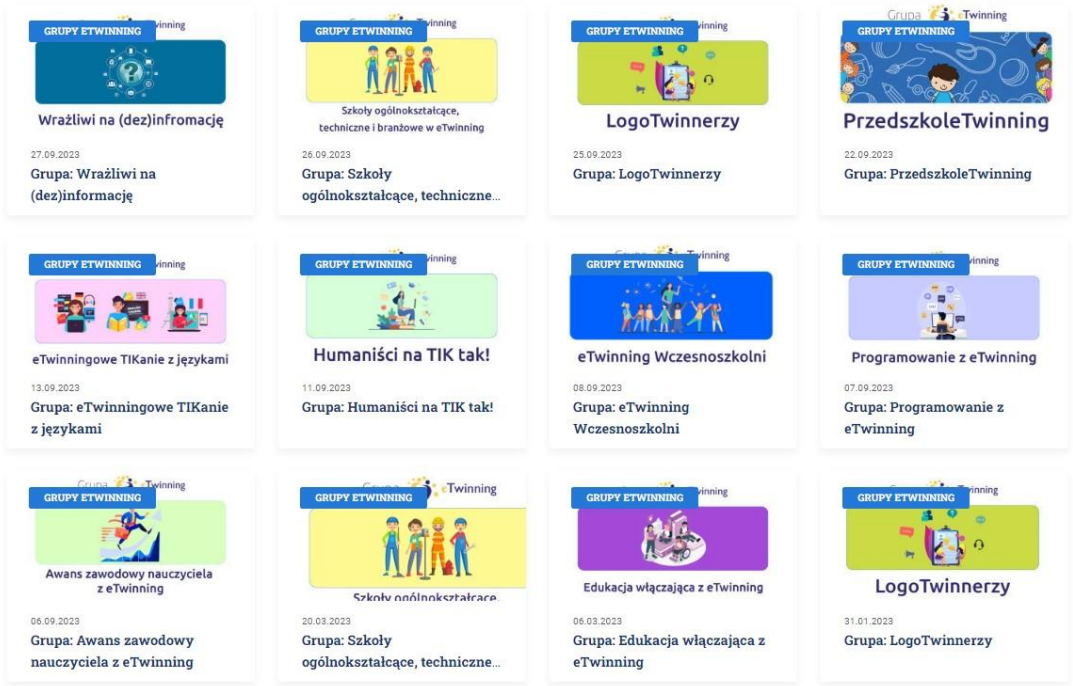
YouTube eTwinning Polska

NAJBLIŻSZE WYDARZENIA ONLINE

- 14.05.2024, godz. 18:00 - Wydarzenie grupy Humaniści - Wychowawcy na TIK Tak! - Webinarium: Jak ciekawie zmierzyć się z przeszłością w projekcie?
- 14.05.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Dobrostan i uważność w szkole - Emocje i życzliwość w klasie
- 21.05.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Eko-szkoła - Jedzenie - jak szanować i nie marnować

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)
- LogoTwinnerzy | 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

WWW.FACEBOOK.COM/ETWINNINGPOLSKA

TWITTER: @ETWINNINGPOLSKA

frse
Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji

eTwinning

Dofinansowane przez
Unię Europejską

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WEBINARIUM