

## **Innowacja elementy mindfulness – uważności na zajęciach rewalidacyjnych w roku szkolnym 2023/24.**

Cel innowacji:

wzmacnianie koncentracji uwagi, przez co łatwiej zapamiętać nowe informacje.

wzmacnianie poczucia wiary w siebie, samoakceptacji

wzmacnianie życzliwości, wdzięczności, wyrozumiałości wobec siebie i innych (dziecko nie ma potrzeby zaznaczania swojej obecności poprzez zachowania agresywne czy prowokacyjne)

zwiększenie świadomości swoich potrzeb, umiejętności odczytania i nazwania sygnałów płynące z wnętrza i reagowania na nie w sposób konstruktywny

pozbycie się „gonitwy myśli”

nabycie umiejętności świadomego oddychania (przynosi znaczące korzyści w sytuacjach silnie stresujących, takich jak egzamin czy sprawdzian)

nabycie umiejętności relaksowania się

Formy i metody:

Innowacja polegać będzie na ćwiczeniu uważności poprzez wykonywanie odpowiednio do wieku dobranych ćwiczeń. Obejmować one będą umiejętności wyciszania się, panowania nad własnym ciałem począwszy od umiejętności świadomego oddychania, poprzez wzmacnianie koncentracji, akceptacji świata i samoakceptacji (zauważ, ale nie daj temu wpłynąć na siebie) aż po umiejętność relaksacji.

Zakładam, że będę zajmować ok 15 minut każdego zajęcia.

Będę korzystała z następujących pozycji książkowych i zawartych w nich ćwiczeń:

„Mindfulness – trening uważności” - Mark Williams, Danny Penman

„Zabawa w uważność” Susan Kaiser Greenland

„25 lekcji uważności” Rezwan Ameli

Aleksandra Zając

## **Innowacja elementy mindfulness – uważności na zajęciach wdż w klasach 7b i 7d w roku szkolnym 2023/24.**

Cel innowacji:

wzmacnianie koncentracji uwagi, przez co łatwiej zapamiętać nowe informacje.

wzmacnianie poczucia wiary w siebie, samoakceptacji

wzmacnianie życzliwości, wdzięczności, wyrozumiałości wobec siebie i innych (dziecko nie ma potrzeby zaznaczania swojej obecności poprzez zachowania agresywne czy prowokacyjne)

zwiększenie świadomości swoich potrzeb, umiejętności odczytania i nazwania sygnałów płynące z wnętrza i reagowania na nie w sposób konstruktywny

pozbycie się „gonitwy myśli”

nabycie umiejętności świadomego oddychania (przynosi znaczące korzyści w sytuacjach silnie stresujących, takich jak egzamin czy sprawdzian)

nabycie umiejętności relaksowania się

Formy i metody:

Innowacja polegać będzie na ćwiczeniu uważności poprzez wykonywanie odpowiednio do wieku dobranych ćwiczeń. Obejmować one będą umiejętności wyciszania się, panowania nad własnym ciałem począwszy od umiejętności świadomego oddychania, poprzez wzmacnianie koncentracji, akceptacji świata i samoakceptacji (zauważ, ale nie daj temu wpłynąć na siebie) aż po umiejętność relaksacji.

Zakładam, że będę zajmować ok 15 minut każdych zajęć.

Będę korzystała z następujących pozycji książkowych i zawartych w nich ćwiczeń:

„Mindfulness – trening uważności” - Mark Williams, Danny Penman

„Zabawa w uważność” Susan Kaiser Greenland

„25 lekcji uważności” Rezwan Ameli

Aleksandra Zajac