



**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”**

**„Uważność na start!”**

Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów klasy IV m ZSSiMS w Gdańsku  
w oparciu o program „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”  
autorstwa Jowity Wowczak i Katarzyny Kowalskiej – Bębas  
oraz doświadczenia z udziału szkoleniu Erasmus+  
„Resilience and Wellbeing for Teachers”,

**Realizacja: Katarzyna Swystun**

## **I Wstęp**

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Dzięki udziałowi w projekcie Erasmus+ mogłam wziąć udział w szkoleniu „Resilience and Wellbeing for Teachers”, który odbywał się w Nicei od 18 do 23 marca 2024 roku. Nauczyłam się tam różnych strategii wzmacniania odporności psychicznej. Mogłam też doświadczyć wspólnego praktykowania mindfulness jako jednego ze sposobów budowania rezyliencji. Obserwując swoich uczniów, którzy starają się łączyć naukę z codziennymi treningami, zauważyłam, że praktyka uważności może być dla nich bardzo pomocna.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

Poszukując narzędzi nadających się do pracy z młodzieżą, trafiłam na program „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo” dla dzieci od 3 do 14 lat autorstwa Jowity Wowczak i Katarzyny Kowalskiej – Bębas. Postanowiłam rozwinąć własną praktykę uważności, na którą trafiłam dzięki projektowi Erasmus+ i nauczyć jej swoich uczniów. Zapisalam się na odpowiedni kurs i zyskałam certyfikat instruktora uważności wyżej wymienionego programu.

Założeniem autorek programu jest między innymi „wyposażenie nauczycieli/ pedagogów/ psychologów/ terapeutów i innych w umiejętności, które pozwolą rozwijać u dzieci uważność i uczyć dzieci kompetencji z zakresu radzenia sobie z emocjami i stresem oraz budowania i rozwijania kompetencji emocjonalnych i społecznych wśród dzieci z przedszkoli i szkół na terenie całej Polski”. W oparciu o ten sprawdzony program stworzyłam innowację przeznaczoną na zajęcia z wychowawcą.

## **II Założenia ogólne**

Miejsce innowacji: Zespół Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego im. Janusza Kusocińskiego w Gdańsku

Rodzaj innowacji: organizacyjno - programowa

Data wprowadzenia: od 02 września 2024 r.

Data zakończenia: 27 czerwca 2025 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji będą uczniowie klasy 4 m w Zespole Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego im. Janusza Kusocińskiego w Gdańsku. Program zawiera dziesięć scenariuszy, które będą realizowane raz miesiącu w ramach zajęć z wychowawcą.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

### **III Cele innowacji**

Zajęcia są ukierunkowane na:

- rozwijanie dbałości o kondycję psychofizyczną i emocjonalną,
- wzmacnianie odporności psychicznej,
- wprowadzenie elementów praktyki uważności,
- rozwijanie kompetencji z zakresu radzenia sobie z emocjami i stresem,
- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- wzmacnianie i wydłużanie koncentracji,
- zwiększenie świadomości oddechu,
- nauczanie różnych ćwiczeń w celu uspokojenia emocji,
- rozwijanie postawy życzliwości i współczucia dla siebie i innych,
- nabycie umiejętności radzenia sobie ze stresem, emocjami i myślami przed trudną sytuacją, w jej trakcie oraz po niej,
- zyskanie świadomości różnicy między reakcją a odpowiedzią na trudną sytuację oraz poznanie odpowiednich narzędzi do wzmacniania prawidłowych zachowań,
- samodzielnie regulowanie swoich stanów emocjonalnych i fizjologicznych poprzez aktywność fizyczną, oddech, uważność,
- świadome kierowanie swoimi myślami i zachowaniami,
- rozwijanie postrzegania rzeczywistości „tu i teraz” oraz obecności w chwili obecnej.

### **IV Metody i formy**

Wykorzystywane podczas zajęć metody to:

- zabawa,
- elementy jogi,
- elementy praktyki uważności,
- pogadanka,
- rozmowa.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

## **V Przewidywane osiągnięcia**

Biorąc udział w cyklu dziesięciu zajęć uczniowie:

- poznają różne formy praktyki uważności,
- nauczą się dostrzegać sygnały związane ze stresem i napięciami w swoim ciele,
- zyskają wiedzę na temat emocji – rozpoznawania i nazywania ich,
- poznają narzędzia pomocne w radzeniu sobie z trudnymi sytuacjami, emocjami, odreagowaniem stresu i napięć,
- rozwiną postawę życzliwości i współczucia wobec siebie i innych,
- wzmocnią koncentrację,
- rozwiną poczucie własnej wartości,
- nauczą się dbać o swój dobrostan,
- będą bardziej odporne na stres.

## **VI Tematyka**

Innowacja oparta jest o scenariusze dziesięciu zajęć programu „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo” autorstwa Jowity Wowczak oraz Katarzyny Kowalskiej – Bębas. Lekcje te będą przeprowadzane raz w miesiącu na zajęciach z wychowawcą. Program jest oparty na metaforze podróży w kosmos. Uczniowie odwiedzą osiem planet: Mądrości, Pewności siebie, Życzliwości, Czasu, Oddechu, Uważności, Świadomości, Regulacji. Na każdej z nich zdobędą odpowiednie umiejętności dotyczące: wiedzy o stresie, odreagowania napięć i elementów gimnastycznych jogi, uważności, oddechu, edukacji emocjonalno – społecznej.



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

Struktura zajęć:

1. Uważne powitanie w kręgu.
2. Odreagowanie – joga, aktywność fizyczna.
3. Oddech i /lub uważność.
4. Temat przewodni.
5. Relaks.
6. Pożegnanie w kręgu.

Tematyka zajęć:

1. Przed startem.
2. Jak działamy w stresie?
3. Oddech.
4. Świadomość.
5. Uważność.
6. Pewność siebie.
7. Regulacja.
8. Czas.
9. Życzliwość.
10. Podsumowanie.

## **VII Ewaluacja**

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczycielka będzie:

- przeprowadzała rozmowę podsumowującą na koniec każdego zajęć,
- systematycznie obserwować zachowanie uczniów,
- przeprowadzi ankietę ewaluacyjną przed rozpoczęciem realizacji programu oraz po jego zakończeniu.

Analiza przeprowadzonych rozmów i obserwacji pomoże dokonywać systematycznych zmian w trakcie realizacji programu, jeśli okaże się to konieczne. Wyniki ankiet pozwolą ocenić stopień realizacji zamierzonych celów



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

oraz dokonać odpowiednich zmian na potrzeby ewentualnej kontynuacji innowacji w tym samym oddziale lub powtórzenia jej w innym. Całość zostanie opisana w sprawozdaniu z realizacji innowacji.

### **VIII Spodziewane efekty**

Wpływ na uczniów:

- umiejętność panowania nad stresem i emocjami,
- życzliwa i współczująca postawa wobec siebie i innych,
- umiejętność świadomego kierowania uwagi na oddech i ciało, bycia „tu i teraz”,
- świadome kierowanie myślami i zachowaniem,
- poprawa koncentracji uwagi,
- podnoszenie jakości pracy szkoły poprzez wprowadzenie nowej metody pracy,
- budowanie i wzmacnianie uważności, życzliwości w środowisku szkolnym
- promocja placówki w środowisku lokalnym.

### **IX Bibliografia**

Materiały szkoleniowe: Jowita Wowczak, Katarzyna Kowalska Bębas „Uważność w edukacji. Kosmos i Kajo”, Katowice 2022,

Materiały szkoleniowe z kursu Erasmus+ Europass Teacher Academy „Resilience and Wellbeing for Teachers”, Nicea 2024 r.