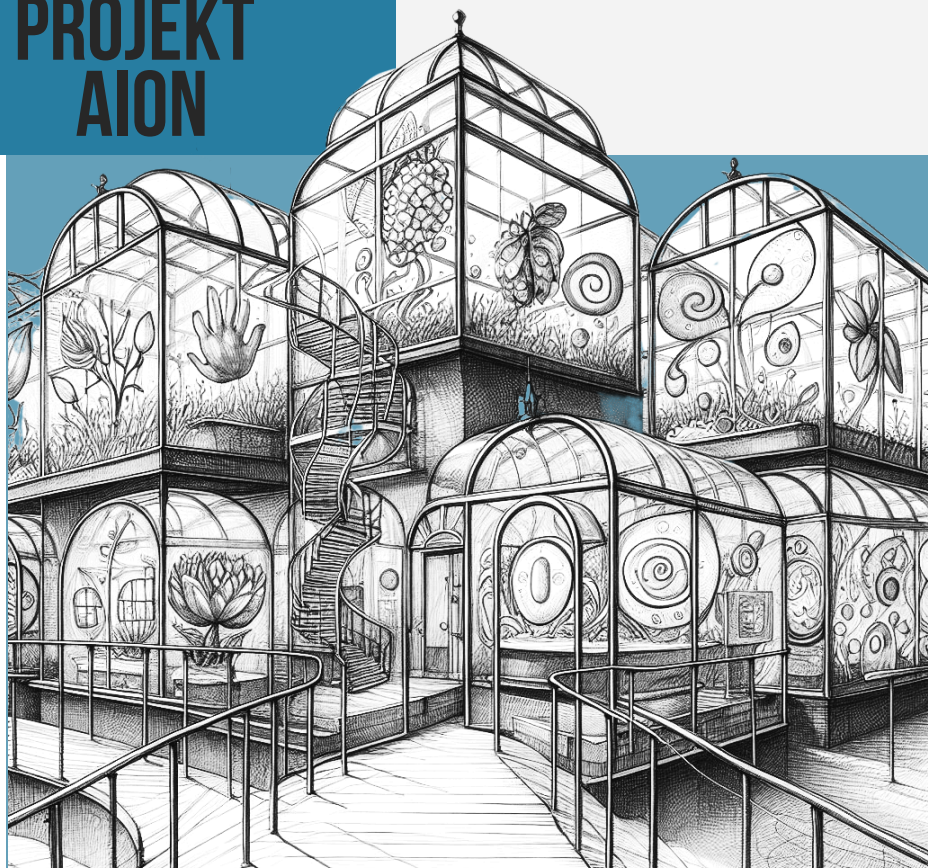


# ORANŻERIA OSOBOWOŚCI

PROJEKT  
AION



Iceland   
Liechtenstein  
Norway grants



# 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.



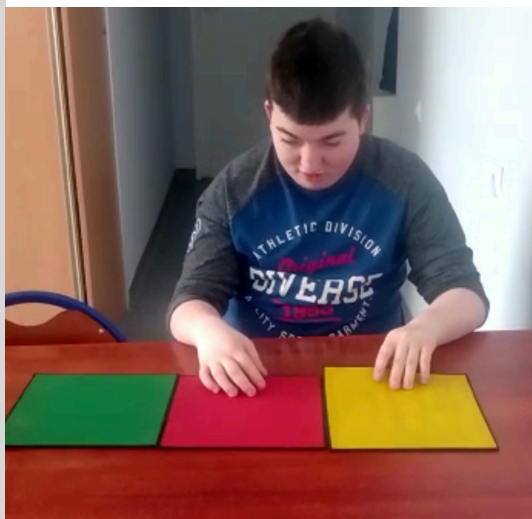
## ZASOBY OSBISTE

# 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 wspomagania 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/>



Keeps everyone in the learning loop

**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 lepszemu komunikowaniu 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