

Pierwszy Ogólnopolski Tydzień Uważności w Szkole i Przedszkolu 2023 r.



Uważność w edukacji
2 godz. · 🌐

Wielkimi krokami się zbliża Ogólnopolski Tydzień Uważności. Zapraszamy do zorganizowania u siebie takiego Tygodnia dzieciakom. Link do wydarzenia w komentarzu :)

TU WAŻNA JEST UWAŻNOŚĆ
Ogólnopolski Tydzień Uważności
w szkole i przedszkolu
13-17.03.2023 r.

pon., 13 mar – 17 mar
Ogólnopolski Tydzień Uważności w szkole i przeds...
Polska

Kasia i Katarzyna

TU WAŻNA JEST UWAŻNOŚĆ
OGÓLNOPOLSKI TYDZIEŃ UWAŻNOŚCI
13.03 - 17.03. 2023 r.
W SZKOLE I PRZEDSZKOLU

ZASADY TYGODNIA UWAŻNOŚCI

- rezygnujemy ze stawiania ocen
- wstrzymujemy zadawanie prac domowych
- wstrzymujemy kartkówki, sprawdziany i odcytywanie
- jest Uważna Przerwa w trakcie lekcji- ćwiczymy naszą uważność przez 7-10 minut dziennie,
- organizujemy UWAŻNĄ PRZERWĘ – w trakcie lekcji ćwiczymy naszą uważność przez 7-10 minut dziennie
- około godz. 10.00 wprowadzamy specjalny dźwięk, by włączyć NOKTOWIZOR UWAŻNOŚCI, żeby móc skupić się na oddechu. Po ustalonym dźwięku zatrzymujemy się i kierujemy uwagę na oddech, w zatrzymaniu pozostajemy 60 sekund.

PLAN TYGODNIA UWAŻNOŚCI

Poniedziałek – Uważność na oddech
Wtorek – Uważność na zmysły
Środa – Uważność na ciało
Czwartek – Uważność na emocje
Piątek – leżymy do góry brzuchem, czyli Uważne jedzenie i Relaks

W centrum naszego zainteresowania jest CZŁOWIEK, JEGO EMOCJE I POTRZEBY

Organizator:
Uważność w edukacji: Kosmos i Kajo
www.uwaznoscweduacji.pl
Fundacja Uważność ul. Makromoska 2a, Wrocław

W II semestrze 2023 r. grupa zerowa „Kotki” z Przedszkola nr 307 „Wesołe Ekoludki” w Warszawie, uczestniczyła w cyklu spotkań warsztatowych „Kosmos i Kajo” prowadzonym przez psychologa Poradni, trenera programu „Kosmos i Kajo”.



W marcu tego roku „Kotki” wraz z wychowawczyniami i psychologiem Poradni Aleksandrą Banasiewicz-Tenerowicz, brały udział w „Tygodniu uważności”. Było to wymagające, ale też bardzo ciekawe zadanie. Zerówkowicze chętnie uczestniczyli w proponowanych formach ćwiczeń. Ostatniego dnia spotkań oraz po Dniu Uważności, psycholog wręczyła uczestnikom i wychowawczyniom dyplomy uczestnictwa w Pierwszym Ogólnopolskim Tygodniu Uważności.