



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

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”**

Tydzień Uważności w ZSSiMS

Starając się dotrzeć do jak najszerszej grupy uczniów i nauczycieli, zorganizowaliśmy Tydzień Praktyki Uważności w szkole. Zaangażowali się do tej inicjatywy nauczyciele uczestniczący w kursach z Projektu Erasmus+ „Uważna szkoła po pandemii” – Katarzyna Swystun, Marta Mierzejewska, Damian Laskowski, Ewa Szafarz, Małgorzata Pogorzelska i Marzena Miłańska. Zaczęliśmy od kampanii informacyjnej wyjaśniającej, czym jest mindfulness i jaki ma wpływ na człowieka. Wykorzystaliśmy do tego gazetkę, ulotki oraz prezentację simpleshow – to narzędzie poznaliśmy na kursie. Podczas długich przerw w czasie tego tygodnia puszczaaliśmy 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.

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



Dofinansowane przez Unię Europejską

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



**Strefy
relasu**





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



Uważność na emocje

„A CO JEŚLI MAGIA JEST W
KAŻDEJ CHWILI?”

