



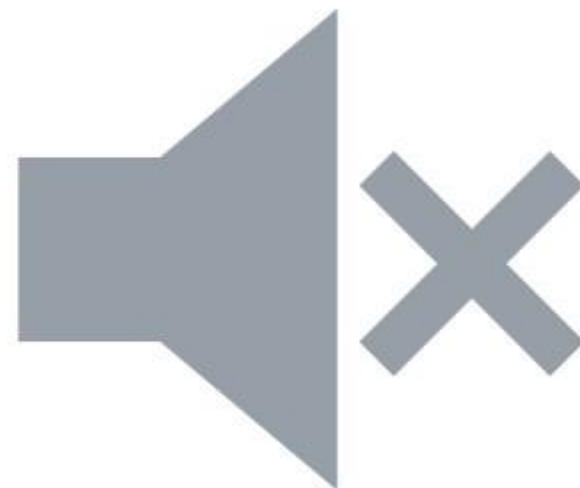
WEBINARIUM ETWINNING

Dobrostan i uważność w szkole

Emocje i życzliwość w klasie

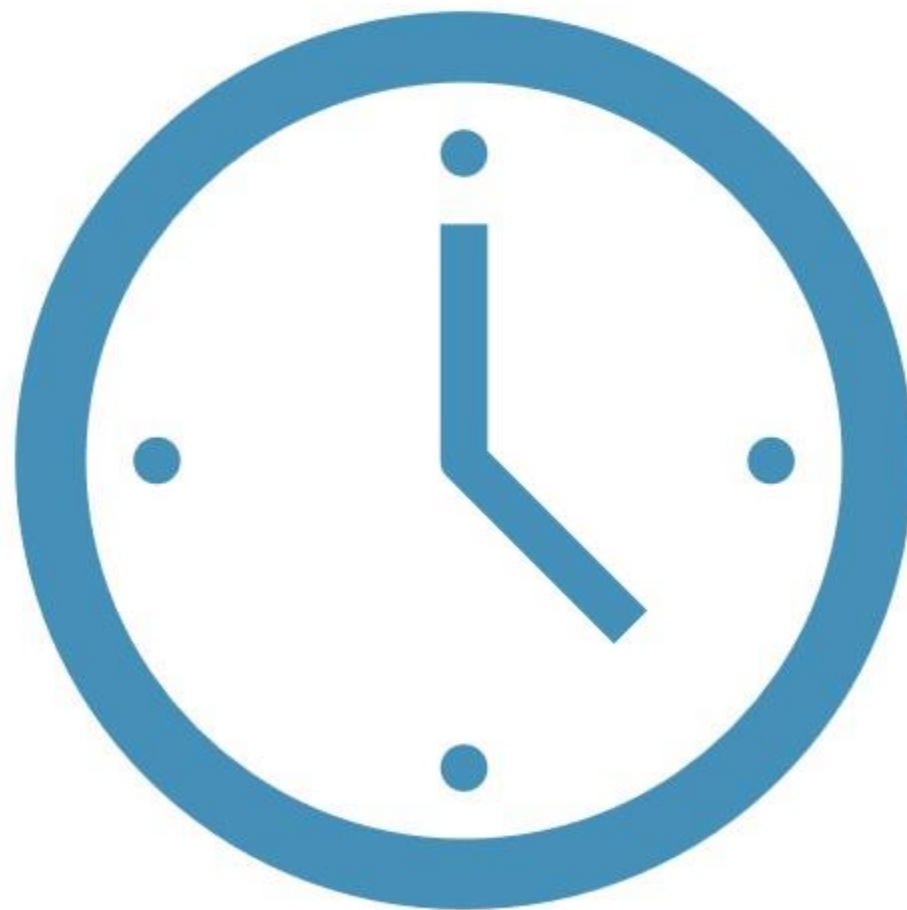
ZANIM ZACZNIEMY

Przedstaw się na czacie



Jeśli masz problemy
techniczne napisz na
czacie

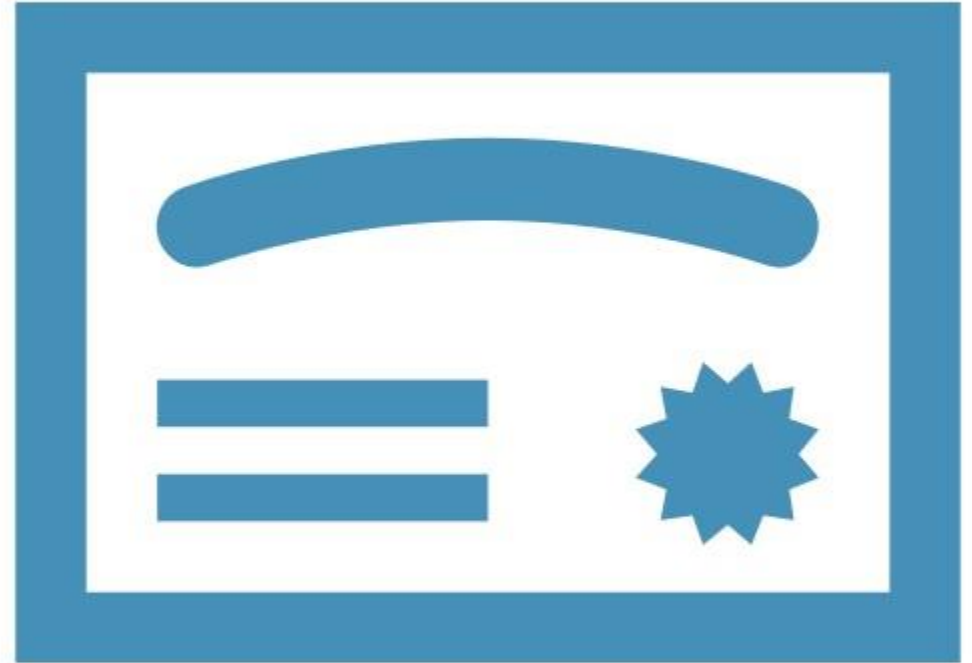
CZAS
TRWANIA





MATERIAŁY Z WEBINARIUM

CERTYFIKATY UCZESTNICTWA



eTwinning Polska
1,17 tys. subskrybentów

[SUBSKRYBUJ](#)

[GŁÓWNA](#) [WIDEO](#) [PLAYLISTY](#) [KANALY](#) [INFORMACJE](#)

Przesłane filmy ▶ [ODTWÓRZ WSZYSTKIE](#)

Thumbnail	Title	Date	Views
	EDUKACJA POPRZECZ MEDIA	16.06.2021 - webinarium	12 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	NARZĘDZIA MICROSOFT W...	16.06.2021 - webinarium	87 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	ETWINNING W PRZEDSZKOLU	09.06.2021 - webinarium	7 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	DOBRE PRAKTYKI ETWINNING	02.06.2021 - webinarium	14 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	TIK TOOLS w projektach eTwinning	19.06.2021 - webinarium	25 wyświetleń • 3 tygodnie temu
	Nie śpimy na lekcji - Jak zaangażować...	19.06.2021 - webinarium	38 wyświetleń • 3 tygodnie temu

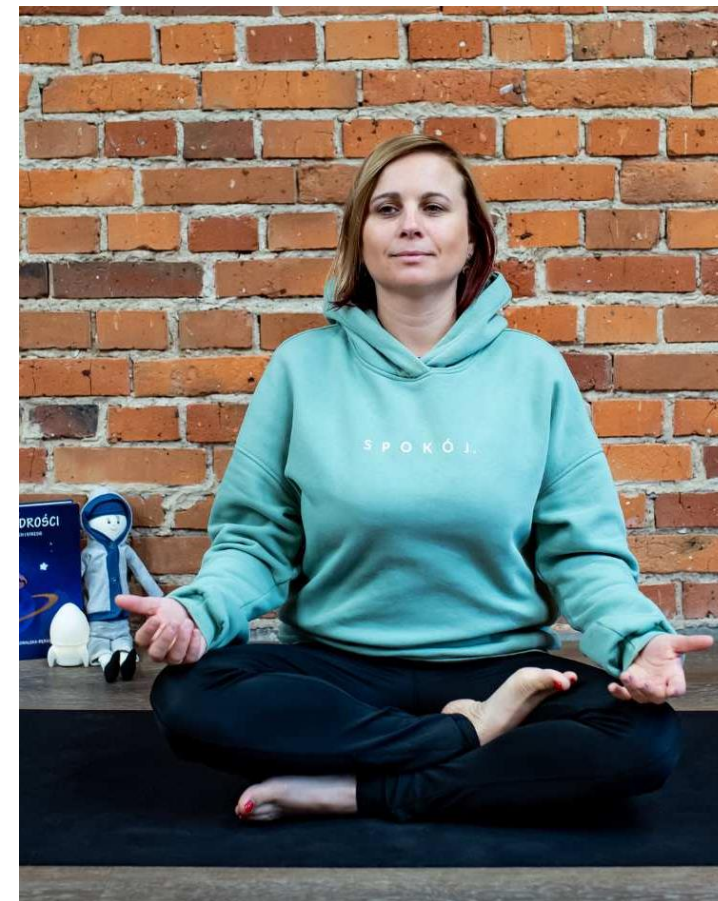
Popularne filmy ▶ [ODTWÓRZ WSZYSTKIE](#)

Thumbnail	Title	Views
	System wideokonferencji	1:46
	System wideokonferencji	2:44
	System wideokonferencji	3:45
	System wideokonferencji	3:17
	System wideokonferencji	3:13-19
	System wideokonferencji	1:25

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 wprowadzać elementy samowspółczucia do praktyki własnej?

Jak budować wśród dzieci postawę współczucia?

Co daje praktykowanie wdzięczności w edukacji na co dzień?



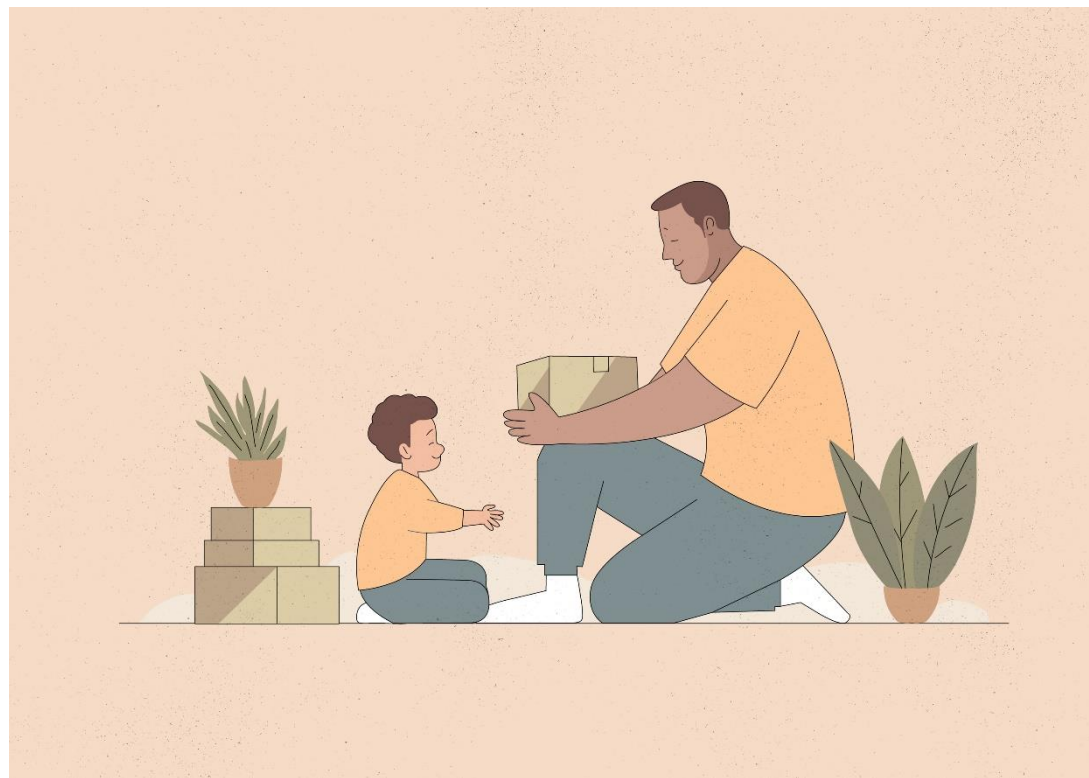
image: Freepik.com

Z CZYM PRZYCHODZĘ?

Czy praktykuję
samowpólczucie?

CZYM JEST WSPÓŁCZUCIE?

Współczucie i samowspółczucie według Kristin Neff to koncepcje związane z życzliwością wobec siebie i innych oraz z umiejętnością radzenia sobie z trudnościami emocjonalnymi.



WSPÓŁCZUCIE

Zauważenie cierpienia + aktywne działanie w celu jego zmniejszenia



PRZERWA NA...

Fragment filmu:

<https://www.youtube.com/watch?v=hxiCmfFZmvs&t=4s>

- Co pomaga budować postawę współczucia w szkole ?

BANK POMYSŁÓW

- Pudełko Współczucia:** Umieść w klasie pudełko, do którego uczniowie mogą wrzucać karteczki z opisami działań współczucia, które zaobserwowali u innych. Raz w tygodniu otwórzcie pudełko i przeczytajcie karteczki, celebrując dobre uczynki.
- Koło Współczucia:** Usiądźcie w kręgu i zaproś uczniów, aby dzielili się doświadczeniami, kiedy ktoś okazał im współczucie lub kiedy oni sami okazali współczucie innym. Można to robić raz na tydzień, aby utrzymać temat współczucia w centrum uwagi.
- Dziennik Współczucia:** Zachęć uczniów do prowadzenia dziennika, w którym będą zapisywać codzienne akty współczucia, które zauważyli lub sami zrealizowali.

ROLA NAUCZYCIELA

Mózg dziecka uczy się empatii przez naśladowanie i obserwację

Wierzą bardziej dorosłym niż sobie - wyzbycie wszelkich ocen i etykietowania młodych ludzi

Dzieci uczą się uważności od dorosłych i uczą się jej razem z nimi.

Dzieci doregulowują się do dorosłych układów nerwowych



SAMOWSPÓŁCZUCIE

Samowspółczucie to umiejętność okazywania sobie współczucia w trudnych momentach. Kristin Neff definiuje samowspółczucie jako składające się z trzech głównych elementów:

1.Życzliwość dla siebie (Self-kindness): Bycie ciepłym i wyrozumiałym wobec siebie, gdy doświadczamy cierpienia, niepowodzeń lub czujemy się nieadekwatni, zamiast ignorować ból lub krytykować siebie.

2.Wspólne człowieczeństwo (Common humanity): Rozumienie, że cierpienie i osobiste niepowodzenia są częścią wspólnego doświadczenia ludzkiego, a nie czymś, co dotyka tylko nas. Pozwala to na większe poczucie związku z innymi ludźmi, zamiast izolacji.

3.Uważność (Mindfulness): Trzymanie naszych bolesnych myśli i uczuć w zrównoważonej świadomości, zamiast je tłumić lub przesadnie identyfikować się z nimi.

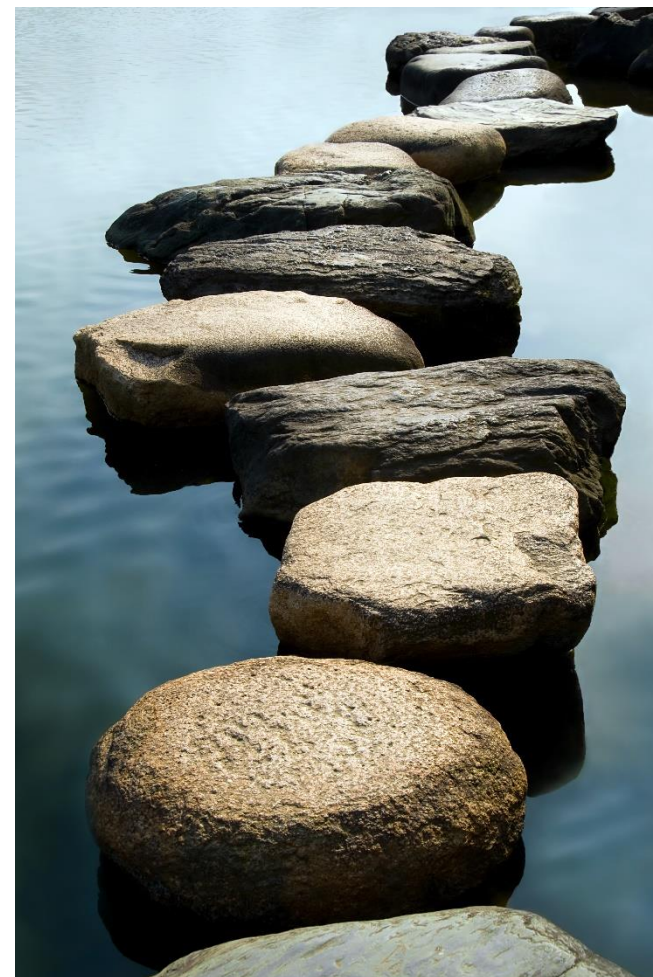


PRZERWA NA...

Praktyka
samowspółczucia

Badania wskazują, że regularne praktykowanie samowspółczucia przynosi liczne korzyści, w tym:

- Redukcję poziomu stresu, lęku i depresji.
- Zwiększenie poczucia własnej wartości i zadowolenia z życia.
- Lepsze relacje z innymi, wynikające z większej empatii i zrozumienia.
- Zwiększenie odporności emocjonalnej i zdolności radzenia sobie z trudnościami.



CZYM JEST WDZIĘCZNOŚĆ

Wdzięczność to emocja oraz postawa, która polega na docenianiu i uznawaniu pozytywnych aspektów życia oraz okazywaniu uznania za dobro, które się otrzymuje. Jest to świadome zauważanie i wyrażanie uznania dla różnych darów, zarówno dużych, jak i małych, które poprawiają nasze życie



•Bycie świadomym pozytywnych aspektów życia, które często mogą być pomijane lub brane za pewnik.

•Koncentracja na pozytywnych wydarzeniach, ludziach i sytuacjach

CO DAJE PRAKTYKA WDZIĘCZNOŚCI?

- Bycie świadomym pozytywnych aspektów życia, które często mogą być pomijane lub brane za pewnik.
- Koncentracja na pozytywnych wydarzeniach, ludziach i sytuacjach.
- Docenianie siebie i swoich własnych osiągnięć, a także uznawanie, że jesteśmy warci otrzymania dobra.



KORZYŚCI Z PRAKTYKI WDZIĘCZNOŚCI:

- Zwiększa poczucie szczęścia i zadowolenia z życia.
- Redukuje stres, depresję i lęk.
- Poprawia samoocenę i wzmacnia odporność psychiczną.
- Wzmacnia relacje międzyludzkie poprzez zwiększenie poczucia związku i empatii.
- Ułatwia wyrażanie uznania i wsparcia wobec innych, co prowadzi do bardziej pozytywnych interakcji społecznych.



PRZERWA NA...

Wdzięczność w
klasie

<https://jamboard.google.com/d/1V5Pl24uvzywi7gAYQHjghuXoRcKhYQhoSINDbRzuuhw/viewer?f=0>

SESJA Q&A



Zapraszam do zadawania
pytań na czacie 😊

KONTAKT DO PRELEGENTA

www.uwaznoscweducacji.pl

FB:

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

IG:

https://www.instagram.com/uwaznosc_w_educacji/

<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-5>

Nagranie upublicznimy na kanale:

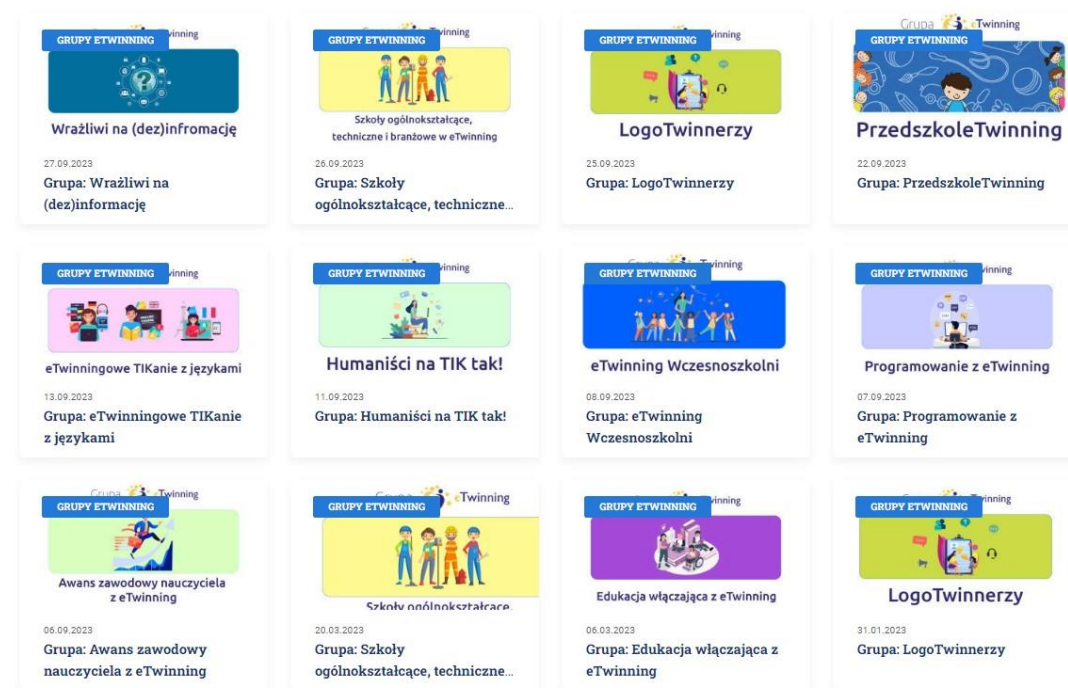
[YouTube eTwinning Polska](#)

NAJBLIŻSZE WYDARZENIA ONLINE

- 12.06.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Eko-szkoła - Czy tekstylia zaleją świat?
- 17.06.2024, godz. 18:30 - Webinarium z serii Eko-szkoła - Jak podróżować szanując Planetę?
- 17.06.2024, godz. 18:00 - Webinarium grupy eTwinningowe TIKanie z językami - Mindfulness - narzędzia przydatne do wprowadzania elementów uważności podczas lekcji - część 2
- 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

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



Dofinansowane przez
Unię Europejską

DZIĘKUJEMY ZA UDZIAŁ W WEBINARIUM