

Mindfulness

- nauka technik uważności w edukacji przedszkolnej, wczesnoszkolnej oraz w klasach 4-8 na lekcjach wychowania fizycznego
- Numer projektu: 2024-1-PL01-KA121-SCH-000197213

Co to jest Mindfulness?

- Mindfulness, czyli inaczej praktyka uważności, jest świadomością tego, co dzieje się w chwili obecnej, jest pełnym doświadczaniem tej chwili. Według Jona Kabata Zinna, uważność to „szczególny rodzaj uwagi, nieosądzającej i intencjonalnie skierowanej na wybrany element bieżącego doświadczenia”. Podstawą programów uważności są medytacje, w których zawierają się m.in. różnorodne praktyki np. skanowanie ciała, uważność oddechu, uważność myśli i emocji.

Co to jest Mindfulness?

- Uważność to umiejętność kultywowania bezpośredniej, otwartej świadomości tego, co dzieje się wewnątrz i wokół nas
- Celem nauki praktyki uważności jest dostarczenie niezbędnych narzędzi, które można stopniowo włączać naturalnie do swojego codziennego życia w celu zwiększania kreatywności i koncentracji
- Jest narzędziem, które pomaga uczniom kultywować bycie obecnym: obecność umysłu, obecność serca i obecność w ciele, cech, których zwykle nie kultywujemy celowo.

Co daje nam wprowadzanie technik Mindfulness w szkole?

- Pomaga uczniom w lepszym przetwarzaniu informacji, poprawia ich uwagę i koncentrację
- Uczy ich radzenia sobie z emocjami, zmniejszenia lęku i zmęczenia
- Wzmacnia poczucie ich własnej wartości i umiejętności społecznych
- Zwiększa empatię i poprawia ich umiejętności szkolne

Nauka technik jogi w klasie 0D, 1A oraz w klasach 4-8

- Wprowadzanie elementów jogi na lekcjach w-f, pomaga uczniom zwiększyć swoją świadomość połączenia „umysłu i ciała”, aby dążyć do bardziej zrównoważonego dobrego samopoczucia emocjonalnego
- Praktykowanie ćwiczeń obserwacji i koncentracji poprzez skupienie się na oddechu i ciele, pomaga uczniom zwiększyć koncentrację i zmniejszać impulsywne zachowanie

Praktyka uważności



Praktyka uważności



Dotyk jest pierwszym zmysłem, jaki wykształcamy, będąc jeszcze w łonie matki i określany jest jako „matka wszystkich zmysłów”. Zmysł dotyku uznaje się za jeden z najważniejszych, bo pozwala nam na odbieranie bodźców, budowanie więzi i komunikowanie się z innymi.

Praktyka uważności

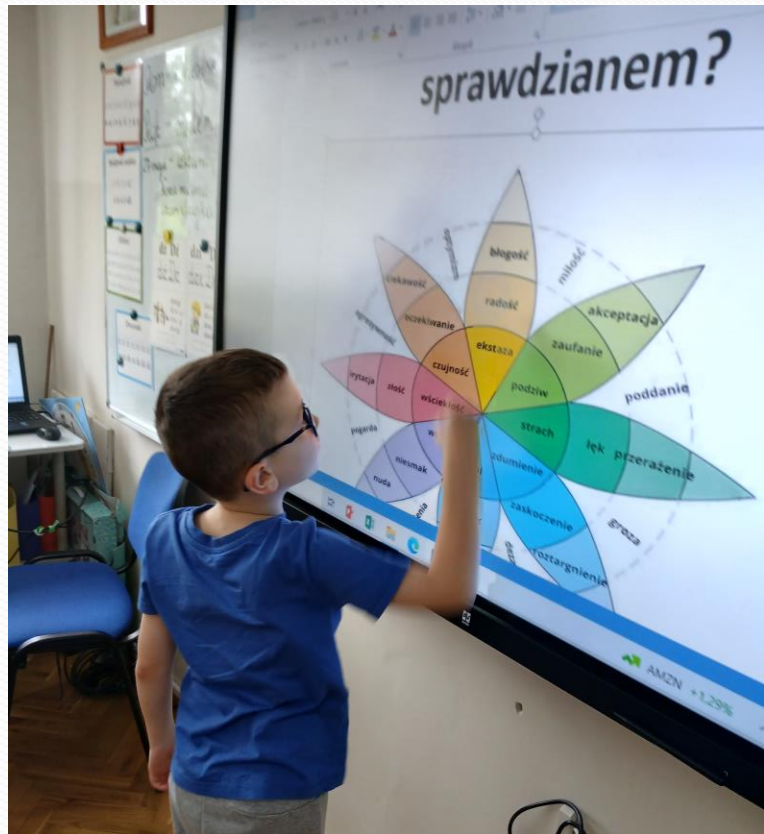


Wprowadzanie technik uważności podczas II śniadania w klasie 1 A.

Skupienie się na jedzeniu, zapachu, smaku i kolorach uruchamia zmysły uczniów i sprawia, że są bardziej uważni.



- Poprzez uświadamianie swoich emocji uczniowie poprawiają uwagę i koncentrację
- Uczą się radzić sobie z emocjami, zmniejszać lęk i zmęczenie



Nauka technik oddechowych w grupie

Od z pomocą dźwięków i mantr w czasie przerw między zajęciami.

- Oddychanie z pomocą dźwięków i mantr, to technika, która łączy w sobie elementy medytacji, muzyki i jogi.
- Poprzez skupienie na dźwiękach możemy osiągnąć głębszą relaksację i harmonię psychiczną.
- Dźwięki oraz mantry pomagają w odprężeniu ciała i umysłu, redukują napięcie i pomagają w skupieniu uwagi, co przyczynia się do lepszego samopoczucia.

Ćwiczenia medytacji

- Jedną z najbardziej fundamentalnych praktyk mindfulness jest medytacja uważności. Polega ona na skupieniu uwagi na obecnym momencie, zwykle poprzez koncentrację na oddechu. Medytacja uczy obserwować myśli, uczucia i doznania cielesne bez oceniania ich, czy angażowania się w nie. Chodzi o to, aby zauważyć, kiedy umysł zaczyna wędrować, i delikatnie, ale stanowczo, przekierować uwagę z powrotem na oddech lub wybrany obiekt uważności. Medytacja uważności może być praktykowana w ciszy, ale również z pomocą nagrań lub aplikacji poświęconych mindfulness.

Ćwiczenia z mantrą

- Medytacja mantr, będąca podstawowym elementem praktyki duchowej, polega na powtarzalnym intonowaniu lub cichej recytacji tych wyjątkowych słów w celu skupienia umysłu, promowania relaksu i ułatwienia rozwoju duchowego.
- Włączenie mantr do codziennej praktyki może być potężnym sposobem na poprawę jakości życia, zapewniając narzędzie do radzenia sobie z wyzwaniami współczesnego życia z większym spokojem i odpornością.

Ćwiczenie 1

- Dzieci siadają w kręgu, przyjmując wygodną, komfortową dla siebie pozycję, następnie zamykają oczy. Myślą o jednym wyjątkowym dla siebie słowie, cały czas je powtarzając. W tle może być słyszalna spokojna muzyka, odgłosy natury. Prowadzący skupia dzieci na oddechu i przypomina o powrocie do „słowa” jeśli dzieci uciekają od niego myślami.



Ćwiczenie ma dostarczyć przyjemnych doznań, wyciszyć i zrelaksować organizm. Uczy koncentrować się na jednej wybranej rzeczy.

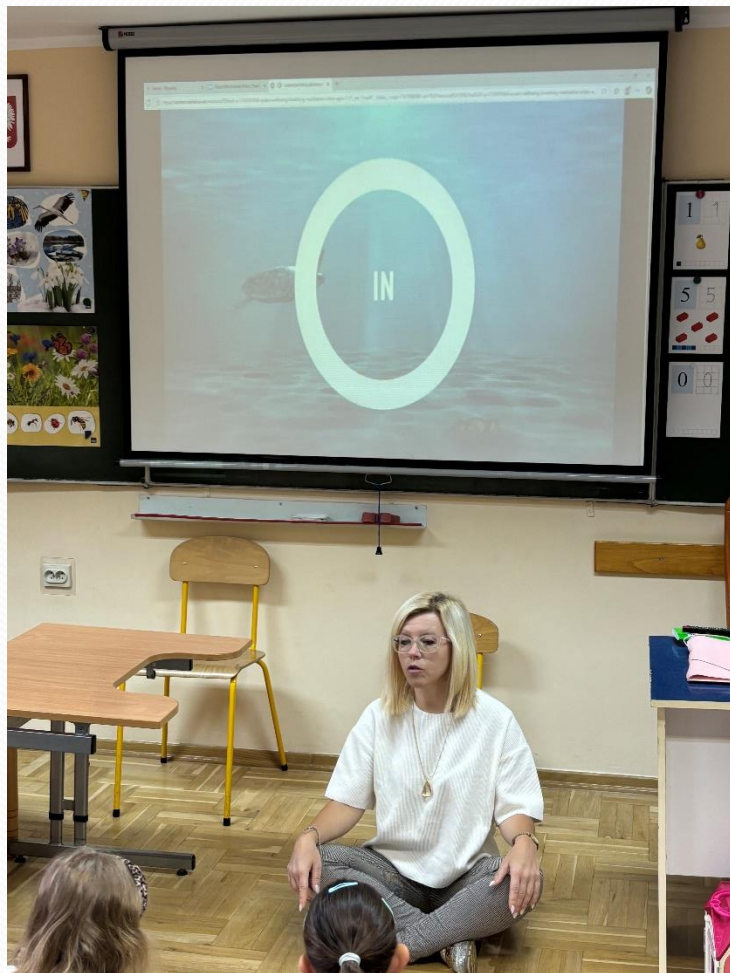
Medytacja



Medytacja



Praktyka głębokiego oddychania w grupie 0d



- Praktykowanie głębokiego oddychania pomaga w redukcji stresu i utrzymaniu równowagi emocjonalnej.
- [Ocean Mindfulness Video | Twinkl Daily Wellbeing - Twinkl](#)

Wdrażanie technik uważności w grupie 0d



- Praktyka uważności w codziennym życiu, w każdej chwili dnia.

Wprowadzanie elementów jogi na lekcjach w-f 'u

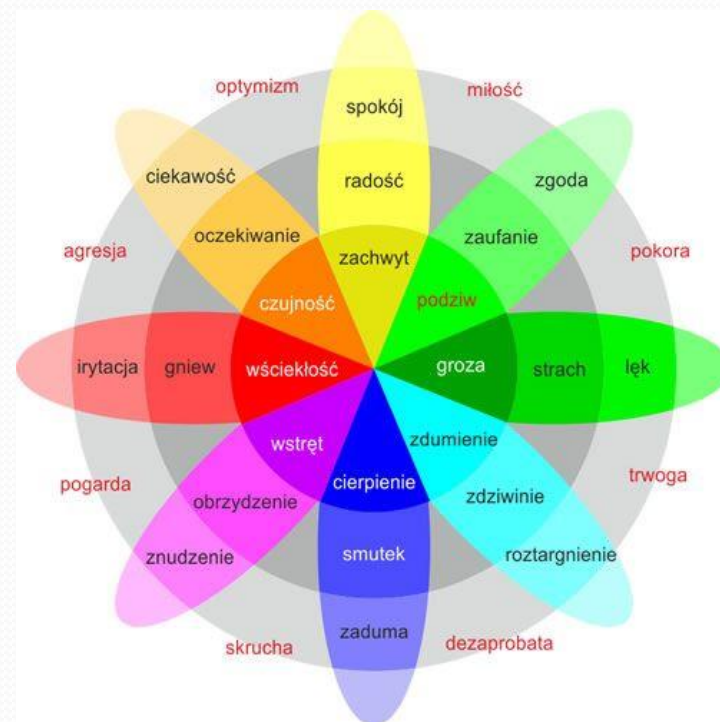


Wprowadzanie elementów jogi na lekcjach w-f 'u



Jak bycie uważnym wpływa na relacje naszych uczniów?

- Zwiększa empatię i współczucie
- Poprawia współpracę z trudnymi uczniami
- Pomaga praktykować życzliwość w codziennym życiu
- Wzmacnia uczucie cierpliwości i zaufania
- Zwiększa poczucie ich własnej wartości i umiejętności społecznych



Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej. Unia Europejska ani podmiot udzielający dotacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



Funded by
the European Union

Dziękujemy

Nauczyciele realizujący projekt na podstawie szkolenia:
Sylwia i Michał Kratke,
Agnieszka Krawczyk i Marta Sosińska

