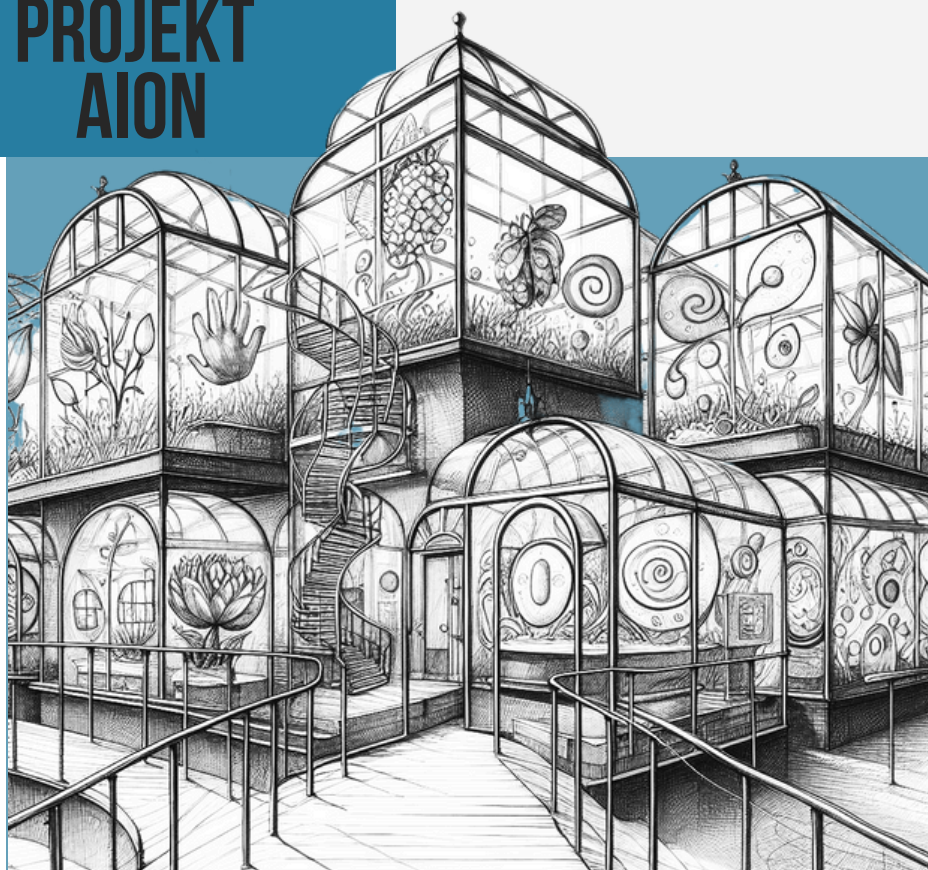


ORANŻERIA OSOBOWOŚCI

PROJEKT
AION



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants



Iceland Liechtenstein Norway grants

Projekt AION korzysta z dofinansowania o wartości 195828 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Celem projektu jest opracowanie kompleksowego, systemowego modelu przygotowania do aktywności zawodowej osób z głębszą niepełnosprawnością intelektualną.

Przygotowanie pracowni zawodowych wraz z programami i metodyką kształcenia.

Opracowanie spójnej i systemowej strategii wspierania zatrudnienia osób z niepełnosprawnością intelektualną na rynku pracy we współpracy z PUP w Sosnowcu.

Wypracowanie ścieżki rozwoju zawodowego i strategii włączania w otwarty i/lub chroniony rynek pracy, uwzględniającej obudowę, edukacyjną, prawną, organizacyjną dla szkół, osób z niepełnosprawnością, instytucji publicznych oraz przedsiębiorców mogących potencjalnie zatrudniać osoby z niepełnosprawnością.



SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE DO KONCEPCJI

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Kluczowe aspekty efektywnej komunikacji
Mam głos! Komunikacja alternatywna i wspomagająca
Mówik- głos dla tych którzy go potrzebują
Eyetracker- oko mówi, kiedy usta milczą
Diy w komunikacji

ZASOBY OSOBISTE

Identyfikacja i rozwijanie zasobów osobistych
Pracujemy z sok
Jak pracować z sok podczas lekcji?
CV: Twój osobisty paszport do sukcesu
Galeria osiągnięć E-Portfolio
Stwórz własne E-portfolio

STYMULACJA UWAŻNOŚCI, KONCENTRACJI I MOTYWACJI

Biofeedback - kontrola ciała i umysłu
trening MIndfulness

WPROWADZENIE DO KONCEPCJI

ORANŻERIA OSOBOWOŚCI

"Oranżeria osobowości" to metafora, która pomaga zrozumieć, jak różnorodne są osobowości uczniów i jak ważne jest, aby nauczyciele potrafili je rozpoznawać i doceniać. Podobnie jak w oranżerii, gdzie różne gatunki roślin mają różne wymagania i potrzeby, tak samo uczniowie o różnych osobowościach potrzebują różnych podejść i metod nauczania.

Celem "oranżerii osobowości" jest zapewnienie nauczycielom narzędzi, które pomogą im lepiej zrozumieć swoich uczniów i dostosować swoje metody nauczania do ich indywidualnych potrzeb. Dzięki temu, uczniowie będą bardziej zaangażowani, motywowani i skłonni do rozwijania swoich umiejętności.

O PROJEKCIE AION

Program: Edukacja (Mechanizm Finansowy EOG) Komponent: III

Projekt nr: EOG/21/K3/W/0035W

Lider projektu: Gmina Sosnowiec – Zespół Szkół Specjalnych nr 4 w Sosnowcu

Partnerzy: Logis Loegmenn (Islandia); Instytut Twórczej Integracji, Stowarzyszenie NOE

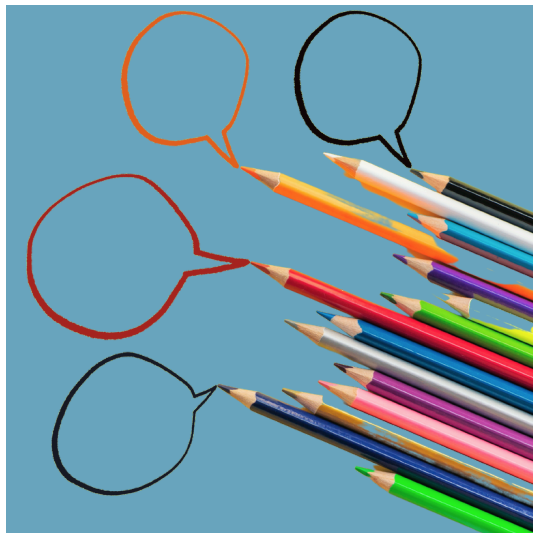
Projekt AION korzysta z dofinansowania o wartości 195828 EUR otrzymanego od Islandii, Liechtensteinu i Norwegii w ramach funduszy EOG.

Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

ROZDZIAŁ I

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

Komunikacja jest fundamentem procesu nauczania, a jej rola staje się jeszcze bardziej istotna w pracy z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną. Ważne jest, aby pamiętać, że skuteczna komunikacja obejmuje nie tylko to, co mówimy, ale również sposób i czas, w jakim to przekazujemy. Naszym celem jest stworzenie środowiska, w którym każdy uczeń czuje się wysłuchany i zrozumiany. Dlatego powinniśmy zwracać uwagę, aby nasze słowa były klarowne i dostosowane do możliwości percepcyjnych uczniów, a nasze intencje były dla nich jasne.



Najważniejszą rzeczą w komunikacji jest usłyszenie tego, co nie zostało powiedziane.

Peter Drucker

ZNACZENIE SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

Komunikacja stanowi kluczowy aspekt ludzkiej interakcji i doświadczenia, odgrywając niezwykle ważną rolę dla uczniów

z niepełnosprawnością intelektualną, którzy mogą napotykać różnorodne bariery w wyrażaniu się i zrozumieniu otaczającego ich świata.

POJĘCIE KOMUNIKACJI W KONTEKŚCIE EDUKACYJNYM

W edukacji, komunikacja to nie tylko przekazywanie wiedzy, ale także dzielenie się emocjami, budowanie wzajemnego zrozumienia i relacji opartych na zaufaniu.

Dla uczniów komunikacja umożliwia wyrażanie własnych potrzeb, uczuć i opinii, co jest kluczowe dla ich rozwoju społecznego, emocjonalnego oraz kognitywnego. Uczniowie z niepełnosprawnością intelektualną mogą napotykać trudności w komunikacji werbalnej i niewerbalnej, w tym w doborze słów, konstruowaniu zdań, interpretacji mowy ciała innych oraz rozumieniu abstrakcyjnych koncepcji. Dlatego kluczowe jest, aby nauczyciel potrafił dostosować swoje metody komunikacji do indywidualnych potrzeb ucznia.



KLUCZOWE ASPEKTY EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI

JASNOŚĆ I PROSTOTA

Używaj prostych, jasnych i bezpośrednich zdań.
Unikaj abstrakcyjnych pojęć, które mogą być mylące.

CIERPLIWOŚĆ

Daj uczniom czas na przetworzenie informacji i wyrażenie własnych myśli.

KONSEKWENCJA

Utrzymuj konsekwencję w komunikatach, aby uczniowie mogli zrozumieć oczekiwania i wzorce zachowań.

WIZUALNE WSPARCIE

Wspieraj komunikację za pomocą obrazów, piktogramów, czy innych pomocy wizualnych, które pomagają w zrozumieniu przekazu.

POZAWERBALNE METODY KOMUNIKACJI

Bądź świadomy swojej mowy ciała, gestów i mimiki, ponieważ często przemawiają one do uczniów silniej niż słowa.

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA ZASADY SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI

WERBALNEJ

I NIEWERBALNEJ

Komunikacja jest sercem nauczania, łącząc elementy werbalne i niewerbalne. Kluczowe zasady pomagające w budowaniu mostów porozumienia z uczniami z niepełnosprawnością intelektualną obejmują:

- **Komunikacja werbalna – słowa mają moc:** Prostota, jasność, konkretność, powtarzalność i spójność emocjonalna.
- **Komunikacja niewerbalna – mowa ciała:** Kontakt wzrokowy, mimika i gesty, postawa ciała, przestrzeń osobista oraz synchronizacja.

Efektywna komunikacja wymaga integracji zarówno elementów werbalnych, jak i niewerbalnych, zwracając uwagę na to, aby słowa zgadzały się z mową ciała.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z EFEKTYWNEJ KOMUNIKACJI

- **Większe zaangażowanie w naukę:** Uczniowie, którzy rozumieją przekaz, są bardziej zainteresowani i zaangażowani w proces edukacyjny.
- **Lepsze relacje:** Skuteczna komunikacja buduje mocne i pozytywne relacje między nauczycielem a uczniem, co jest fundamentem dobrej atmosfery w klasie.
- **Rozwój osobisty:** Uczniowie, którzy czują się zrozumiani, mają większą motywację do pracy nad sobą i większą pewność siebie.
- **Samodzielność:** Rozwój umiejętności komunikacyjnych jest kluczowy w kształtowaniu samodzielności i przygotowaniu uczniów do życia w społeczeństwie.

EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

MAM GŁOS! KOMUNIKACJA ALTERNATYWNA I WSPOMAGAJĄCA

W edukacji uczniów z niepełnosprawnością intelektualną, komunikacja alternatywna i wspomagająca (AAC) często staje się kluczową ścieżką do zrozumienia i wyrażania myśli oraz uczuć. Nowoczesne technologie, takie jak oprogramowanie do komunikacji wspomagającej i urządzenia typu eyetracker, umożliwiają przekraczanie barier komunikacyjnych.



MÓWIK - GŁOS DLA TYCH, KTÓRZY GO POTRZEBUJĄ

Mówik to oprogramowanie przekształcające tekst na mowę, które zapewnia głos osobom z trudnościami w komunikacji werbalnej. Dzięki możliwości tworzenia indywidualnych planów komunikacyjnych z gotowymi słowami i frazami, uczniowie mogą łatwo wyrazić swoje myśli, uczucia, pytania lub potrzeby. Mówik działała na systemie Android (tablet lub telefon). Jest to w pełni polskie oprogramowanie, wyposażone w polską syntezę mowy kobiecą i męską oraz 12000 symboli, przeznaczone dla osób w różnym wieku. Dzięki temu, że Mówik może być dostosowany do różnych niepełnosprawności, wieku i płci, jest wyjątkowo uniwersalny.

Mówik umożliwia tworzenie gramatycznie poprawnych wypowiedzi w języku polskim, co jest kluczowe dla uczniów uczących się poprawnej składni i gramatyki

JAK WYKORZYSTAĆ MÓWIK W EDUKACJI?

- **Personalizacja:** Dostosowanie oprogramowania do indywidualnych potrzeb ucznia, od wyboru głosu po słownictwo, które najlepiej oddaje ich osobowość i preferencje komunikacyjne.
- **Interaktywność:** Stosowanie Mówika do interaktywnych ćwiczeń motywuje uczniów do aktywnego uczestnictwa w lekcjach, oferując im możliwość wyboru odpowiednich fraz.
- **Zaangażowanie:** Uczestnictwo uczniów w tworzeniu ich własnych tablic komunikacyjnych zwiększa ich motywację do korzystania z narzędzia, czyniąc proces nauczania bardziej inkluzyjnym.



EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

EYTRACKER- OKO MÓWI, KIEDY USTA MILCZĄ

Eyetracker to innowacyjne urządzenie, które umożliwia sterowanie komputerem za pomocą ruchów gałek ocznych, oferując osobom z ograniczeniami ruchowymi alternatywę dla tradycyjnych metod obsługi komputera, takich jak klawiatura czy mysz. W połączeniu z oprogramowaniem do komunikacji wspomagającej, takim jak Boardmaker lub Grid, eyetracker przekształca się w potężne narzędzie umożliwiające użytkownikom wyrażanie myśli i potrzeb bez mówienia.

Integracja eyetrackera z tymi systemami otwiera nowe drzwi do komunikacji i edukacji, umożliwiając osobom z niepełnosprawnościami uczestnictwo w zajęciach szkolnych i interakcje z otoczeniem. Dzięki temu użytkownicy mogą nie tylko lepiej komunikować się, ale również zyskują większą samodzielność w dostępie do edukacji i informacji.

JAK WYKORZYSTAĆ EYETRACKER W EDUKACJI?

- **Dostępność:** Pozwala uczniom na komunikację bez użycia słów, dzięki wybieraniu symboli lub obrazów na ekranie komputera.
- **Edukacyjne możliwości:** Eyetracker może być wykorzystany w grach edukacyjnych i ćwiczeniach, które wspierają rozwój umiejętności poznawczych i komunikacyjnych.
- **Ocena reakcji:** Urządzenie to umożliwia monitorowanie reakcji ucznia, dostarczając cenne informacje zwrotne dotyczące ich zaangażowania i zainteresowania prezentowanym materiałem.



EFEKTYWNA KOMUNIKACJA

DIY W KOMUNIKACJI



ARASAAC: Portal oferujący bogate zasoby graficzne i narzędzia do tworzenia materiałów komunikacyjnych, w tym tablic komunikacyjnych. ARASAAC udostępnia szeroką gamę symboli i pictogramów, które są bezpłatne do pobrania. Można zmieniać w nich podpisy, kolory ramek, oznaczenia czasu.

<https://arasaac.org/>



Sclera symbols: biblioteka zawierająca różne zbiory symboli otwartych, które mogą być wykorzystywane do tworzenia materiałów AAC.

<https://www.sclera.be/>



Cboard to aplikacja webowa, która oferuje tablice komunikacyjne wspierające komunikację dla osób, które nie mogą mówić lub mają trudności z komunikacją werbalną. Zapewnia dostęp do wielu symboli i jest dostępna w wielu językach.

<https://www.cboard.io/>



PictogramAgenda to aplikacja ułatwiająca generowanie i korzystanie z harmonogramów wizualnych, za równo na komputerach jak i telefonach.

Program umożliwia ustawienie sekwencji obrazów w celu stworzenia wizualnego harmonogramu, a następnie śledzenie na nich postępu zajęć .

<https://www.pictogramagenda.es/>

ZASOBY OSOBISTE

Każdy uczeń dysponuje unikalnym zestawem zasobów osobistych – specyficzną kombinacją talentów, umiejętności, zainteresowań oraz cech charakteru, które razem definiują ich potencjał. Proces identyfikacji i rozwijania tych zasobów jest kluczowy, by wspierać uczniów z niepełnosprawnością intelektualną w osiągnięciu sukcesów osobistych i zawodowych.



Twoje unikalne talenty i mocne strony są najważniejszymi zasobami, jakie posiadasz. Kiedy je odkrywasz i rozwijasz, stajesz się nie do powstrzymania.

Ken Robinson

IDENTYFIKACJA I ROZWIJANIE ZASOBÓW OSOBISTYCH

Odkrywanie i pielęgnowanie zasobów osobistych ucznia może się odbywać poprzez:

1. Obserwacja i dialog: Stałe rozmowy i obserwacje uczniów w różnorodnych kontekstach umożliwiają rozpoznanie ich silnych stron i zainteresowań.

2. Zajęcia grupowe: Aktywny udział w zajęciach grupowych może odsłonić nieznane wcześniej talenty i preferencje, dając uczniom szansę na eksplorowanie nowych obszarów.

3. Feedback od rówieśników: Komentarze i opinie od współuczniów często ujawniają i wyróżniają zdolności poszczególnych osób, stanowiąc cenne źródło wskazówek.

4. Obserwacja zachowań:

Analiza sposobu, w jaki uczniowie podchodzą do rozwiązywania problemów, reagowania na zadania i współpracy z innymi, może dostarczyć ważnych informacji o ich zasobach.

5. Dyskusje klasowe:

Motywowanie uczniów do dzielenia się swoimi zainteresowaniami i doświadczeniami może pomóc w odkryciu ukrytych talentów.

6. Samorefleksja: Zachęcanie uczniów do refleksji nad tym, co sprawia im radość i co wykonują z łatwością, pomaga w identyfikacji ich naturalnych zdolności.



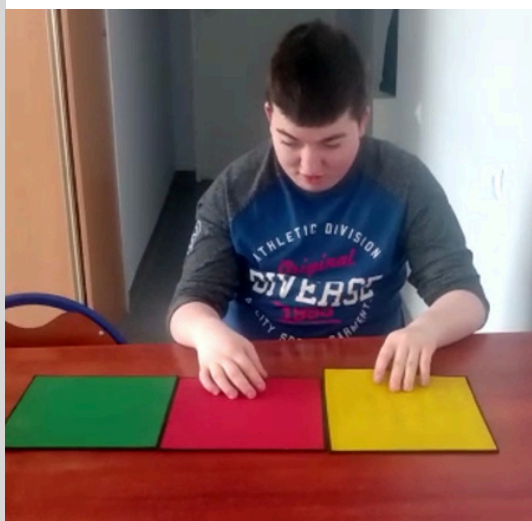
ZASOBY OSBISTE

POPRAĆUJMY Z SOK

SOK, czyli Sprawnościowe Ocenianie Kształtujące, to metoda łącząca zdobywanie sprawności harcerskich z ocenianiem kształtującym. Sprawność to udowodniona umiejętność, którą można wykorzystać w razie potrzeby. Pomaga ona rozwijać zainteresowania, uczy zaradności i rzetelności. Ocenianie kształtujące to natomiast proces wspierania uczniów w nauce przez refleksję nad wykonanymi zadaniami i planowanie dalszych kroków.

DLACZEGO WARTO PRACOWAĆ Z SOK?

Pracując metodą SOK, realizujemy strategię wspomaganie uczniów w stawaniu się odpowiedzialnymi za swoje uczenie się. SOK rozwija kompetencje zarządzania sobą, co jest szczególnie ważne dla uczniów z niepełnosprawnościami intelektualnymi. Zarządzanie sobą obejmuje postawy wytrwałości i orientacji na przyszłość oraz umiejętności uczenia się i rozwijania swoich zainteresowań.



ZASOBY OSBISTE

JAK PRACOWAĆ Z SOK PODCZAS LEKCJI?

- **Planowanie umiejętności i sprawności:** Nauczyciel na podstawie celów programowych planuje umiejętności, które uczniowie będą rozwijać, oraz opracowuje karty sprawności.
- **Kryteria sukcesu:** Do każdej sprawności nauczyciel ustala konkretne i mierzalne kryteria sukcesu. Uczniowie mogą samodzielnie lub z pomocą nauczyciela wybierać kolejność realizacji kryteriów.
- **Samoocena i refleksja:** Po zrealizowaniu kryteriów uczniowie dokonują samooceny, używając techniki świateł (zielone, żółte, czerwone). Następnie przeprowadzają autorefleksję nad procesem zdobywania sprawności.
- **Informacja zwrotna:** Nauczyciel udziela informacji zwrotnej, wskazując, co zostało zrobione dobrze, co należy poprawić, oraz daje konkretne wskazówki i rekomendacje.
- **Nagrody i dokumentacja:** Uczniowie za zdobyte sprawności otrzymują dyplomy lub odznaki, które mogą dokumentować w specjalnych zeszytach.



ZASOBY OSBISTE

CV: TWÓJ OSOBISTY PASZPORT DO SUKCESU

Tworzenie CV to kluczowy krok w poszukiwaniu pracy. Dobrze napisane CV pozwala wyróżnić się wśród kandydatów, prezentując doświadczenie, umiejętności i osiągnięcia w sposób przejrzysty i profesjonalny.

BUDOVA CV

Struktura CV: Edukacja uczniów w zakresie struktury CV obejmuje zapoznanie ich z takimi sekcjami jak dane osobowe, edukacja, umiejętności, doświadczenie oraz osiągnięcia.

Personalizacja: Zachęcanie do wyboru informacji, które najlepiej odzwierciedlają osobowość i umiejętności ucznia. Ważne jest, aby uczniowie wiedzieli, jak przygotować CV zarówno w formie elektronicznej, jak i drukowanej, oraz jak nazwać plik CV, by był on profesjonalny i zawierał imię i nazwisko.



CV: TWÓJ OSOBISTY PASZPORT DO SUKCESU

DANE OSOBOWE

Nagłówek: Imię i nazwisko ucznia powinny być wyeksponowane.

Kontakt: Podanie adresu email i numeru telefonu.

Adres: Decyzja o podaniu pełnego adresu lub tylko miasta i kraju.

EDUKACJA

Chronologia: Prezentacja informacji edukacyjnych w odwrotnej kolejności chronologicznej.

Szczegóły: Nazwa szkoły, daty uczęszczania, ewentualne kwalifikacje.

UMIEJĘTNOŚCI

Dopasowanie: Selekcja umiejętności relewantnych dla celu CV.

Przykłady: Opisanie, gdzie i jak umiejętności zostały nabyte.

OSIĄGNIĘCIA

Sukcesy: Nagrody, wyróżnienia, udział w projektach, konkursach.

Zainteresowania: Hobby lub inne zainteresowania, które mogą być istotne.

GALERIA OSIĄGNIĘĆ E-PORTFOLIO

DOKUMENTOWANIE EDUKACJI I ROZWOJU:

- **Chronologia rozwoju:** Prezentacja postępów ucznia.
- **Osiągnięcia edukacyjne:** Certyfikaty, dyplomy, prace pisemne i projekty badawcze.
- **Multimedia:** Zdjęcia, filmy, prezentacje wzbogacające prezentację umiejętności.

UTRZYMANIE AKTUALNOŚCI DOKUMENTÓW:

- **Regularne aktualizacje:** Podkreślenie znaczenia aktualizacji dokumentów.
- **Feedback:** Zbieranie opinii, które mogą wspomóc rozwój zawartości.

CO TO?

E-portfolio to nowoczesne, cyfrowe narzędzie, które służy jako dynamiczna galeria osiągnięć ucznia. Pozwala ono na prezentację ich edukacji i rozwoju w czasie, umożliwiając ciągłą aktualizację i interaktywne przedstawienie zdolności. E-portfolio różni się od tradycyjnego CV, oferując uczniom możliwość nie tylko dokumentowania ich drogi edukacyjnej, ale również atrakcyjnego prezentowania swojej narracji. Jest to narzędzie, które ewoluuje razem z uczniem, stanowiąc trwałą dokumentację ich rozwoju i umiejętności.



ZASOBY OSBISTE

STWÓRZ WŁASNE E-PORTFOLIO



Mahara to popularna platforma open-source do tworzenia e-portfolio. Umożliwia użytkownikom tworzenie, udostępnianie i zarządzanie ich osobistymi osiągnięciami i projektami. Oferuje szeroki zakres funkcji, takich jak blogi, strony, grupy i dzienniki, które pomagają użytkownikom w pełni dokumentować swoje doświadczenia edukacyjne i zawodowe.

<https://mahara.org/>



Seesaw to interaktywna platforma edukacyjna, która umożliwia uczniom, nauczycielom i rodzicom tworzenie, udostępnianie i zarządzanie cyfrowymi portfolio. Seesaw jest szczególnie popularna w szkołach podstawowych i średnich, oferując intuicyjne narzędzia, które wspierają proces nauczania i uczenia się.

<https://seesaw.com/>

ROZDZIAŁ III

STYMULACJA UWAŻNOŚCI, KONCENTRACJI I MOTYWACJI

W dzisiejszym zglobalizowanym i dynamicznie zmieniającym się świecie, umiejętność skupienia uwagi, koncentracji oraz skutecznego motywowania się do działania jest kluczowa zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli. Wyzwania szkolne, presja rówieśnicza oraz codzienne stresy mogą znacząco wpływać na zdolność uczniów do nauki i osiągnięcia sukcesów. Dlatego ważne jest, aby wprowadzać do codziennej praktyki edukacyjnej techniki, które pomagają w radzeniu sobie z tymi wyzwaniami.



**Rozproszony umysł to umysł
nieszczęśliwy.**

Jon Kabat-Zinn

STYMULACJA UWAGAŃCI, KONCENTRACJI I MOTYWACJI BIOFEEDBACK - KONTROLA CIAŁA I UMYSŁU

CO TO?

Biofeedback to metoda wykorzystująca sprzęt elektroniczny do monitorowania i informowania o fizjologicznych procesach ciała, które zwykle umykają naszej świadomej kontroli. Dzięki tej technice, uczniowie mogą nauczyć się identyfikować swoje reakcje na stres i pracować nad ich regulacją za pomocą wizualizacji lub sygnałów dźwiękowych.



Proces ten nie tylko zwiększa świadomość ciała, ale również pomaga w rozwoju umiejętności radzenia sobie ze stresem, co może prowadzić do poprawy koncentracji i ogólnego samopoczucia. Regularne stosowanie biofeedbacku może wspierać uczniów w osiąganiu lepszych wyników poprzez redukcję napięcia oraz poprawę zdolności do skupienia uwagi na nauce.



ZASTOSOWANIE BIOFEEDBACKU

W EDUKACJI:

- **Sesje Biofeedbacku:**
Regularne sesje pomagają uczniom uczyć się kontroli nad własnymi falami mózgowymi, np. poprzez skupienie się na zadaniach lub medytację, co może znacznie poprawić ich zdolności koncentracji.
- **Relaksacja mięśni:**
Świadome techniki relaksacji mięśni mogą pomóc zmniejszyć napięcie i poprawić skupienie.
- **Monitoring reakcji:**
Uczniowie uczą się rozpoznawać wczesne fizjologiczne oznaki stresu, co jest pierwszym krokiem do ich kontroli.
- **Techniki oddechowe:**
Integracja ćwiczeń oddechowych z biofeedbackiem może obniżyć poziom stresu i spowolnić rytm serca.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI:

- **Regularność:** Wprowadź biofeedback jako część codziennej rutyny szkolnej.
- **Stopniowanie trudności:** Rozpoczynaj od prostszych zadań, stopniowo zwiększając ich poziom trudności.
- **Integracja z lekcjami:** Wykorzystuj biofeedback w zadaniach wymagających skupienia, aby praktykować koncentrację w kontekście edukacyjnym.



STYMULACJA UWAŻNOŚCI, KONCENTRACJI I MOTYWACJI

TRENING MINDFULNESS



CO TO?

Mindfulness, czyli uważność, to praktyka, która polega na skupieniu uwagi na bieżącej chwili w sposób świadomy i nieoceniający. Wywodzi się z tradycji medytacyjnych, ale w ostatnich latach zyskała ogromną popularność w zachodnich kulturach jako narzędzie poprawiające zdrowie psychiczne i emocjonalne. W kontekście edukacyjnym, mindfulness może odgrywać kluczową rolę w wspieraniu uczniów w radzeniu sobie z wyzwaniami szkolnymi, poprawie koncentracji i zdolności relaksacji.

"Mindfulness to sposób pełnego bycia w chwili obecnej. Uczy nas, jak nie ulegać stresowi i napięciu, ale z otwartością i ciekawością przyjmować każdą chwilę, jaką niesie życie."

Jon Kabat-Zinn

KORZYŚCI Z PRAKTYKI MINDFULNESS

Poprawa koncentracji i uczenia się:

- Pomaga uczniom skupić się na jednej rzeczy naraz, co może zwiększyć ich zdolność do przyswajania nowych informacji i poprawić wyniki w nauce.

Redukcja stresu:

- Pomagają w redukcji poziomu kortyzolu, hormonu stresu, co może prowadzić do lepszego samopoczucia i zmniejszenia objawów lęku.

Emocjonalna regulacja:

- Regularne praktyki uczą uczniów, jak rozpoznawać i regulować swoje emocje, co jest kluczowe dla zdrowia psychicznego i relacji międzyludzkich.

Zwiększenie

samoświadomości:

- Mindfulness sprzyja samoświadomości, pomagając uczniom zrozumieć swoje myśli i emocje, co może prowadzić do lepszych decyzji i bardziej świadomego życia.

JAK MINDFULNESS MOŻE WSPIERAĆ PROCES EDUKACYJNY

Zarządzanie czasem i zadaniami:

Uczniowie, którzy praktykują mindfulness, mogą lepiej zarządzać swoim czasem i priorytetami, co pomaga im w efektywnym wykonaniu zadań szkolnych.

Budowanie relacji:

Praktyki mindfulness mogą poprawić umiejętności społeczne uczniów, ucząc ich empatii i lepszego komunikowania się z rówieśnikami oraz nauczycielami.

Rozwijanie kompetencji społeczno-emocjonalnych:

Mindfulness wspiera rozwój kompetencji społeczno-emocjonalnych, takich jak odporność na stres, zdolność do pracy w grupie i rozwiązywanie konfliktów.

Poprawa atmosfery w klasie:

Kiedy cała klasa praktykuje mindfulness, może to prowadzić do bardziej spokojnej i skoncentrowanej atmosfery, co sprzyja lepszemu środowisku do nauki.

STYMULACJA UWAGAŃNOŚCI, KONCENTRACJI I MOTYWACJI

PRAKTYCZNE ĆWICZENIA

MINDFULNESS:

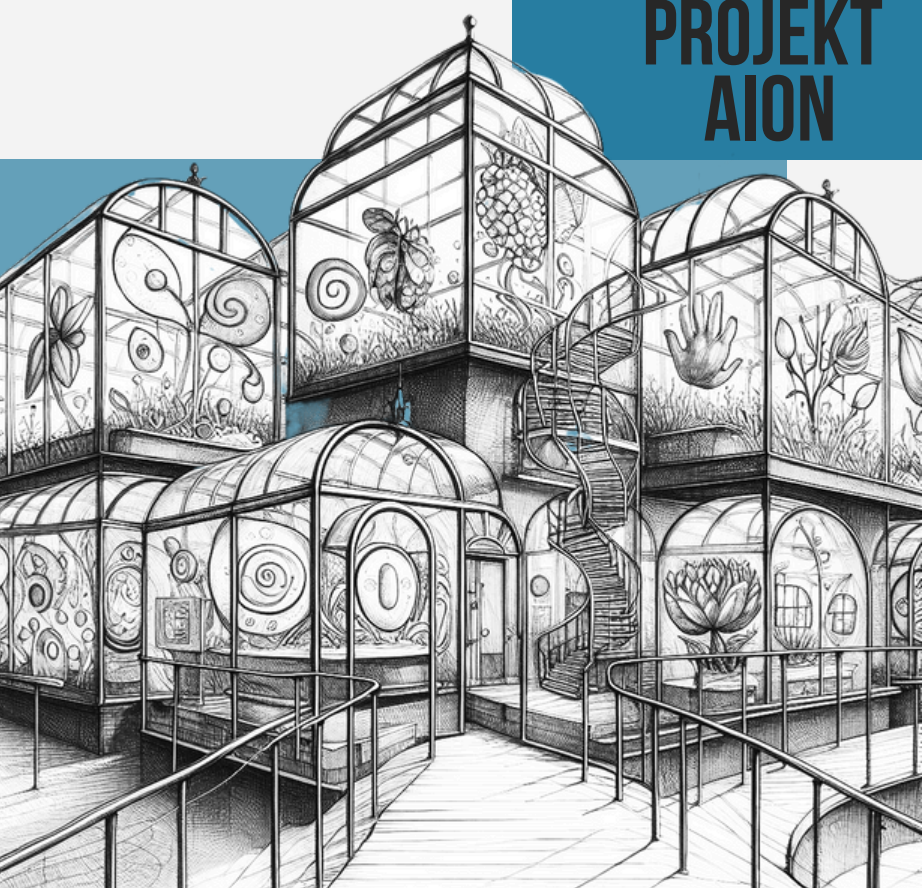
- **Ćwiczenia oddychania:** Podstawowe techniki świadomego oddychania mogą być wprowadzane na początku każdej lekcji jako przygotowanie do nauki.
- **Bodyscan:** Ćwiczenie skupiające uwagę na różnych częściach ciała i odczuwanych doznaniach.
- **Obserwacja myśli:** Nauka obserwacji myśli bez wchodzenia w interakcje z nimi i bez oceniania.



WŁĄCZANIE MINDFULNESS DO NAUCZANIA:

- **Krótkie sesje:** Wprowadź krótkie sesje mindfulness w ciągu dnia szkolnego.
- **Reagowanie na stres:** Ucz uczniów korzystania z technik mindfulness w reakcji na stres.
- **Mindfulness i zadania:** Przygotuj zadania wymagające pełnej uwagi, np. obserwacja natury lub słuchanie muzyki, by praktykować uważność.

PROJEKT AION



Iceland 
Liechtenstein
Norway grants

