

Uważność w edukacji

„**Uważność w edukacji**”- to innowacja pedagogiczna, która będzie realizowana w pierwszym semestrze 2023 r. dla klasy 3c w ramach zajęć lekcyjnych.

Głównym celem innowacji jest wsparcie dzieci w zakresie radzenia sobie z emocjami i stresem.

Elementy innowacji:

- wiedza o stresie, samoświadomość
- oddech
- uważność
- aktywność fizyczna
- edukacja emocjonalno- społeczna

Trenowanie uważności u dzieci :

- poprawi umiejętność radzenia sobie ze stresem i lękiem
- zwiększy odporność psychiczną
- pomoże im lepiej zrozumieć siebie
- rozwinie życzliwość i współczucie wobec innych
- pomoże odreagować na stres i napięcie
- rozwinie umiejętności rozpoznawania i nazywania swoich stanów, emocji i lęków
- zintegruje klasę

Prowadząca zajęcia: Sylwia Jaczyńska