



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



Uważność w nowoczesnej szkole – jak pomagać dzieciom i młodzieży uwolnić się od stresu?

Joanna Baran

Regionalny Zespół Placówek Wsparcia Edukacji

Pedagogiczna Biblioteka Wojewódzka w Opolu

Polskie Towarzystwo Biblioterapeutyczne we Wrocławiu

Kluczbork, 22 kwietnia 2021 roku



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



Program spotkania:

Nauczyciel uważności, czyli Kto?

Cisza (pauza) w praktyce szkolnej, czy jest możliwa?

1. Być obecnym TU i TERAZ, czyli czym jest uważność (z ang. mindfulness)? – wprowadzenie.
2. Ćwiczenia uważności - szkoła podstawowa i średnia - propozycje rozwiązań na podstawie propozycji książkowych.
3. "Uważność" - projekt czytelniczy z elementami uważności dla uczniów kluczborskich szkół podstawowych - relacja.
4. Prezentacja wydawnictw nt. uważności dla dzieci, młodzieży oraz nauczycieli w celu samodoskonalenia/samokształcenia.
5. Padlet „Uważność w edukacji” dla nauczycieli, nauczycieli bibliotekarzy.
6. Uważna chwila – zakończenie spotkania.



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

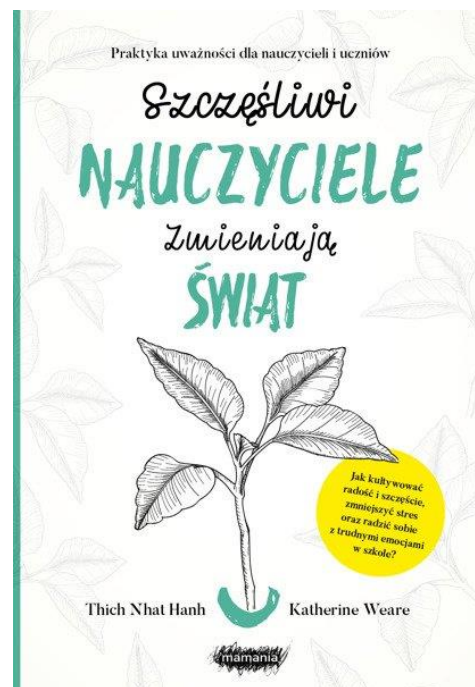
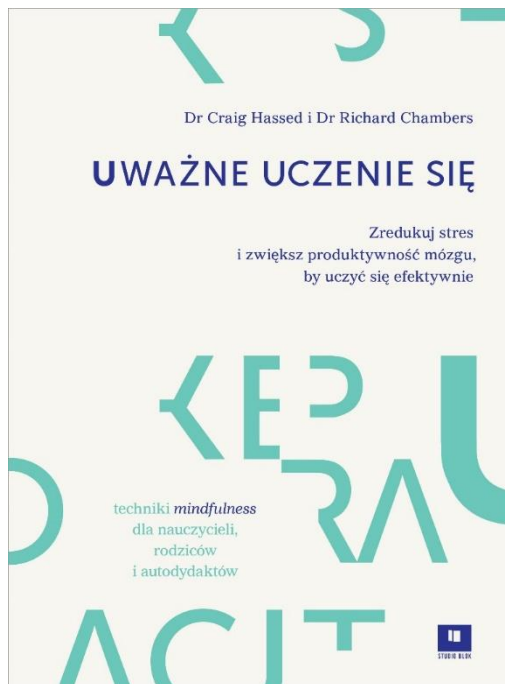
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



Motto spotkania:

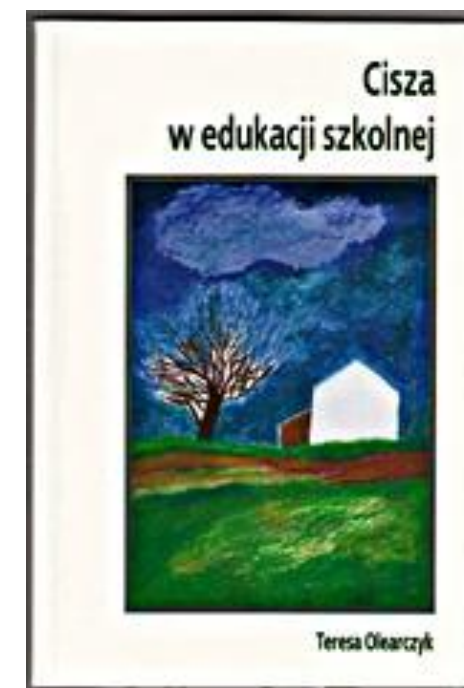
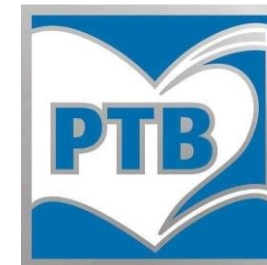
„Uważność to nic trudnego, wystarczy tylko o niej pamiętać”. – Sharon Salzberg

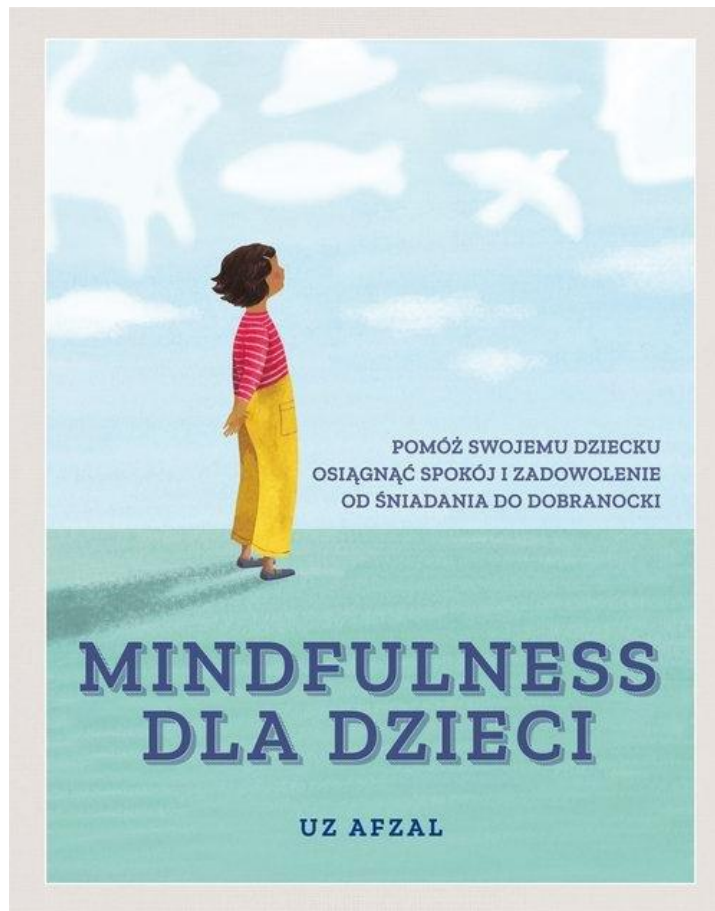




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

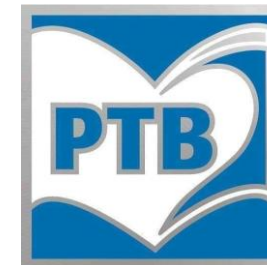
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego





Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego





Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



Eline Snel
UWAŻNOŚĆ
I SPOKÓJ ŻABKI



Proste ćwiczenia, które pomogą twojemu dziecku rozwiązać niepokój,
poprawić koncentrację i poradzić sobie z trudnymi emocjami.

COJANCZO
DZIECIOM

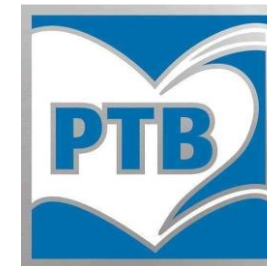
Eline Snel
MOJA SUPERMOC
uważność i spokój żabki

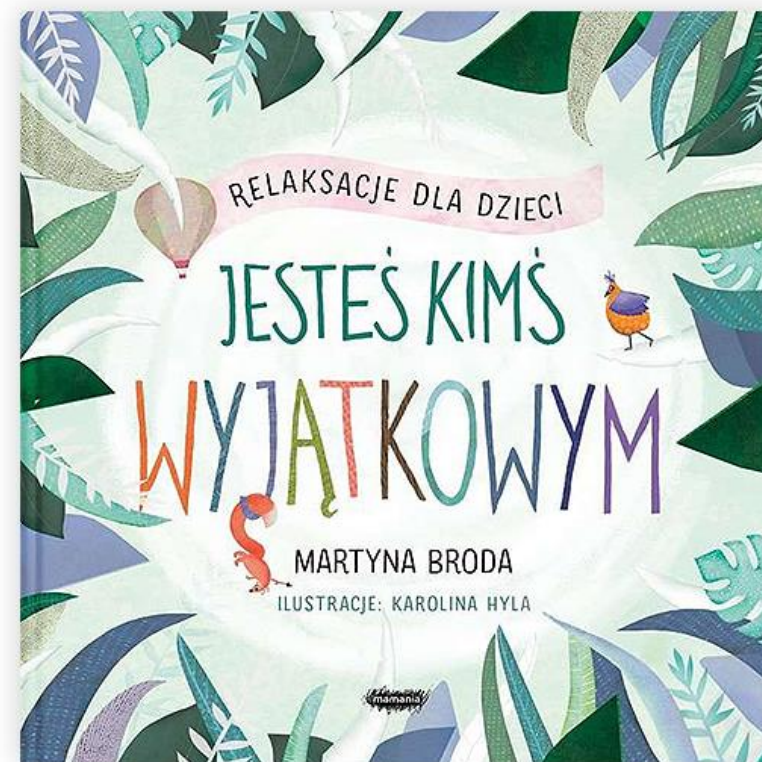
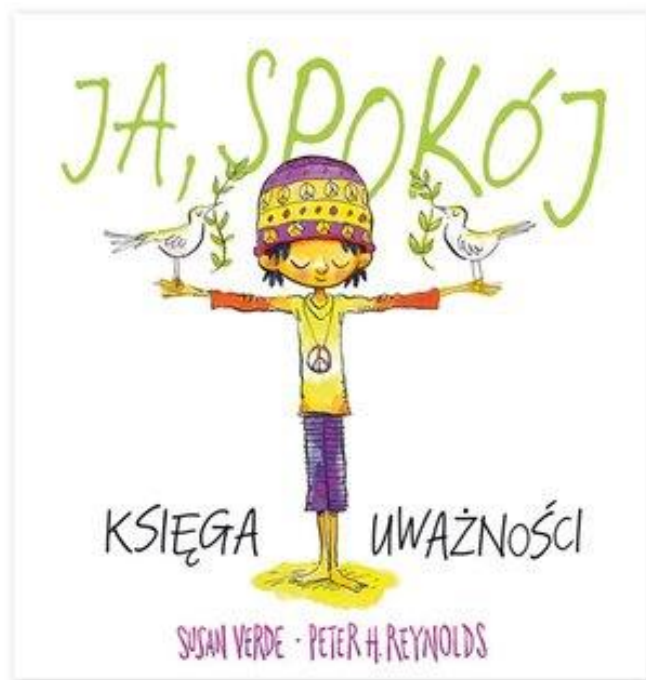
Historie, gry i zabawy mindfulness



Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

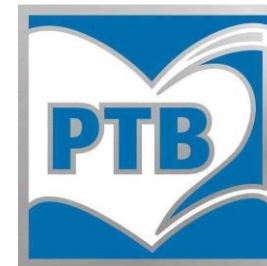
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

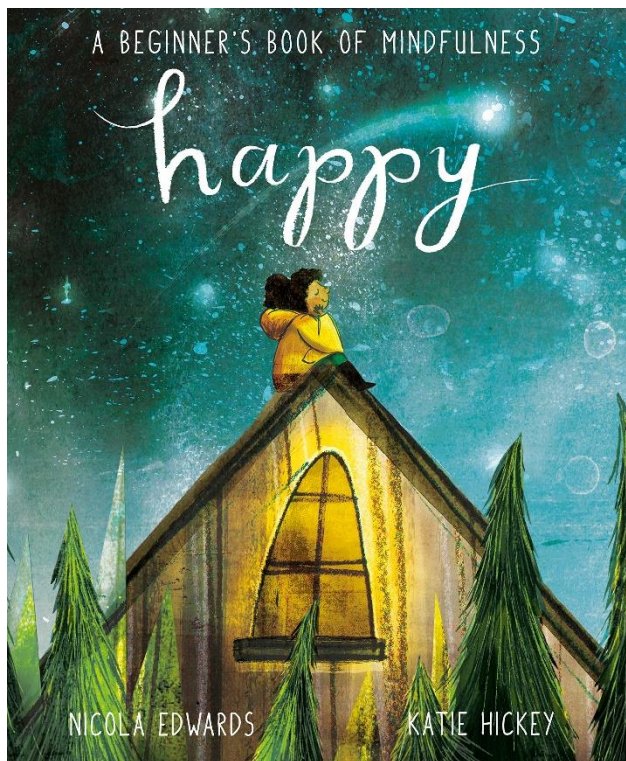




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

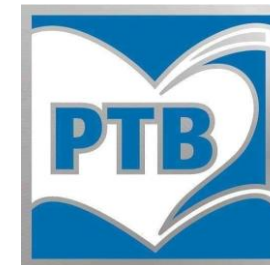
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

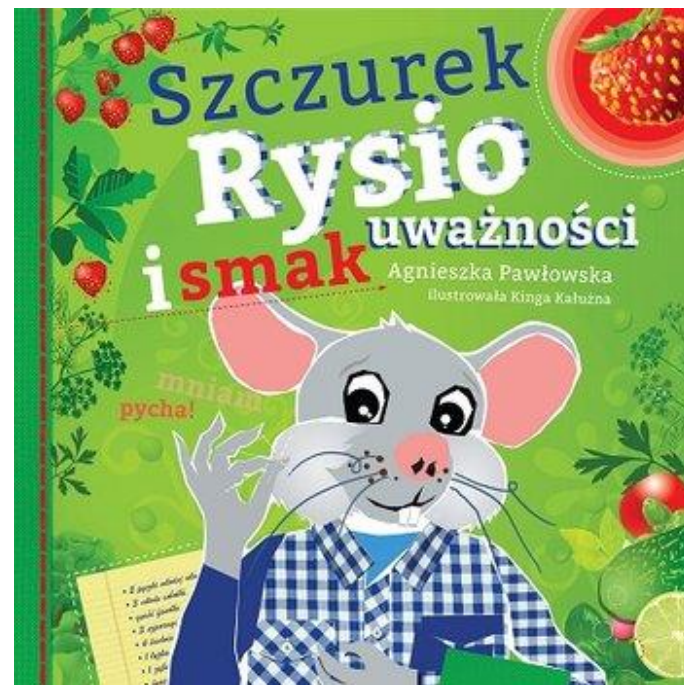
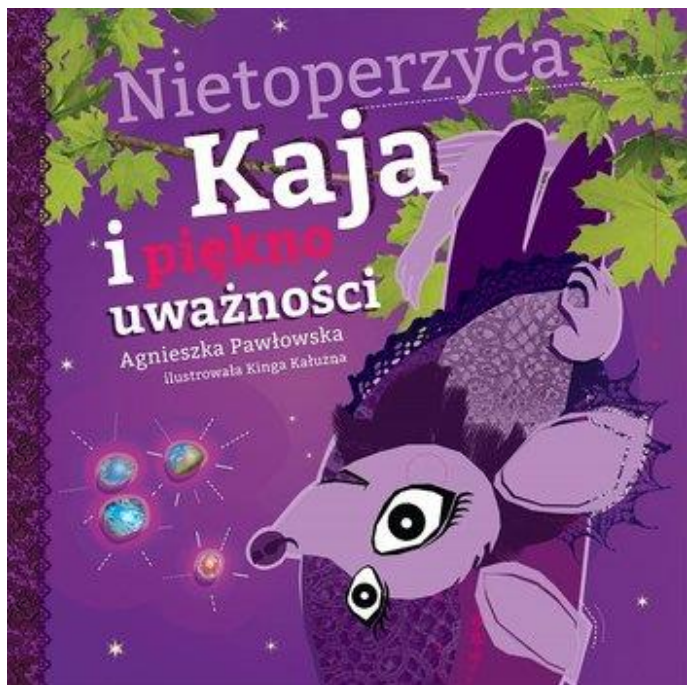




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

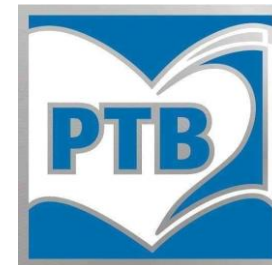
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

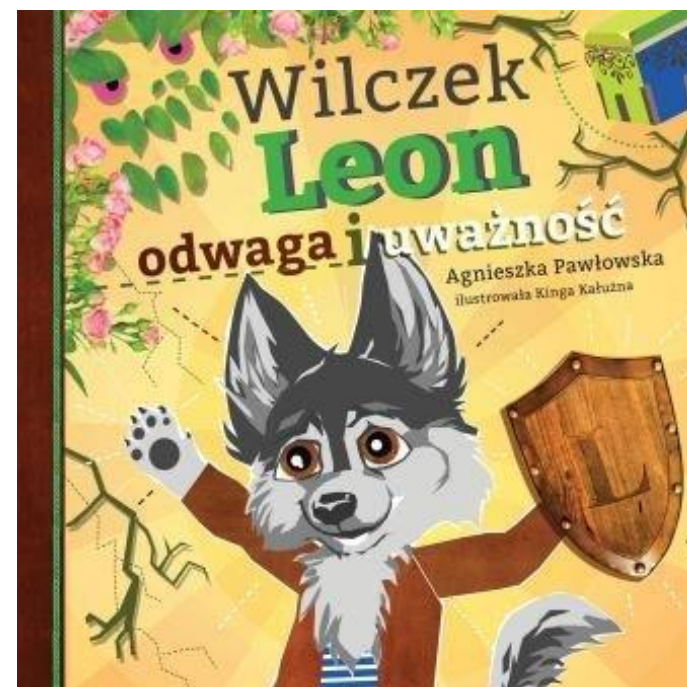
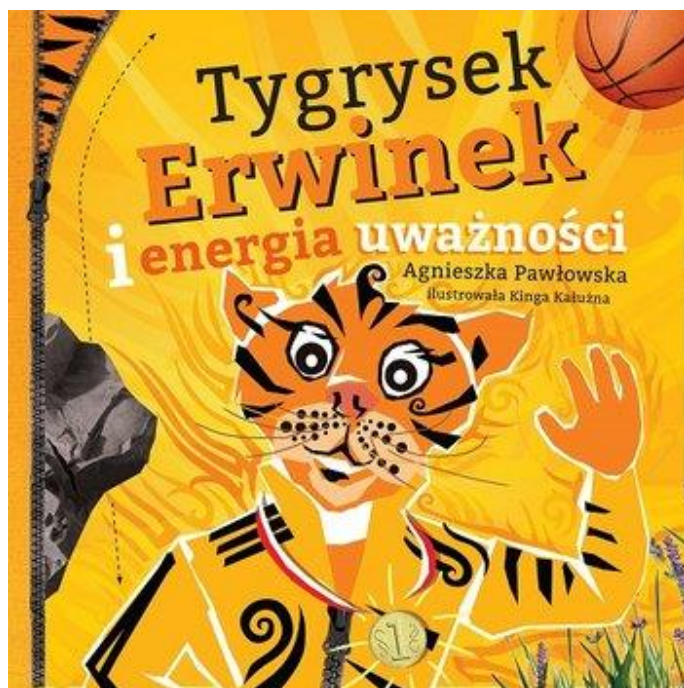




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

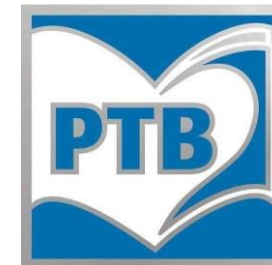
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

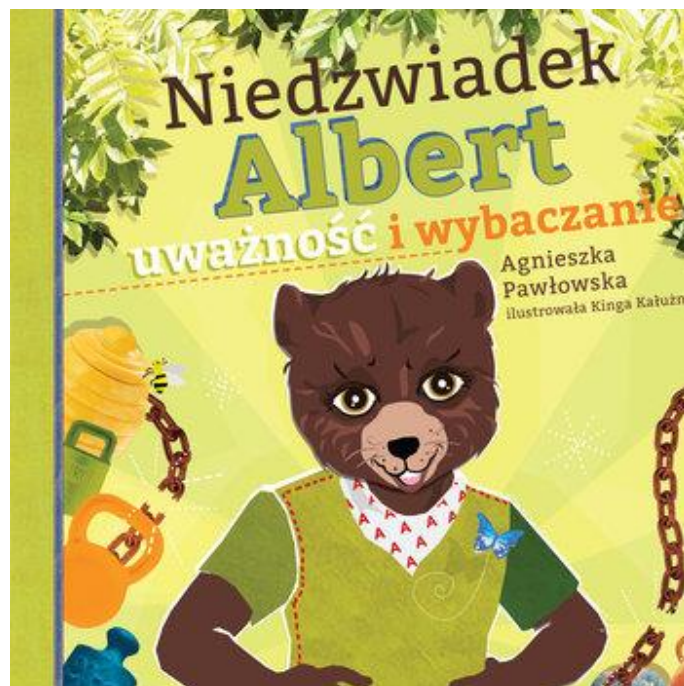




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

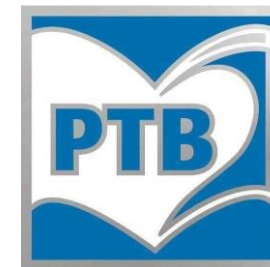
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

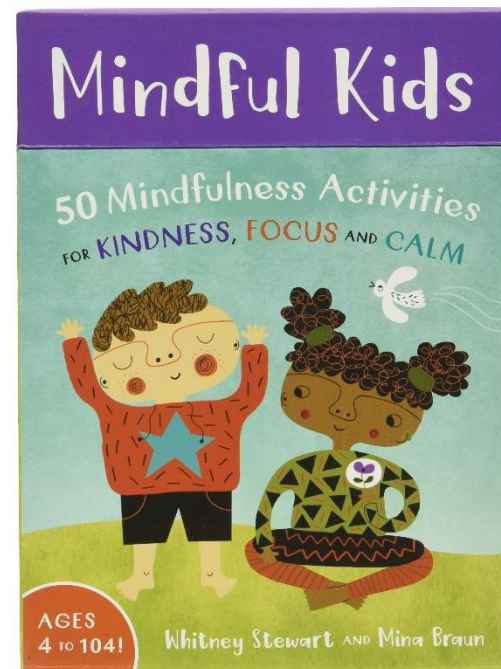
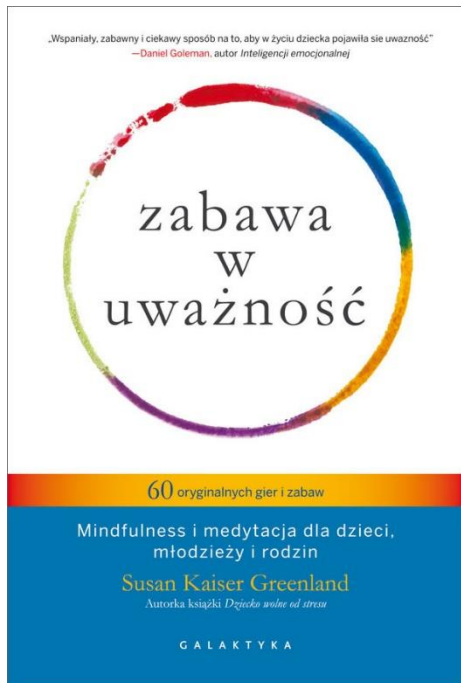




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

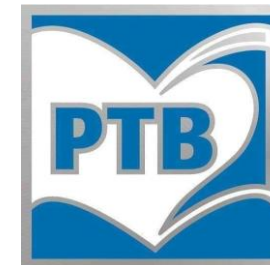
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

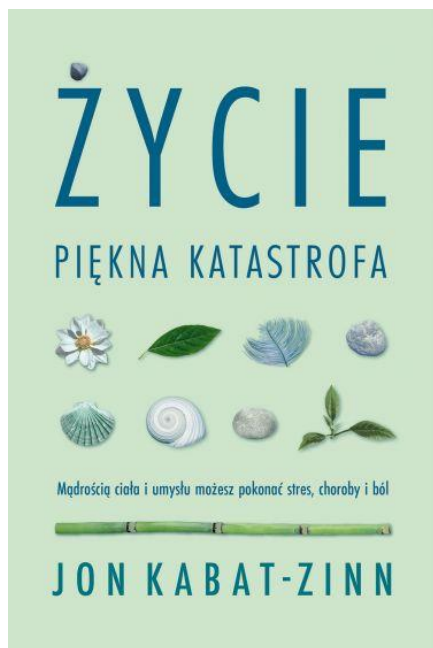




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

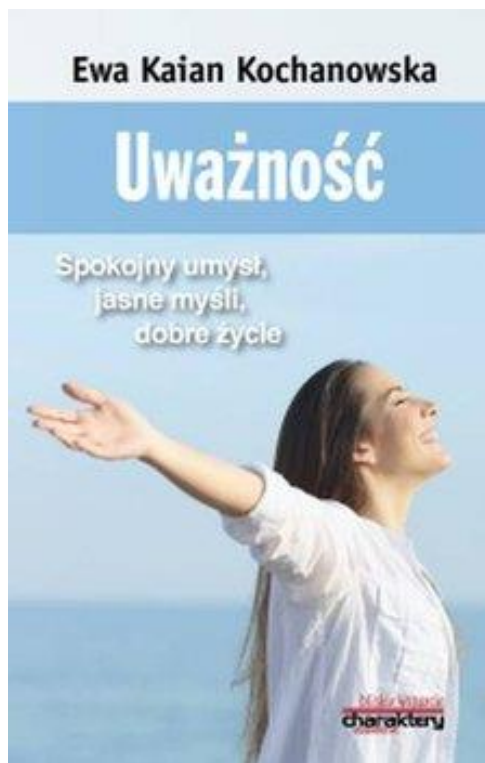




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

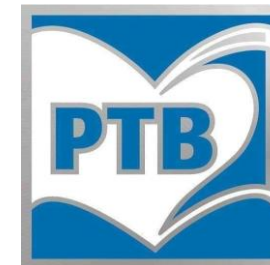
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

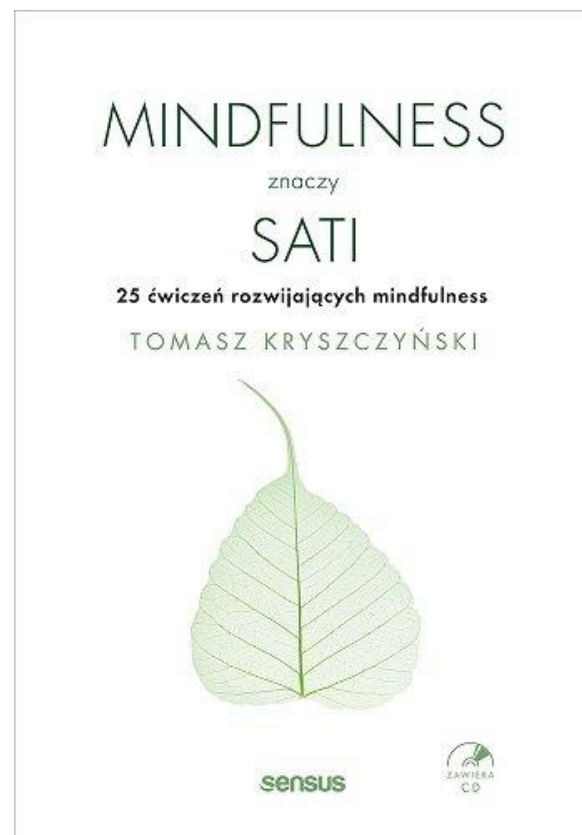




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

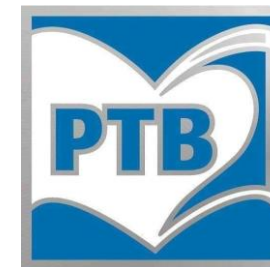
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

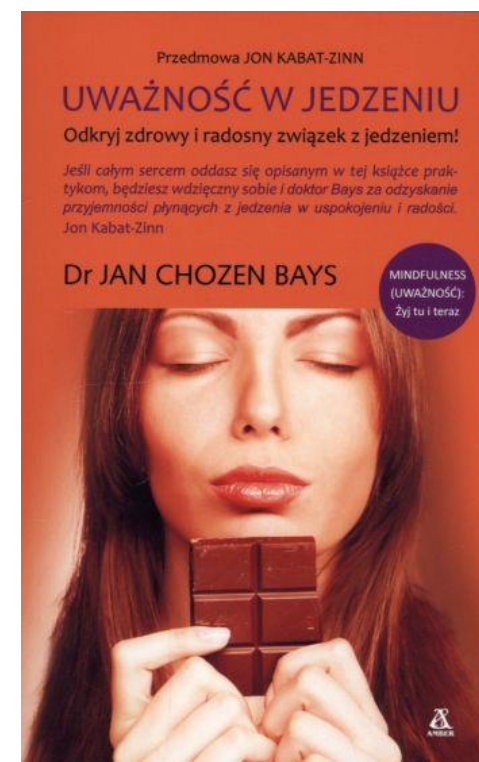
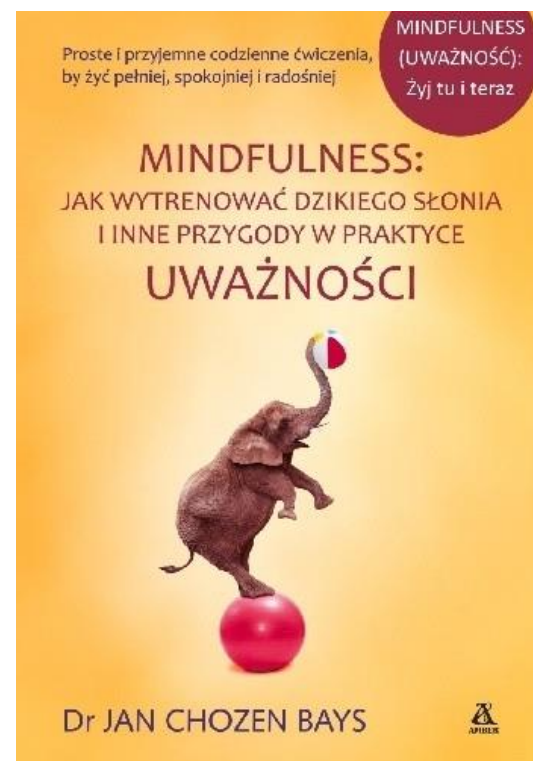
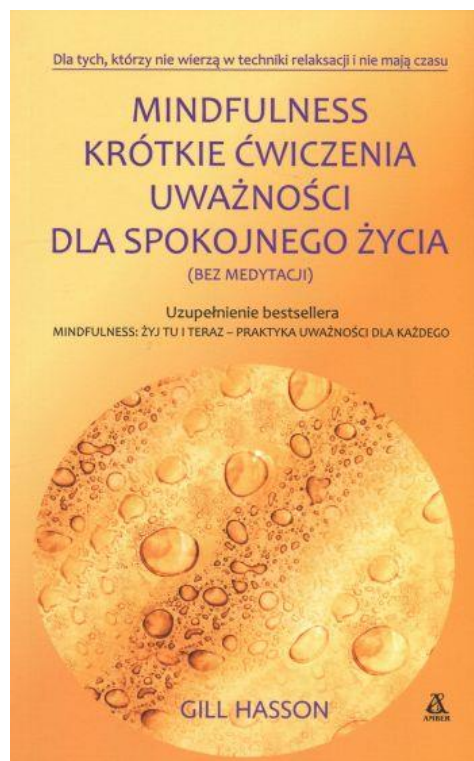
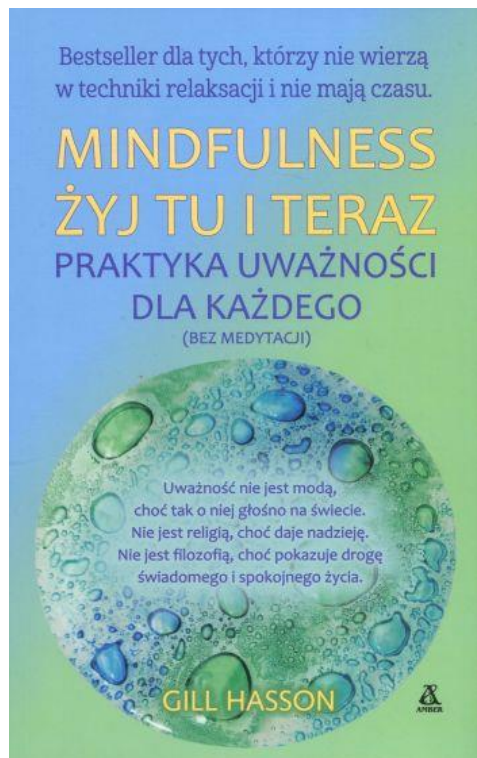




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

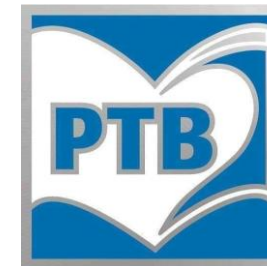
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego

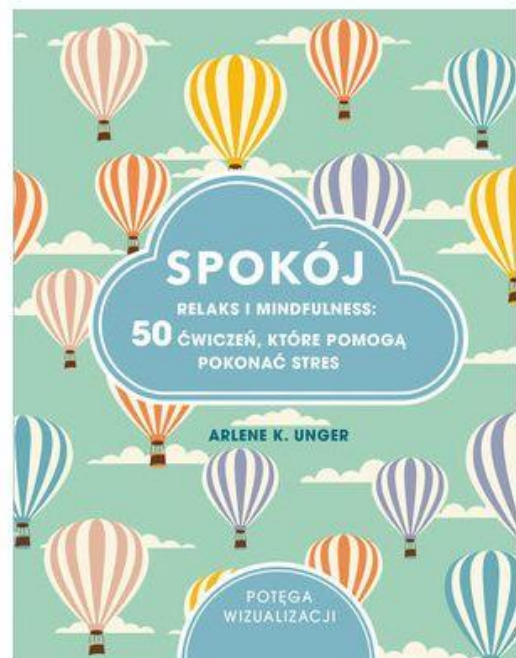




Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

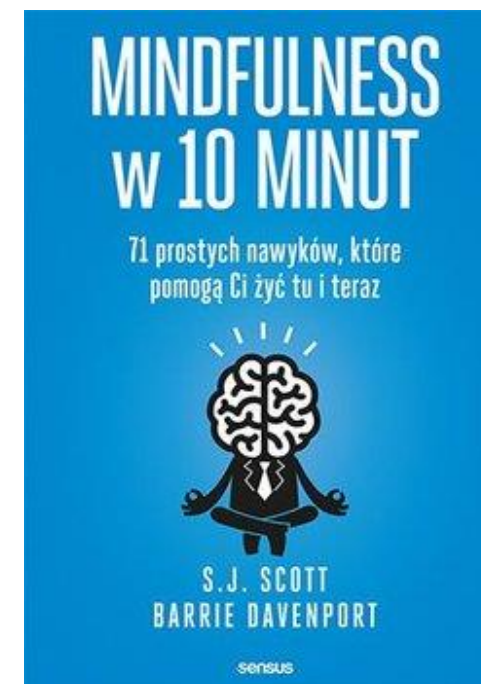
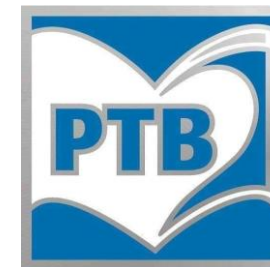
JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego





Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego





Regionalny Zespół
Placówek Wsparcia
Edukacji

JEDNOSTKA SAMORZĄDU
Województwa Opolskiego



Padlet „Uważność w edukacji” to propozycja tematycznego materiału prezencyjnego dla nauczycieli, nauczycieli bibliotekarzy w zakresie rozwijania podejścia uważności w środowisku szkolnym - poprzez wyselekcjonowany zbiór wydawnictw zwartych oraz innych materiałów informacyjnych.

<https://padlet.com/inkakl02/9e41xb4vd2>