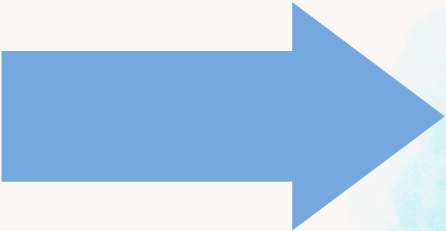
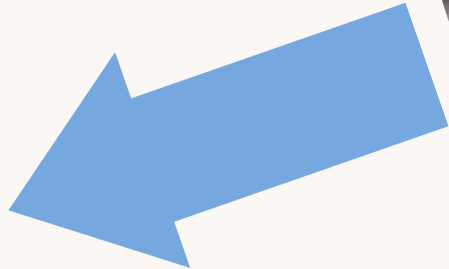
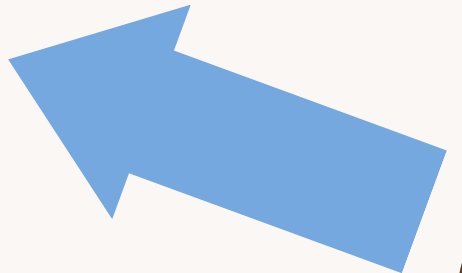


EDUważność

O zdrowiu psychicznym - E-learning i nie tylko...

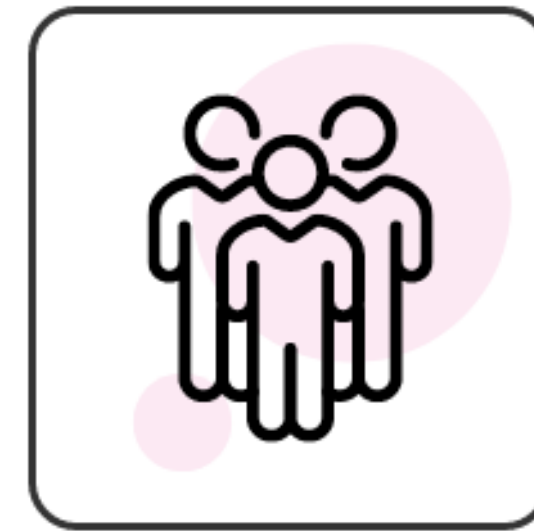


PROBLEM



CEL

WSPARCIE BIAŁEJ KADRY PSYCHOLOGÓW, NAUCZYCIELI I UCZNIÓW



UŻYTKOWNICY

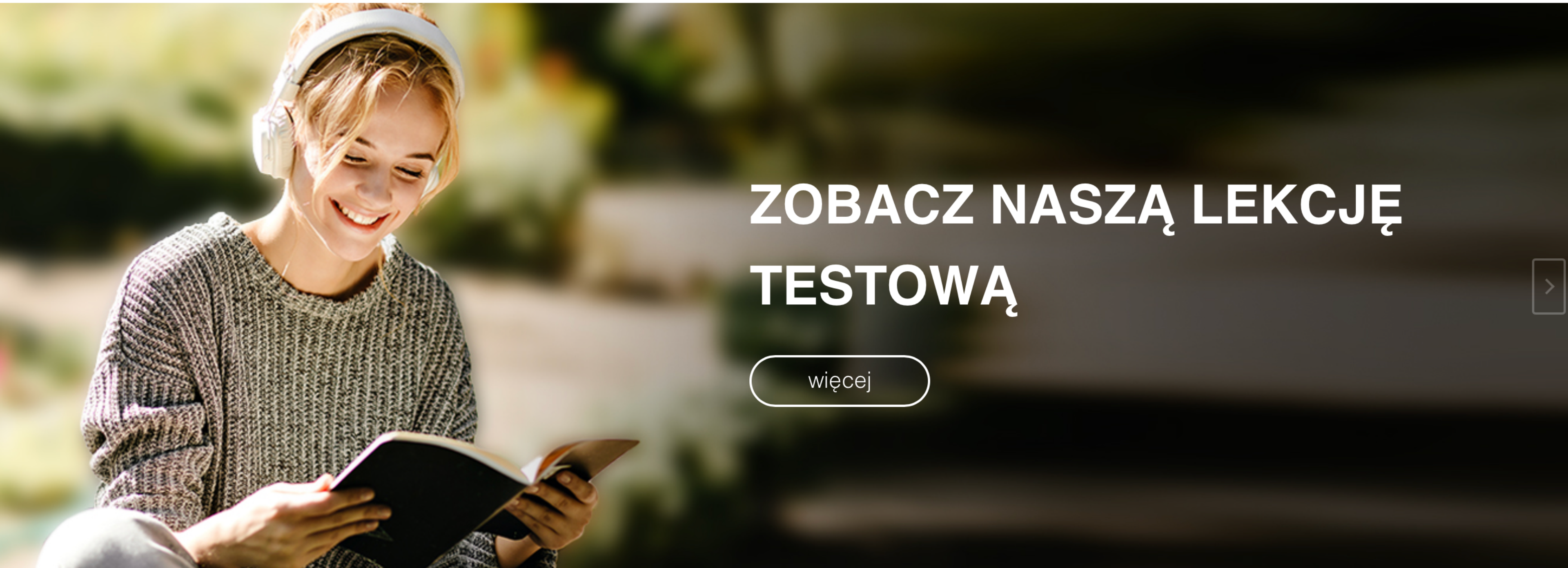


CZYM JEST UWAŻNOŚĆ?



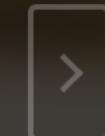
CO OFERUJEMY?





ZOBACZ NASZĄ LEKCJĘ TESTOWĄ

więcej



Lekcja 0 - Wystartuj z EDUważność

EDUważność



00:18

EDUważność

vimeo

Przygotuj



Dowiedz się



Ćwiczenie



Wyzwanie



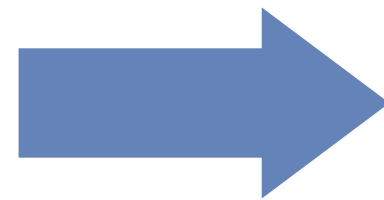






EDUWAZNOSC.PL

ZAKŁADKA DLA SZKÓŁ -> KĄCIK UWAGAŃ

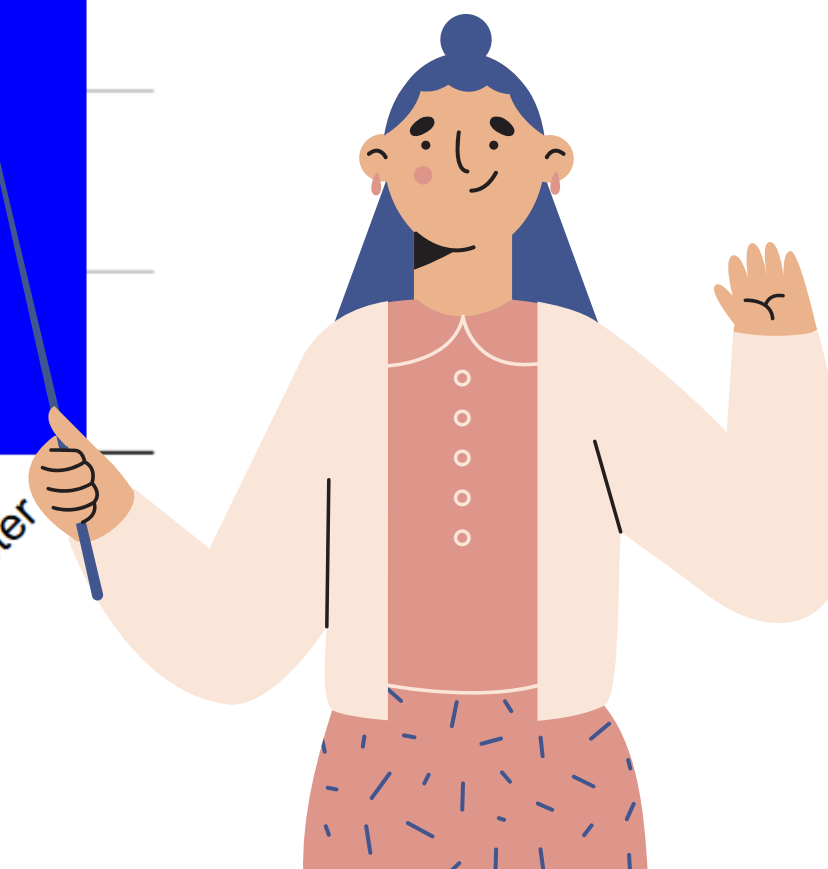
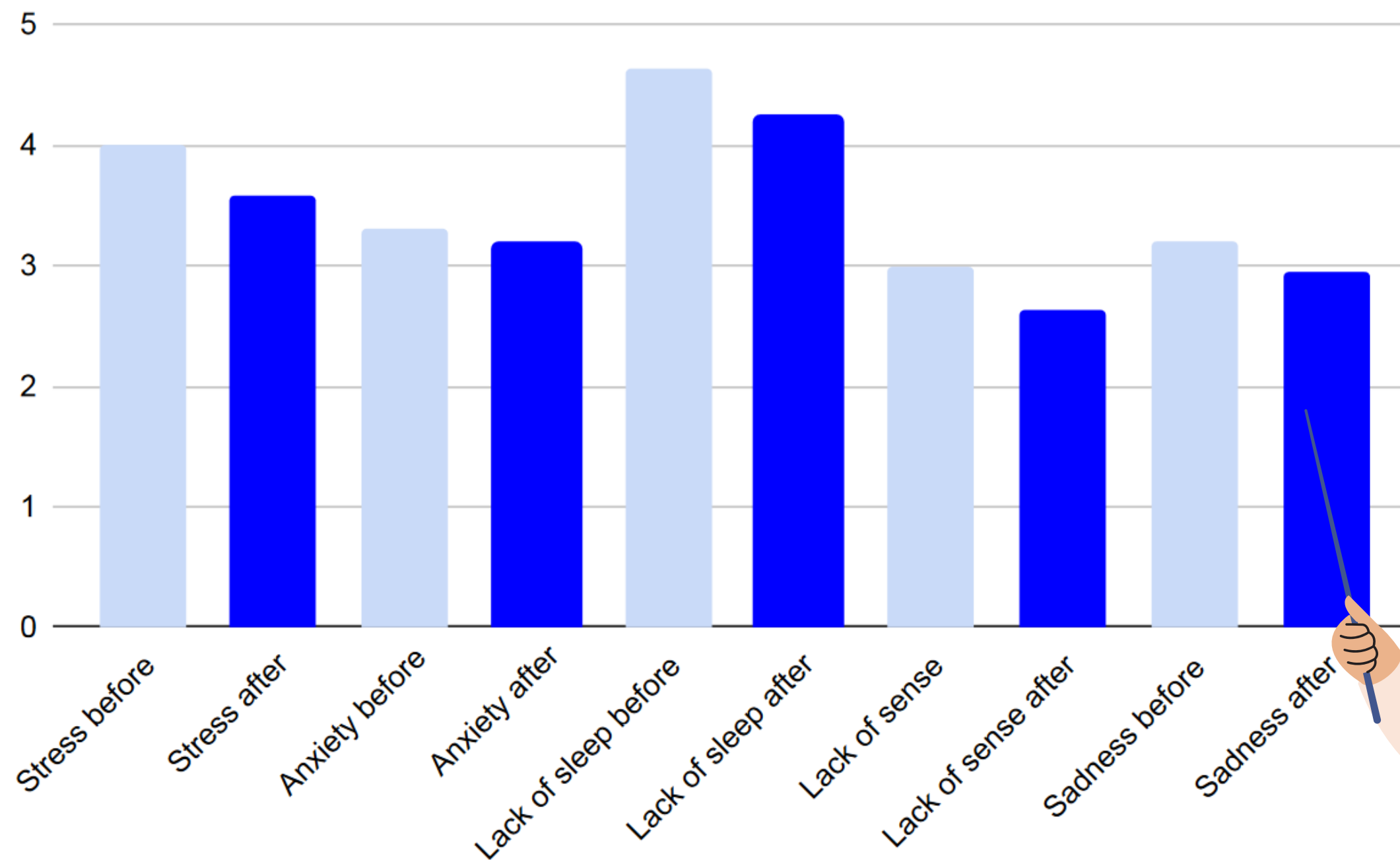


WNIOSKI Z IMPLEMENTACJI

Badania naszego programu przeprowadziłyśmy w I Liceum im. Jana Smolenia w Bytomiu.

Wyniki na wszystkich skalach zmalały tj. stres, niepokój, niewyspanie, przytłoczenie,

Zwiększyło się aktywne szukanie przyczyny i wiedza o uważności.

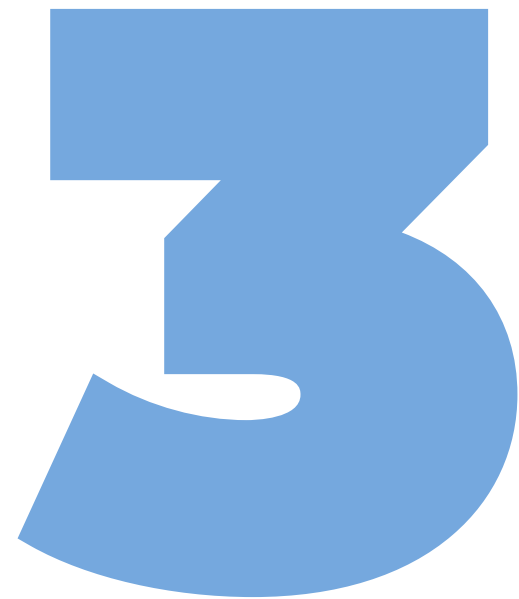


ćwiczenia w klasie



TRZY ODDECHY

Trzy oddechy to technika, która pomoże Tobie i Twoim podopiecznym skupić się i wrócić do terażniejszości.

A large, bold, blue number '3' is positioned on the left side of the page, serving as a visual indicator for the three steps of the breathing technique.

1. Usiądź wygodnie, staraj się oddychać nosem i zamknij oczy.

2. Weź spokojny wdech i długi wydech za przeszłość, za to co już nie istnieje, zbij swoją uwagę z przeszłości do terażniejszości.

3. Weź drugi wdech i spokojny długi wydech za przyszłość, za to, co dopiero będzie, za to co jeszcze nie istnieje. Zbij swoją uwagę z przyszłości do terażniejszości.

4. Weź trzeci wdech i spokojny długi wydech i bądź świadomy/a chwili obecnej. Wdech i wydech za terażniejszość, za bycie TU i TERAZ.

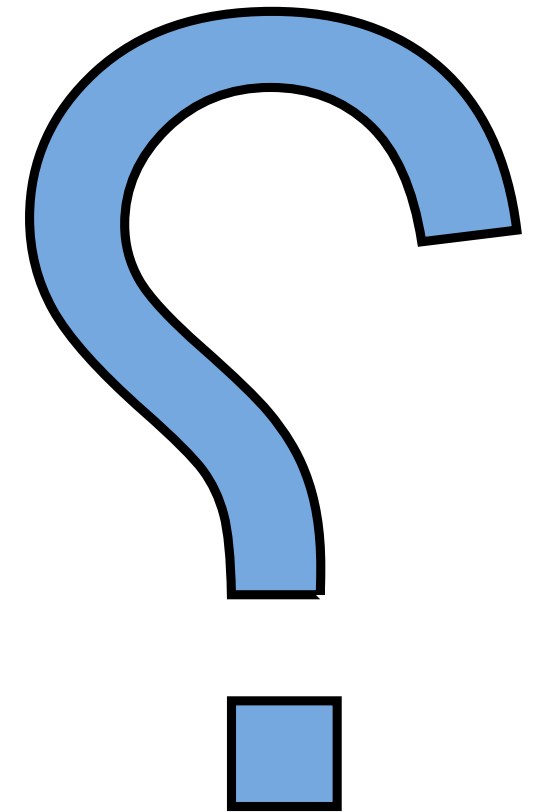
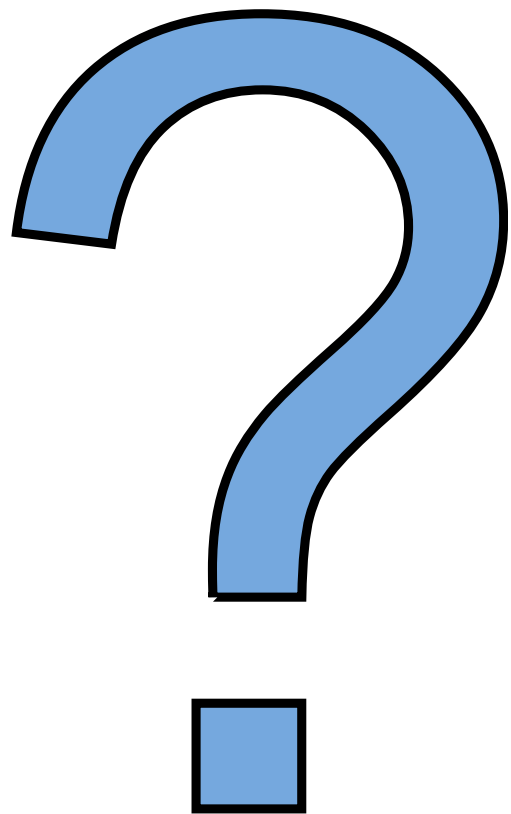
A second large, bold, blue number '3' is positioned on the right side of the page, mirroring the one on the left.

PYTANIA

Często nie zastanawiamy się nad tym co się z nami dzieje, jak się czujemy. Odpowiednie pytania mogą sprowadzić nas z powrotem w głąb siebie.

Zadaj sobie i klasie pytania. Możecie zapisać odpowiedzi, a chętne osoby mogą podzielić się swoimi refleksjami.

- Jak się teraz czuję?
- Jak się czuje moje ciało?
- Co dzisiaj mnie poruszyło?
- Co ostatnio mnie zaniepokoiło?
- Co ostatnio sprawiło mi radość?
- Czego teraz potrzebuję?





EDUważność

UWAŻNOŚĆ W TWOJEJ SZKOLE

E-BOOK DLA EDUKATORÓW

O PROJEKCIE - ĆWICZENIA - WSKAZÓWKI

POBIERZ NA EDUWAZNOSC.PL

ZAKŁADKA O NAS -> POBIERZ E-BOOKA!



POBIERZ NA EDUWAZNOSC.PL

ZAKŁADKA O NAS -> POBIERZ E-BOOKA!

DZIĘKUJĘ

kontakt@eduwaznosc.pl

eduwaznosc.pl



EDUważność



@eduwaznosc



Weronika Liberska



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

