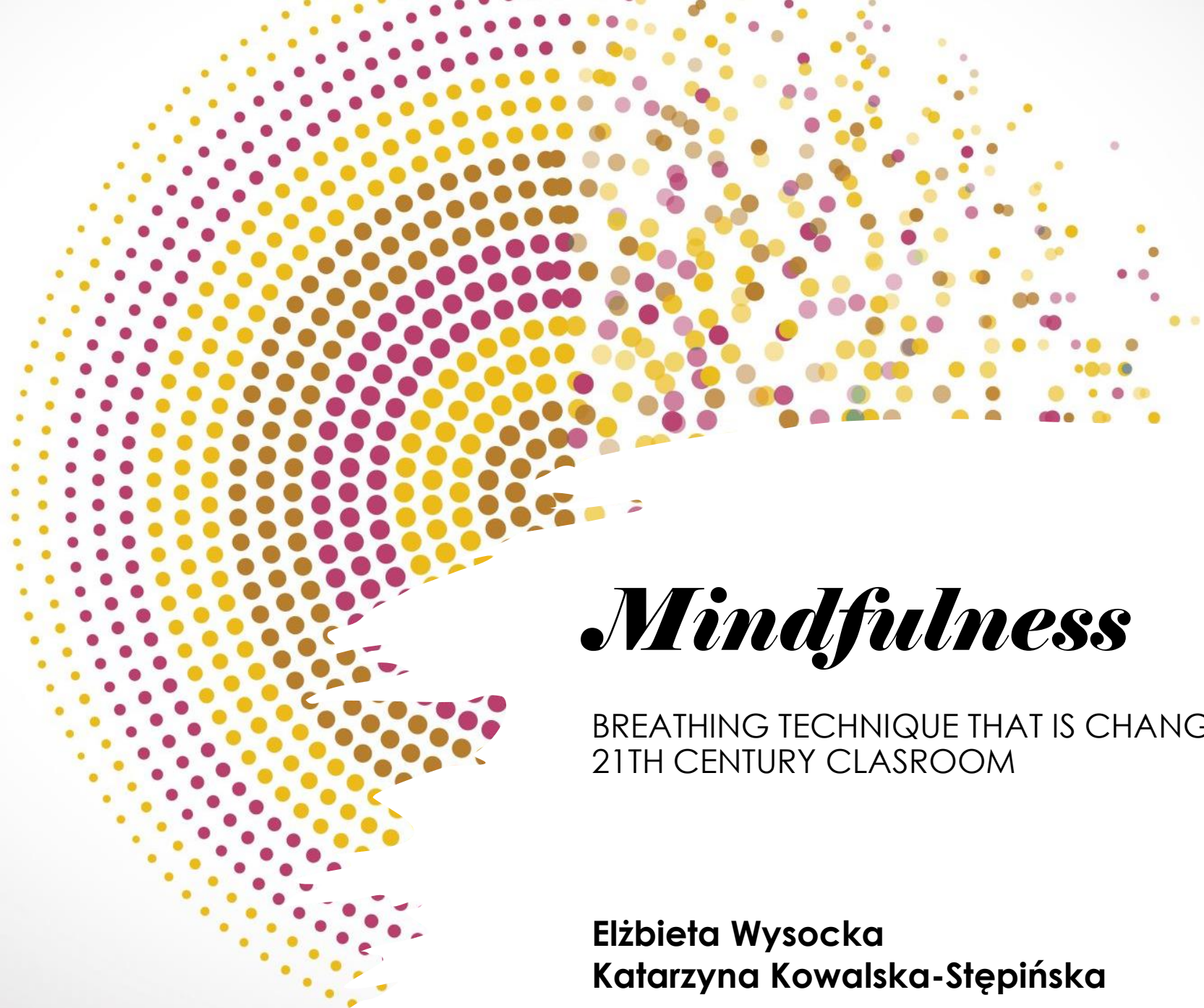




Mindfulness

BREATHING TECHNIQUE THAT IS CHANGING THE
21TH CENTURY CLASSROOM

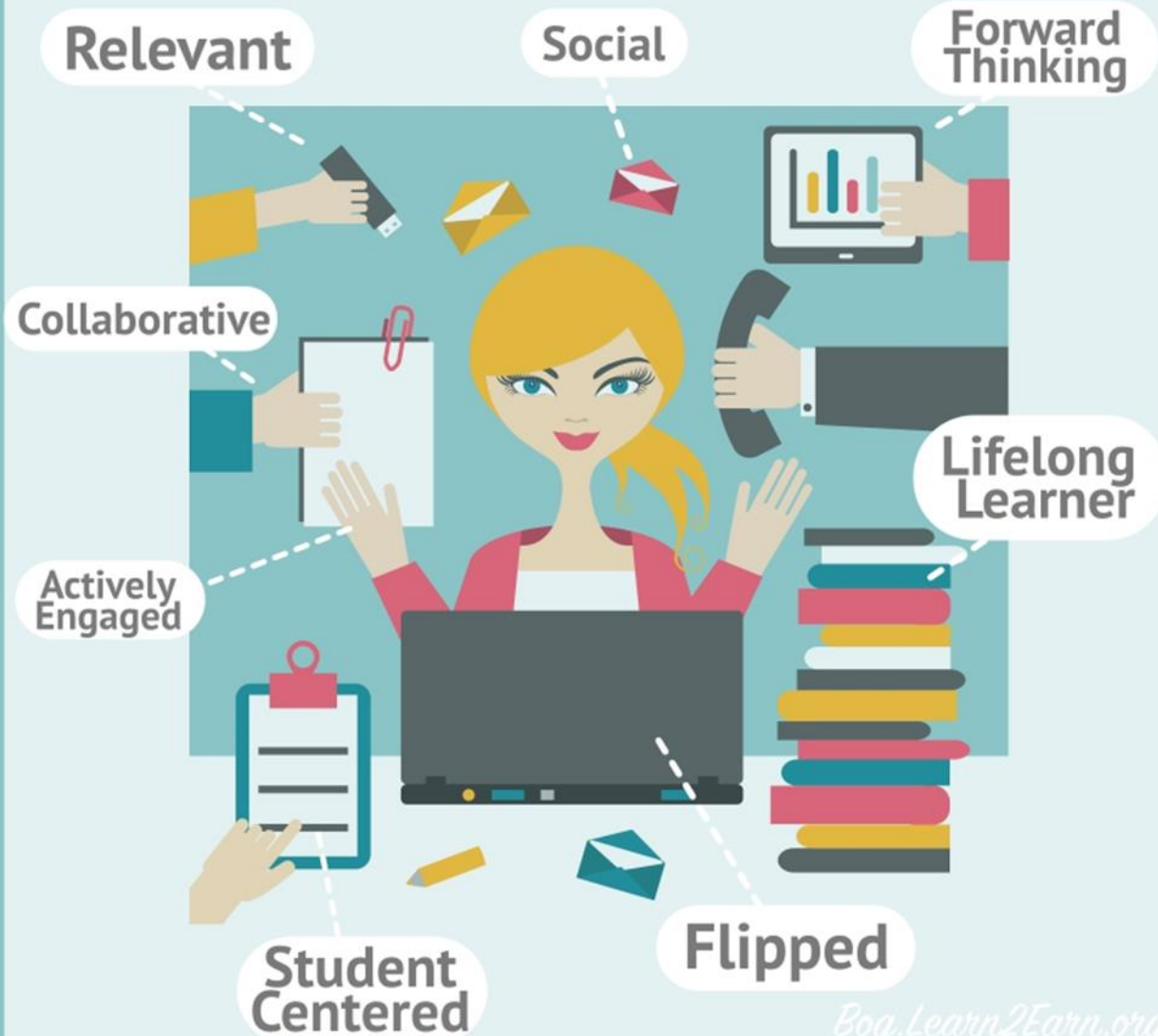
Elżbieta Wysocka
Katarzyna Kowalska-Stępińska

Zagadnienia



***Cechy
nauczyciela
XXI wieku***

8 Traits of the 21st Century Teacher



Umiejętności XXI wieku

KOMUNIKACJA



Umiejętności XXI wieku

KRYTYCZNE MYŚLENIE I UMIEJĘTNOŚĆ
ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW



Umiejętności XXI wieku

WSPÓŁPRACA



Umiejętności XXI wieku

KREATYWNOŚĆ I
INNOWACYJNOŚĆ





Mindfulness

Mindfulness

oznacza zwracanie uwagi w szczególny sposób:

celowo

w chwili obecnej

i bez osądzania

- Jon Kabat Zinn, założyciel Maindfulness-Based Stress Reduction

Wyciszenie umysłu



Mindfulness jako sposób na odpoczynek dla naszego mózgu od bezustannej pracy.



Szacuje się, że przeciętny człowiek ma 12 do 60 tysięcy myśli każdego dnia. Badania mówią, że **80%** z nich jest **negatywnych**.

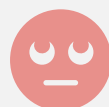
Praktyka mindfulness to:



uwaga – skupienie na zmysłach,
emocjach i myślach



obecność – bycie tu i teraz



otwartość – akceptacja myśli, emocji
takimi jakimi są



intencja - celowe zwiększanie
świadomości doświadczenia

Co daje mindfulness?

Poprawa sprawności
poznawczej,
samooceny
i zaangażowania,

Większa uwaga

Redukcja lęku
podczas testów o
dużej wadze

Zmniejszenie poziomu
stresu, nadmiernego
pobudzenia
emocjonalnego i
objawów depresji

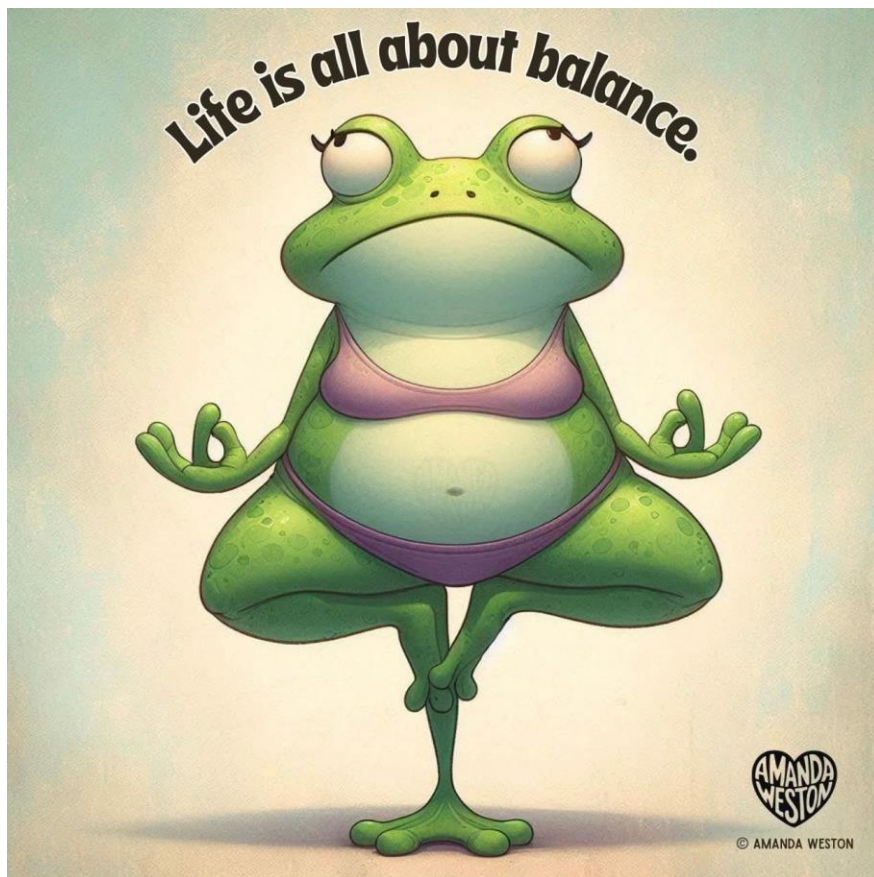
Wzrost dobrego
samopoczucia
emocjonalnego

Zdrowsze reakcje na
trudne sytuacje
społeczne

Przydatne linki do ćwiczeń uważności

- [GooseChase : Scavenger Hunts with your students - Use your iPhone/iPad/Android for scavenger hunts](#)
- [Ćwiczenie relaksacyjne dla dzieci "NIEBO". Ćwiczenie oddechowe, wizualizacja, relaksacja dla dzieci – YouTube](#)
- [Brain gym | simple brain boosting exercises | brain exercises easy | 7 ultimate brain gym exercises](#)

Dziękujemy za uwagę



Katarzyna Kowalska –
Stępińska

Elżbieta Wysocka