



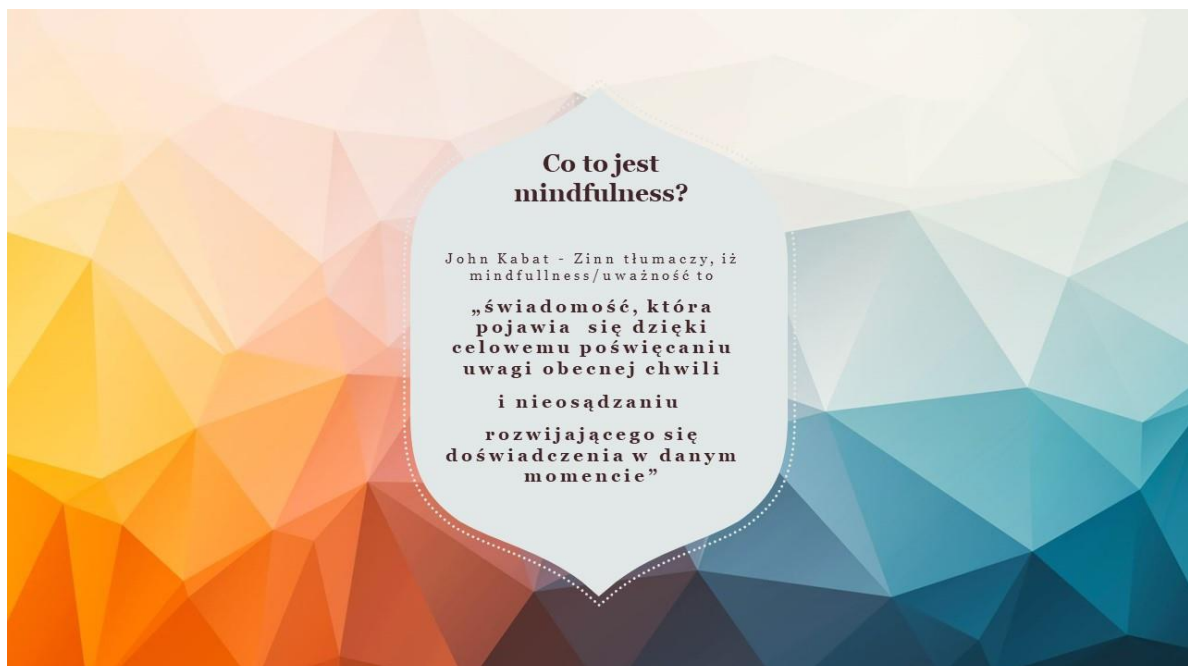
**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**



## Szkolenie dla nauczycieli

21 listopada 2023 roku w Zespole Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego w Gdańsku nauczycielki uczestniczące w mobilnościach Projektu Erasmus+ „Wielokulturowa szkoła – razem nam się ułoży” przeprowadziły szkolenie dla nauczycieli na temat korzyści z wprowadzenia mindfulness do szkoły.

Podczas szkolenia nauczyciele mogli dowiedzieć się, na czym polega praktyka uważności, poznali kilka przykładowych ćwiczeń, od których można zacząć własną praktykę oraz możliwości wykorzystania ich w pracy z uczniami.





## Dofinansowane przez Unię Europejską

### Wpływ mindfulness na zdrowie psychiczne i zachowanie



Pomaga rozpoznawać emocje, regulować je i zmieniać sposób reagowania na nie.

Pomaga zachować spokój niezależnie od okoliczności.

Pomaga radzić sobie ze stresem.

Mindfulness jest pomocne w łagodzeniu objawów i /lub poprawie zachowania w przypadku uczniów z ADHD, spektrum zaburzeń autystycznych, depresji, zaburzeń lękowych.

Rozwija empatię. Bycie świadomym własnych myśli, emocji, i zmysłów wpływa na lepsze rozumienie tego, co przeżywają inni ludzie.

Sprawia, że Uczniowie lepiej reagują na trudne sytuacje społeczne i konfliktowe

Uczniowie wykazują się większą akceptacją, tolerancją, mają mniej uprzedzeń i stereotypów.

### Korzyści praktykowania mindfulness dla dzieci



Obniżony poziom stresu.

Zmniejszenie lęku przed testami i poprawa wyników testów.

Łagodzenie negatywnych emocji.

Zwiększona rozpiętość uwagi i koncentracji.

Poprawa kontroli impulsów.

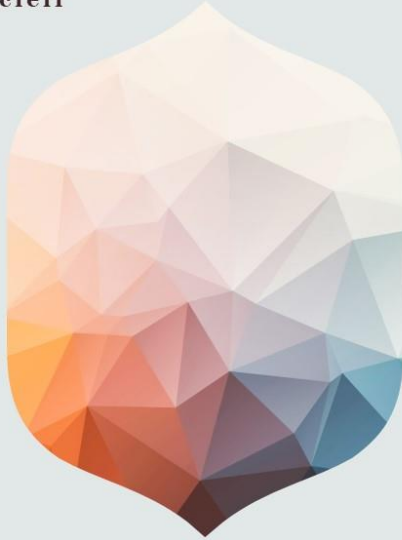
Bardziej świadome podejmowanie decyzji.

Zmniejszenie objawów ADHD i depresji.



## Dofinansowane przez Unię Europejską

### Korzyści praktykowania mindfulness dla nauczycieli



Poprawia koncentrację i świadomość.

Pomaga nauczycielom lepiej zrozumieć własne emocje.

Pomaga w bardziej efektywnej komunikacji z uczniami.

Wspiera równowagę emocjonalną i zarządzanie stresem.

Wspiera relacje - z uczniami, kolegami i w domu.

Badania pokazują, że praktyka mindfulness nie tylko poprawia samopoczucie psychiczne nauczycieli, ale sprawia, że są oni bardziej efektywni w klasie.

### Trzy kroki do wprowadzenia mindfulness do szkoły



Osobista praktyka  
nauczyciela

Uważne nauczanie

Nauczanie mindfulness



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

## Pomysły na wprowadzenie mindfulness do szkoły



10-minutowa praktyka uważnego oddychania przed rozpoczęciem lekcji (dopasowana do możliwości).

5-minutowa praktyka uważnego oddychania przed sprawdzianem.

Uważna przerwa – wspólna praktyka uważnego oddychania, uważnego jedzenia, uważnego chodzenia .

Praktyka wdzięczności.

Twórcza uważność: mindfulness foto, uważne rysowanie, lepienie itd..

Kąciki mindfulness.

## Bibliografia:

