



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Sprawozdanie z wyjazdu edukacyjnego do Barcelony
w ramach realizacji projektu ERASMUS+ „Uważna szkoła po pandemii”
2021-1-PL01-KA122-SCH-000015021**

**„Mobilność kadry w celu wzmocnienia europejskiego wymiaru nauczania
oraz poprawy jakości nauczania i uczenia się”**

***Marta Mierzejewska, Katarzyna Swystun i Damian Laskowski – nauczyciele
Zespołu Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku
uczestniczyli w kursie Happy Teachers for a Happy School: Introduction to
Mindfulness and Positive Education, który odbywał się w Barcelonie od
06.03 do 17.03.2023 r.***

Kurs obejmował złożoność zagadnienia, jakim jest szczęście. Poznawaliśmy założenia psychologii pozytywnej i pozytywnej edukacji. Szczegółowo omówiliśmy model PERMA przedstawiający 5 elementów dobrego życia.

PERMA to skrót od angielskich słów:

- P – Positive emotions, czyli pozytywne emocje (np. radość, uznanie, komfort, inspiracja, nadzieja czy ciekawość)
- E – Engagement, czyli zaangażowanie (także 'Flow' lub 'State', czyli przepływ/stan, w którym 'wszystko związane z daną sytuacją jest prawidłowe. Zaangażowanie oznacza także minimalizowanie znaczenia czynników przeszkadzających/ zakłócających pracę, na rzecz koncentracji na wykonywanej aktywności.
- R – Relationships, czyli relacje – przebywanie wśród ludzi, współpraca.
- M – Meaning, czyli poczucie sensu/ znaczenia wykonywanej aktywności
- A – Accomplishment/ Achievement, czyli osiągnięcia.

Poznaliśmy szereg ćwiczeń ukierunkowanych na wzmocnianie tych elementów w celu budowaniu dobrostanu i poczucia szczęścia. Dziennik wdzięczności to jedno z wielu ćwiczeń, które chcielibyśmy powtórzyć w naszej szkole.

Dowiedzieliśmy się także, na czym polega japońska filozofia Ikigai



Dofinansowane przez Unię Europejską

i wykonaliśmy kilka ćwiczeń w jej duchu, aby lepiej zrozumieć, co jest źródłem przyjemności i szczęścia w życiu człowieka.

W kontekście dbania o dobrostan psychiczny szkolenie było ukierunkowane przede wszystkim na mindfulness. Szczegółowo przedstawiono nam podstawy naukowe treningu uważności i jego pozytywnego wpływu zarówno na uczniów jak i nauczycieli. Jednak najwięcej nauczyliśmy się poprzez praktykowanie np. koncentrowania się na oddechu, na chwili obecnej, na doświadczeniach zmysłowych, na swoim ciele, na naturze, na sztuce. Dzięki medytacji mindfulness nauczyliśmy się osiągać spokój, ćwiczenie body scan pokazało nam, od czego zacząć rozmowę na temat stresu i jego wpływu na nasz dobrostan, praktykowanie jogi pomagało pozbyć się napięć w ciele, uważny spacer i fotografia mindfulness wskazały, jak czerpać spokój i szczęścia z kontaktu z naturą oraz sztuką. Po ćwiczeniach dzieliliśmy się ze sobą spostrzeżeniami na temat pozytywnych aspektów tych ćwiczeń. W kursie uczestniczyły także osoby z Niemiec, Malty, Danii. Na koniec kursu projektowaliśmy programy działania dla swoich szkół, dyskutując o zaletach i wadach naszych pomysłów, inspirując się wzajemnie. Otrzymaliśmy też kilka wskazówek na temat zasad pracy z celem oraz narzędzi TIK, które można wykorzystać do przygotowania materiałów dla młodzieży. Dzięki temu powstała prezentacja simpleshow.





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Happy Teachers for a Happy School: Introduction to Mindfulness and Positive Education

Wdrażamy w życie szkoły pomysły przywiezione z Barcelony

Tydzień Uważności w ZSSiMS



Choć po powrocie do Polski (połowa marca) zostało nam niewiele czasu do końca roku na wdrożenie przywiezionych z kursu wiedzy, umiejętności

i pomysłów, staraliśmy się dotrzeć do jak najszerszej grupy uczniów i nauczycieli.

Zorganizowaliśmy Tydzień Praktyki Uważności w szkole. Zaangażowali się do tej inicjatywy także nauczyciele z innych kursów z Projektu Erasmus+ „Uważna szkoła po pandemii” – Ewa Szafarz, Małgorzata Pogorzelska, Marzena Miłańska. Zaczęliśmy od kampanii informacyjnej wyjaśniającej, czym jest mindfulness i jaki ma pozytywny wpływ na edukację. Wykorzystaliśmy do tego gazetkę, ulotki oraz prezentację simpleshow – to narzędzie poznaliśmy na kursie. Podczas długich przerw w czasie tego tygodnia puszczaliśmy muzykę relaksacyjną ze szkolnego radio węzła. Podjęliśmy z uczniami rozmowę na temat tego, jak można zaprojektować strefy relaksu w szkole. Podczas przerw Uczniowie mogli dopisać swoje pomysły na mind mapie, a także projektować je z dostępnych materiałów.



Dofinansowane przez Unię Europejską

Najbardziej zależało nam jednak, żeby w pierwszym etapie planowanego przez nas wprowadzenia treningu uważności do oferty szkoły, zaprosić na warsztaty jak najwięcej uczniów szkoły podstawowej. Po zakończeniu kursu każde z nas wprowadzało elementu treningu uważności do swoich zajęć (powstały w tym celu innowacje pedagogiczne), a w Tygodniu Praktyki Uważności przeprowadziliśmy lekcje otwarte dla większości klas szkoły podstawowej. W projektowaniu scenariuszy tych warsztatów, wykorzystaliśmy to, czego nauczyliśmy się na kursie: przede wszystkim różne ćwiczenia uważności na oddech, technikę body scan, elementy jogi, zadania kierujące uważność na zmysły, spacer sensoryczny, fotografia mindfulness itd. Zajęcia prowadziliśmy nie tylko w salach szkolnych i na korytarzach, ale także na dworze i w specjalnie przygotowanej do tego sali – Dostrzegalni. Zamierzamy rozwijać ten projekt, prowadząc zajęcia dla uczniów, rodziców i nauczycieli, a także promując mindfulness w środowisku lokalnym.





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Uważny oddech i skanowanie ciała



Spacer sensoryczny





Dofinansowane przez
Unię Europejską



Elementy jogi





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Uważność na zmysły





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Trening uważności podczas wyjazdu na Błękitną
Szkołę do Władysławowa



Trening uważności na plaży

Koncentracja na oddechu

Byciu tu i teraz



Omówienie ćwiczenia z uczniami



Dofinansowane przez
Unię Europejską



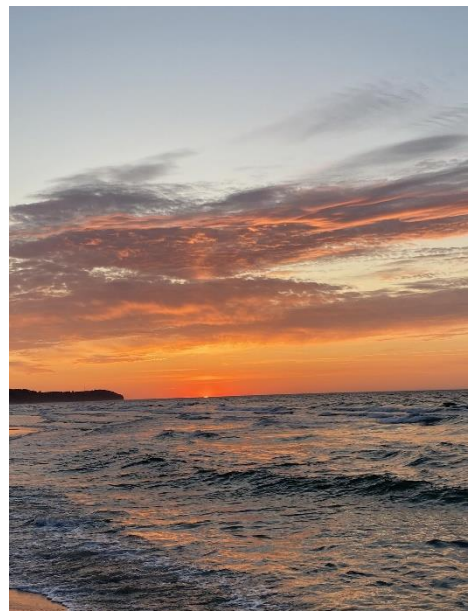
Trening uważności – tworzymy mozaiki ze skarbów
znalezionych na plaży





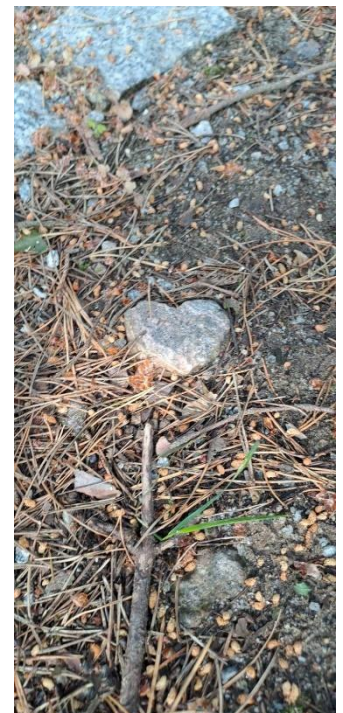
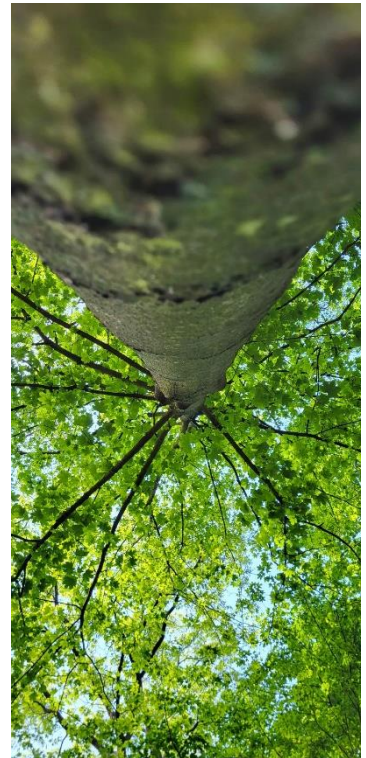
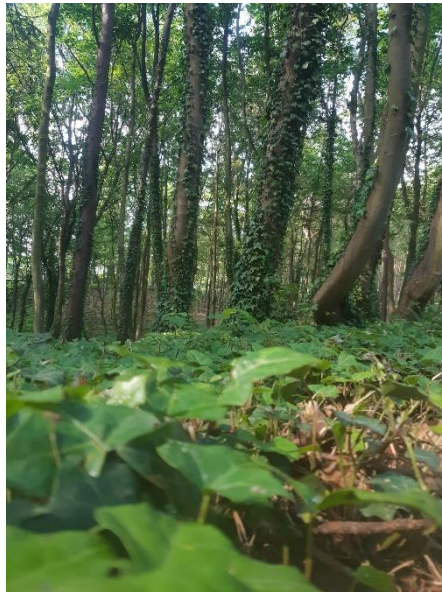
Dofinansowane przez
Unię Europejską

Uważna fotografia





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską

