



**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”**

**Innowacja
„Czas na uważność”
Wzmacnianie odporności psychicznej uczniów klasy VII b ZSSiMS w Gdańsku
w oparciu o program „Uważna szkoła”
Polskiego Instytutu Mindfulness
oraz doświadczenia z udziału szkoleniu Erasmus+
„Resilience and Wellbeing for Teachers”,**

Realizacja: Katarzyna Swystun

I Wstęp

Motywacja wprowadzenia innowacji:

Dzięki uczestnictwu 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 „Uważna szkoła” Polskiego Instytutu Mindfulness przeznaczony dla uczniów klas VII i VIII. 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. W oparciu o ten sprawdzony projekt 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: programowa

Data wprowadzenia: od 01.04.2024 r.

Data zakończenia: 22 czerwca 2024 r.

Zakres innowacji:

Adresatami innowacji będą uczniowie klasy 7b w Zespole Szkół Sportowych i Mistrzostwa Sportowego im. Janusza Kusocińskiego w Gdańsku. Program zawiera dwanaście scenariuszy, które będą realizowane w ramach zajęć z wychowawcą.

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,



Dofinansowane przez Unię Europejską

- wzmacnianie poczucia własnej wartości,
- wzmacnianie i wydłużanie koncentracji,
- zwiększenie świadomości oddechu,
- nauczenie 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,
- karty pracy,
- słuchanie nagrań,
- rozmowa.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

V Przewidywane osiągnięcia

Biorąc udział w cyklu dwunastu 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 dwunastu zajęć:

1. Czym jest uważność?
2. Porozmawiajmy o uważności.
3. Automatyczny czy uważny umysł?
4. Mózg trójjedyny.
5. Trening dla ciała i umysłu.
6. Myślę, więc jestem? Czy raczej: Jestem, więc myślę?



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

7. Rzeczywistość, którą odbieramy, zanim o niej pomyślimy, czyli co nieco o spostrzeżeniach.
8. Myślę, czuję, praktykuję.
9. Gdy problem rodzi się w głowie, czyli o radzeniu sobie ze stresem.
10. Gdy twoje myśli spotykają się z drugim człowiekiem, czyli słów kilka o relacjach i komunikacji.
11. Twoje supermoce – życzliwość i wdzięczność.
12. Gdziekolwiek jesteś, bądź!

VII Ewaluacja

W celu uzyskania informacji zwrotnej nauczycielka będzie:

- przeprowadzała rozmowę podsumowującą na koniec każdego zajęcia,
- 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 z kursu Erasmus+ Europass Teacher Academy „Resilience and Wellbeing for Teachers”, Nicea 2024 r.

Materiały szkoleniowe z kursu „Uważna szkoła” Polskiego Instytutu Mindfulness.