



**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”**

*Happy Teachers for a Happy School: Introduction to Mindfulness and Positive Education* to nazwa kursu, na który mogłam pojechać w marcu do Barcelony, dzięki Programowi Erasmus+.

Poznałam tam teoretyczne podstawy psychologii pozytywnej oraz mindfulness. Przede wszystkim jednak uczyłam się przez praktykowanie, poddając się ćwiczeniom przygotowanym przez moich nauczycieli oraz omawiając je z pozostałymi kursantami pod czujnym okiem specjalistów.

Po powrocie chciałam pokazać jak najwięcej swoim Uczniom oraz Kolegom i Koleżankom ze szkoły. Ponieważ od połowy marca w rzeczywistości szkolnej czas nabiera tempa z powodu egzaminów oraz przerw świątecznych, trzeba było wykorzystać każdą sposobność na zorganizowanie zajęć mindfulness. Dostrzegłam taką możliwość podczas wyjazdu na Błękitną Szkołę z klasami 4, 5 i 6. Uczniowie tych oddziałów zetknęli się już z treningiem uważności podczas Tygodnia Praktyki Uważności w naszej szkole, więc mogłam kontynuować działania. Mam nadzieję, że będę mogła do nich wrócić po wakacjach.

Katarzyna Swystun



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Trening uważności podczas wyjazdu na Błękitną Szkołę do Władysławowa



Trening uważności na plaży



Koncentracja na oddechu oraz byciu tu i teraz



Omówienie ćwiczenia z uczniami





Dofinansowane przez  
Unię Europejską



Trening uważności – tworzymy mozaiki ze skarbów  
znalezionych na plaży

