



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Sprawozdanie
z działań w ramach realizacji projektu ERASMUS+**

"Wielokulturowa szkoła - razem nam się ułoży"

2022-2-PL01-KA122-SCH-000097588

**„Krótkoterminowe projekty na rzecz mobilności uczniów i kadry
w sektorze edukacji szkolnej”**

po kursie Mindfulness w Maladze– Małgorzata Pogorzelska

„Przywrócenie kontaktu z własnym ciałem oznacza odzyskanie właściwej relacji z naturą
i z całym wszechświatem”.

– Vanda Scaravelli

Podczas tego 25-godzinnego kursu doświadczyłam technik treningu uważności. Techniki Mindfulness okazały się doskonałym narzędziem do zwiększania dobrostanu psychicznego. Nauczyłam się jak rozwijać w uczniach umiejętność koncentracji oraz redukcji zachowań impulsywnych, poprzez obserwację oddechu oraz różnych odczuć w ciele. Odkryłam nowe sposoby radzenia sobie z trudnymi uczuciami i uporczywymi myślami. Poprzez praktykowanie uważnego współczucia dla siebie i innych, a także empatii, dzieci mogą uczyć się być bardziej świadome oraz praktykować życzliwość w codziennym życiu. Poprzez techniki medytacji i ćwiczenia jogi zarówno dzieci, jak i dorośli dążą do bardziej zrównoważonego dobrostanu emocjonalnego.

Kurs stał się dla mnie inspiracją do dalszych poszukiwań i rozwoju w kierunku stosowania treningu uważności w edukacji. Zapisalam się na kolejne kursy i zaczęłam organizować własne warsztaty dla uczniów, rodziców i nauczycieli, wykorzystując wiedzę i doświadczenie zdobyte na kursie Erasmus+ oraz na innych szkoleniach.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Warsztaty treningu uważności dla uczniów (4.12.2023)

/ lekcja otwarta dla nauczycieli

Temat: Kajo i planeta życzliwości

Wykorzystując wiedzę i umiejętności ze szkolenia „Kajo i kosmos” zrealizowałam lekcję otwartą dla dzieci młodszych. Lekcję obserwowali chętni nauczyciele WF oraz edukacji wczesnoszkolnej.

Przebieg zajęć:

1. Przywitanie z dziećmi.
2. Zapoznanie z celami zajęć: rozwijanie życzliwości w grupie, wzrost koncentracji, ćwiczenie umiejętności wyciszania się, rozwijanie samoregulacji w życiu codziennym.
3. Zabawa: piosenki jogowe.
4. Zaproszenie dźwięku.
5. Ćwiczenie oddechowe.
6. Kajo na planecie życzliwości.
7. Refleksja wokół pojęcia Życzliwość.
8. Zabawy w życzliwość: Miska Życzliwości, Gwiazdki szczęścia, Magiczny kamień
9. Bajka relaksacyjna: Kajo wraca na ziemię
10. Krąg wdzięczności.
11. Pożegnanie dźwięku kończące zajęcia.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Uważność: droga do spokoju i równowagi.

**Warsztaty mindfulness dla nauczycieli w ramach Ogólnopolskich Dni Uważności
(12.02.2024)**

W ramach ogólnopolskich dni uważności miałam ogromną przyjemność współprowadzić warsztaty Mindfulness z certyfikowaną nauczycielką Oxford Mindfulness Center – Małgorzata Jasnoch. Spotkanie dedykowane było nauczycielom woj. pomorskiego i odbyło się w murach Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Gdańsku.

Warsztaty mindfulness były szczególnie polecane osobom, które: odczuwają stres, napięcie lub zmęczenie; mają problemy z koncentracją lub zasypianiem; chcą poprawić swoje samopoczucie oraz jakość życia. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak: rozpoznawać stres i zatrzymać się, gdy się pojawi; zwolnić tempo życia i się zrelaksować; świadomie przeżywać wybraną chwilę; budować zdrowe nawyki i dbać o życiową równowagę.

Trening Mindfulness oparty jest na technikach redukcji stresu opracowanych przez prof. Jonę Kabat-Zinnę. Techniki te są stosowane od ponad czterdziestu lat w biznesie, w sporcie, w placówkach służby zdrowia, w szkolnictwie, a także przez osoby indywidualne na wszystkich kontynentach. Ich skuteczność potwierdzają liczne badania prowadzone



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

przez amerykańskie i europejskie ośrodki badawcze, w tym przez ośrodek uniwersytecki Oxford Mindfulness Center, gdzie kurs nauczycielski skończyła prowadząca – Małgorzata Jasnoch.



Warsztaty: Trening uważności w praktyce szkolnej (05.03.2024)

Ważnym wydarzeniem w planie doskonalenia nauczycieli woj. pomorskiego była konferencja „Inspirujmy się” zorganizowana przez Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli, pod patronatem Pomorskiego Kuratora Oświaty. Uczestnicy tego wydarzenia to nauczyciele różnych przedmiotów i etapów edukacyjnych szukający inspiracji do tworzenia innowacyjnych rozwiązań edukacyjnych. W ramach warsztatów przedmiotowych poprowadziłam zajęcia przybliżające trening uważności w praktyce szkolnej. Podczas warsztatu uczestnicy zapoznali się z pojęciem uważności: czym jest i jakie może przynieść korzyści. W praktyce doświadczili uważnego oddechu oraz ruchu. Nauczyciele dowiedzieli się także jak wprowadzać dzieci w świat uważności, by pomóc im lepiej zrozumieć siebie oraz rozwijać życzliwość i współczucie wobec innych.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



**Rada Rodziców ZSSiMS – prezentacja nt. uważności w sporcie (10.12.2024)
- załącznik**

Kolejnym działaniem podjętym przeze mnie było przygotowanie prezentacji skierowanej do Rady Rodziców ZSSiMS. Jej celem było zapoznanie z metodyką treningu mentalnego wśród naszych sportowców. W prezentacji zawarłam informacje nt. wiedzy i umiejętności, których uczniowie mogą się uczyć dzięki udziałowi w programie. Przedstawiłam korzyści z praktykowania uważności oraz zaznajomiłam rodziców z elementami uważności w sporcie, które rozwijamy w codziennej praktyce naszych uczniów – sportowców.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Uważność w sporcie



Nasi uczniowie dzięki udziałowi w programie uczą się i rozwijają:

- ❖ uważność,
- ❖ koncentrację uwagi,
- ❖ życzliwość i współczucie dla siebie i dla innych,
- ❖ umiejętność radzenia sobie ze stresem, emocjami i myślami przed trudną sytuacją, w trakcie trudnej sytuacji i po trudnej sytuacji,
- ❖ umiejętność wydłużenia pauzy/czasu pomiędzy bodźcem a reakcją,
- ❖ samodzielność w regulowaniu swoich stanów emocjonalnych i fizjologicznych poprzez aktywność fizyczną, oddech, uważność,
- ❖ świadomość i umiejętność kierowania swoimi myślami i zachowaniami,
- ❖ postrzeganie rzeczywistości, jak być „tu i teraz”.





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Ogólnopolski Tydzień Uważności 2024 dla uczniów szkoły podstawowej w ZSSiMS
18.03 – 22.03. 2024 r.**

W marcu miałam przyjemność być szkolnym koordynatorem ogólnopolskiego tygodnia uważności dla uczniów szkoły podstawowej. W przedsięwzięciu wzięło udział 5 klas, w sumie 125 uczniów. W tym roku UWAŻNOŚĆ kierowana była na oddech, hasło Tygodnia Uważności brzmiało „**Oddech jest super i jest moją siłą**”.

Na czas trwania akcji w klasach, które do niej przystąpiły obowiązywały następujące zasady:

- Jest to tydzień bez ocen, sprawdzianów, kartkówek i odpowiedzi ustnych.
- Jest to tydzień bez zadań domowych.
- Jest to tydzień gdzie jesteśmy dla siebie życzliwi.
- Jest to tydzień gdzie planujemy Uważną Przerwę w trakcie lekcji – **ĆWICZYMY NASZĄ UWAŻNOŚĆ** ze wszystkimi dziećmi przez 7-10 minut dziennie.
- Jest to tydzień gdzie każdego dnia (np. ustalona godzina) dodatkowo zatrzymujemy się na specjalny dźwięk, by móc włączyć noktowizor uważności czyli skupić się na oddechu. O ustalonej godzinie zatrzymujemy się i kierujemy uwagę na oddech. W zatrzymaniu staramy się pozostać 60 sekund.
- Po zgłoszeniu klasy do udziału w Tygodniu Uważności nauczyciel odpowiedzialny za jej przebieg w klasie otrzymał ode mnie plakat, scenariusze zajęć na 5 dni praktyki z dziećmi oraz dyplom udziału dla dzieci.
- **Plan tygodnia uważności:**
 - Poniedziałek** – Oddech przynosi spokój
 - Wtorek** – Oddech przynosi uważność
 - Środa** – Oddech przynosi pewność siebie
 - Czwartek** – Oddech przynosi energię
 - Piątek** – Oddech przynosi rozluźnienie +uważne jedzenie i relaks



Dofinansowane przez
Unię Europejską





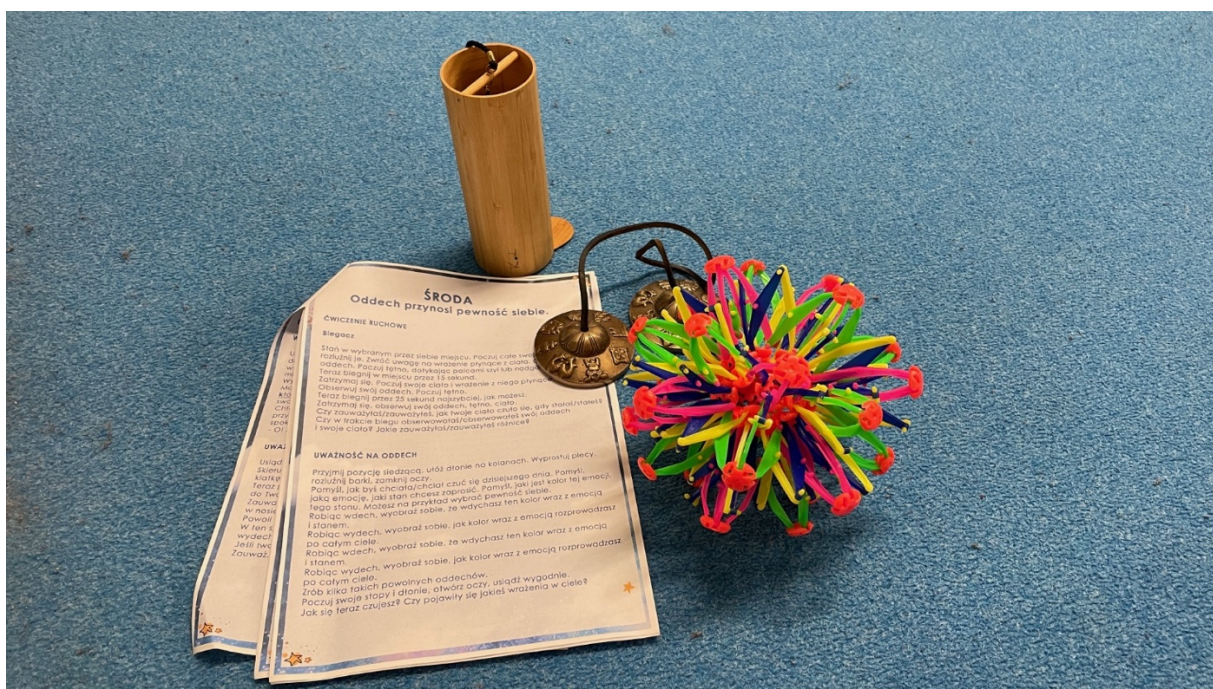
Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską







**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Szkolenie: 5 MINUT SPOKOJU

– program redukcji stresu dla uczniów szkoły podstawowej (10.07.2023)

Poszukując nowych metod treningu mentalnego dla dzieci, ukończyłam szkolenie: 5 minut spokoju zorganizowane przez Fundację Joga w Szkole. Program redukcji stresu dla uczniów szkół podstawowych składa się z pięciominutowych bloków ćwiczeń, do poprowadzenia przez nauczycieli w czasie lekcji szkolnych wśród ławek i krzeseł. 5 Minut Spokoju to praktyka o wielkiej mocy skupienia i wyciszenia.

Program składa się z:

- *ćwiczeń fizycznych, które wzmacniają prawidłową postawę ciała,
- *ćwiczeń oddechowych, które przynoszą odczucie spokoju,
- *ćwiczeń uważności, które rozwijają koncentrację uwagi, życzliwość i pozytywne myślenie o sobie.

Ekspresja i umiejętność rozładowania napięcia poprzez ruch są kluczem do wewnętrznego spokoju. Dlatego program zarządzania stresem dla uczniów szkół podstawowych "5 MINUT SPOKOJU" daje dzieciom i młodzieży, zarówno te narzędzia, poprzez które mogą dać upust niewyrażonej energii, jak i te, które wyciszają i koncentrują. Ruch i koncentracja są jak dwie strony monety - są niezbędne dla harmonijnego rozwoju. Dzieci, które mają przestrzeń na ekspresję, naturalnie przechodzą w stan wyciszenia.

Szkolenie było w formie warsztatu, na którym doświadczyłam na sobie dobrostanu jaki przynoszą techniki uważności, oddechu i pracy z ciałem.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

Szkolenie: Podstawa Programowa Joga w szkole (6–7.04.2024)

„Dzisiejsze wychowanie fizyczne musi wpisywać się w szerszą – holistyczną edukację człowieka, dając mu bardzo stabilne i oparte na trwałych wartościach przygotowanie do wymagań, jakie stawiać będzie przed nim życie w dynamicznie rozwijających się społecznościach i różnorodnych warunkach socjalno-bytowo-kulturowych” (Bronikowski, 2012). Joga jest procesem edukacji holistycznej. Najnowsze wytyczne szkolnej podstawy wychowania fizycznego z wychowania fizycznego również rozpoznają tę potrzebę, traktowania osoby, jako tak rozumianej całości, co przyczynia się do poprawy zdrowia w każdym aspekcie życia. Celem jogi w edukacji jest rozwijanie kluczowych kompetencji u dzieci, które są niezbędne do prowadzenia bardziej świadomego i spełnionego życia.

Szkolenie, w którym brałam udział obejmowało kluczowe elementy, jak:

- ◆ Kreatywność.
- ◆ Zabawę.
- ◆ Zarządzanie stresem.
- ◆ Akceptację, nieocenianie, życzliwość.
- ◆ Emocje - samoświadomość i samoregulację.
- ◆ Poczucie bezpieczeństwa.
- ◆ Pozytywne, uważne i zdrowe bycie w ciele.
- ◆ Odkrywanie wewnętrznego doświadczania samego siebie.
- ◆ Rozwój zdolności ruchowych.
- ◆ Kształtowanie pozytywnego obrazu samego siebie.
- ◆ Kształtowanie relacji ja - ja, ja - drugi człowiek, ja - grupa, ja- świat.

To szkolenie było jednym z kluczowych na mojej drodze wdrażania jogi u dzieci.



Dofinansowane przez
Unię Europejską





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Szkolenie instruktorskie Animal Kids Yoga/Yoga Dos Bichos z Joao Guimaraes
(4–5.11.2023)**

Kolejnym ważnym szkoleniem na drodze mojego rozwoju były warsztaty skierowane dla tych, którzy chcą praktykować jogę z dziećmi w wieku od 3 do 10 lat.

Animal Kids Yoga / Yoga Świata Zwierząt to edukacyjne poszukiwanie, które angażuje ciało, dźwięk, rytm, serce, geometrię i repertorium różnorodności zoologicznej, zawarte w talii pięknie ilustrowanych kart, które są materiałem dydaktycznym, na którym opiera się metodologia Yoga dos Bichos. Yoga dos Bichos otwiera przed dzieckiem możliwość połączenia wielu różnych języków, wspiera rozwój i naukę multidyscyplinarnie, integrując kreatywność, intuicję i emocje. Yoga dos Bichos motywuje dzieci do samopoznania.

Warsztaty pokazały różne moduły obejmujące kreatywne zabawy z kartami, możliwości połączenia ich z muzyką, teorię kolorów i geometrii, związek chromatyczny pomiędzy kartami a ich zawartością, opowiadanie i tworzenie historii, rysowanie zwierząt i mandali, sposób poruszania się i tempo zwierząt.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską





Dofinansowane przez
Unię Europejską





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**Szkolenie: UWAŻNA SZKOŁA – trening redukcji stresu
dla nauczycieli i uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych (2024)**

Szkolenie, w którym brałam udział: UWAŻNA SZKOŁA ma na celu promocję zdrowia psychicznego i redukcji stresu szkolnego wśród nauczycieli i uczniów dzięki rozwijaniu uważności dla ich szczęśliwego, zdrowego, sprawnego funkcjonowania i konstruktywnego radzenia sobie z problemami i trudnościami poprzez:

- zapewnienie dostępu dla wszystkich uczniów do działań pomocowych i prewencyjnych szkoły w obszarze troski o zdrowie psychiczne przyszłych pokoleń Polaków,
- rozwój uważności wśród młodzieży w aspekcie profilaktyki uniwersalnej,
- profilaktyka wypalenia zawodowego nauczycieli i wyposażenie ich w konkretne narzędzia do regularnego dbania o swój dobrostan,
- wdrażanie nowatorskiego podejścia do uważności jako kompetencji życiowej,
- budowanie sieci szkół UWAŻNA SZKOŁA

W związku z projektem wzięłam udział w kolejnych jego etapach:

Etap 1 : Program redukcji stresu szkolnego nauczycieli MBTT (Mindfulness-Based Teacher Training), który był realizowany w formie 8-tygodniowego kursu (8 spotkań po 2h).

MBTT łączy elementy praktyki mindfulness i compassion (uważności i współczucia).

Etap ten zakładał samodzielną regularną praktykę między spotkaniami. Jest osadzony w realiach zawodowych nauczycieli pod kątem merytorycznym i praktycznym. Uwzględnia specyfikę pracy w edukacji na bazie najnowszej wiedzy popartej badaniami neuronaukowymi, by zapewnić optymalne rozwiązania i praktyki dostosowane do ich codziennej pracy.

Etap 2: Program Czas na Uważność powstał by pomóc młodzieży w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego, samoregulacji emocji, redukcji stresu w pandemicznej i postpandemicznej rzeczywistości oraz rozwinięciu kompetencji intra i interpersonalnych służących lepszej koncentracji, dobrostanowi, wzmocnieniu funkcji poznawczych, lepszemu radzeniu sobie w relacjach społecznych oraz budowaniu ich odporności i sprężystości psychicznej dzięki rozwijaniu uważności. Został opracowany na bazie programu MBSR



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

(Mindfulness-Based Stress Reduction), którego wysoka skuteczność została potwierdzona wynikami prowadzonych od 40 lat badań naukowych.

KORZYŚCI dla młodzieży:

- lepsza koncentracja i pamięć
- wzrost poczucia własnej wartości
- rozwój kreatywności
- lepsze zdrowie i odporność
- wzrost energii do działania, uprawiania sportu, aktywnego wypoczynku
- lepsze radzenie sobie z emocjami i stresem
- budowanie prawidłowych relacji społecznych.

KORZYŚCI dla pedagogów, nauczycieli, psychologów szkolnych:

- dodatkowe kompetencje w procesie awansu zawodowego
- wzbogacenie narzędzi do pracy wychowawczej
- rozszerzenie działań wychowawczych o rozwój kompetencji intra- i interpersonalnych uczniów
- integracja klasy i wzmocniony klimat zaufania

Udział w projekcie był bardzo wymagający pod kątem nakładu czasu oraz energii. Ale warto było! Dzięki wspaniale opracowanym materiałom dydaktycznym skierowanym dla nauczycieli oraz uczniów mogłam wdrożyć już pierwsze działania w swojej klasie.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Certyfikat Realizatora

NR 159/2024



uważna szkoła®

MAŁGORZATA POGORZELSKA

Bartosz Jakimiec

BARTOSZ JAKIMIEC
Prezes Polskiego Instytutu Mindfulness



Polski Instytut®
Mindfulness

Bogna Gąsiorowska Małgorzata Jakubczak

BOGNA GAŚSIOROWSKA MAŁGORZATA JAKUBCZAK
Autorki projektu UWAŻNA SZKOŁA

Certyfikat Realizatora potwierdza ukończenie treningu podstawowego MBTT (Mindfulness-Based Teacher Training) w wymiarze 16h. Uprawnia do realizacji w placówce szkolnej cyklu 12 zajęć uważności z dziećmi w wieku 13-15 lat według programu Czas na Uważność.

Kurs instruktorski: Kosmos i Kajo (2024)

Kurs instruktorski programu „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo” przeznaczony jest dla osób pragnących wspierać całościowy rozwój dzieci i młodzieży za pomocą metod opartych na uważności. Jako Instruktor Uważności zdobyłam uprawnienia do prowadzenia zajęć dla dzieci i młodzieży w wieku od 3 do 14 lat w ramach programu „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”. Podczas cyklu 10 cotygodniowych zajęć zapoznaje młodych ludzi z metodami opartymi na uważności i ruchu, uczy ich jak nawiązać lepszy kontakt ze sobą i innymi, a także jak zarządzać stresem oraz emocjami. Podczas kursu miałam okazję wzbogacić warsztat i wypróbować na własnej skórze szereg ćwiczeń oraz zabaw, a także pogłębić wiedzę dotyczącą stresu, emocji i samoregulacji; poznałam scenariusze zajęć, ucząc się jednocześnie, jak dostosowywać je do potrzeb i możliwości dzieci, a także



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

warunków czasowych i lokalowych; dowiedziałam się, w jaki sposób pielęgnować własną praktykę uważności, by budować własny dobrostan psychofizyczny i inspirować uczniów;

Jako absolwentka kursu instruktorskiego uzyskałam potwierdzone certyfikatem kompetencje i uprawnienia niezbędne do prowadzenia zajęć w ramach programu „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”; otrzymałam teczki ze scenariuszami zajęć dla różnych grup wiekowych, bazą zabaw i ćwiczeń oraz treściami merytorycznymi przydatnymi przy prowadzeniu zajęć; mogę korzystać z długofalowego wsparcia ze strony autorek kursu dzięki zamkniętej grupie na Facebooku, superwizjom, konsultacjom oraz bezpłatnym comiesięcznym spotkaniom ukierunkowanym na rozwijanie własnej praktyki uważności.

W mojej opinii, jeden z lepszych kursów dedykowanych pracy z młodszymi dziećmi. Jeszcze podczas trwania szkolenie wdrażałam poznane ćwiczenia w codziennej pracy z młodymi sportowcami.





Dofinansowane przez
Unię Europejską





**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

KARTY UWAGAŃCOWE

Jednym z efektów moich działań w ramach rozwijania uważności wśród uczniów ZSSiMS było stworzenie materiałów dydaktycznych w postaci kart uważności. Mają one wspomóc pracę wszystkich nauczycieli w szkole, którzy chcą włączyć trening uważności do pracy wychowawczo-dydaktycznej z uczniami. Tworząc kart korzystałam z inspiracji szkoleń, które ukończyłam w ramach działań Erasmusa.



Trening uważności częścią treningu młodych lekkoatletów

Trening uważności jest zorientowaną na teraźniejszość formą treningu mentalnego. Doniesienia naukowe potwierdzają jego istotny wpływ na procesy poznawcze oraz stan emocjonalny, dlatego coraz częściej uważa się, że może ona odgrywać również ważną rolę w sporcie. Dlatego w klasach lekkoatletycznych kontynuuję praktykę Mindfulness, do treningów włączając program „Kosmos i Kajo”, „Animal Joga” oraz „Czas na Uważność”.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

W ramach modułów zajęć pojawiają się zajęcia outdoor, w których praktykujemy „Leśne Kąpiele” oraz:

- uważność – rozwijanie uważności ukierunkowanej „do środka”: na oddech, ciało, wrażenia zmysłowe, myśli i emocje, oraz „na zewnątrz”: na otaczający nas świat oraz inne istoty – budowanie życzliwości, wdzięczności i współczucia;
- aktywność fizyczna – zabawy ruchowe oraz ćwiczenia pomagające odreagować stres i napięcie, których część oparta jest na jodze dla dzieci;
- budowanie wglądu – aktywności rozwijające umiejętność rozpoznawania i nazywania swoich stanów, emocji oraz reakcji;
- oddech – zabawy i ćwiczenia angażujące uważny oddech, pozwalające nawiązać kontakt ze sobą;

Pod moim okiem zawodnicy uczą się określonych strategii psychologicznych, aby lepiej radzić sobie z wieloma wyzwaniami życia codziennego, wymagającymi dużego zaangażowania i sprawności psychofizycznej, zwłaszcza podczas wydarzeń sportowych. Z moich obserwacji wynika, iż regularna praktyka Mindfulness w grupie lekkoatletów jest skutecznym sposobem radzenia sobie z trudnymi emocjami i stresem. Zauważyłam, że młodzi sportowcy wykonujący systematycznie trening uważności cechowali się większą pewnością siebie, lepszą zdolnością do koncentracji uwagi i mniejszym nasileniem lęku, zwłaszcza w okresie startowym. Z opinii uczestników zajęć wynika, iż zasadne wydaje się rozważenie wprowadzenia codziennego treningu uważności jako uzupełniającego podejścia do dotychczasowego tygodniowego programu ćwiczeń i co ważne, nie tylko w sporcie profesjonalnym.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**





Dofinansowane przez
Unię Europejską



opracowanie: Małgorzata Pogorzelska