

**KLASA 3DP VI 22 MINDFULNESS na lekcjach języka angielskiego.**

**Nauczyciel: mgr Katarzyna Baca**

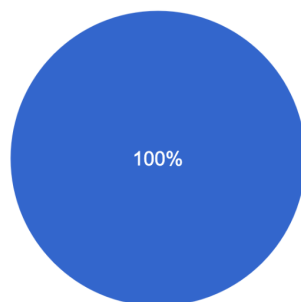
**Rok szkolny 2021/2022**

**link do ankiety:**

**[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScCQ3mo\\_QTZQdFyRLe6KuoY0dfr2jqIDfV8hqTwOatY0njrBQ/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScCQ3mo_QTZQdFyRLe6KuoY0dfr2jqIDfV8hqTwOatY0njrBQ/viewform?usp=sf_link)**

Czy na lekcjach języka angielskiego był poruszany temat "mindfulness"

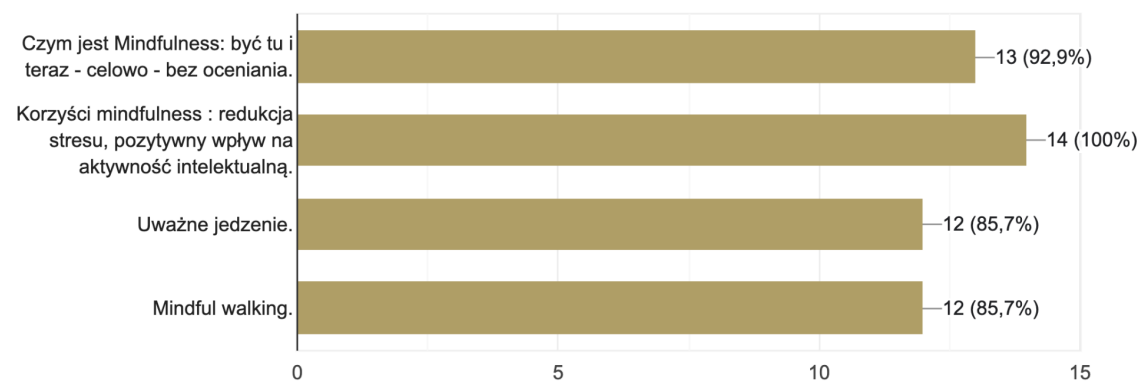
14 odpowiedzi



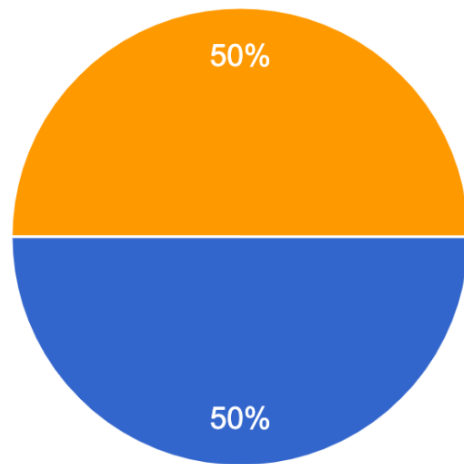
- TAK
- NIE
- NIE KOJARZĘ

### Jakie tematy z zakresu mindfulness poruszał z Wami nauczyciel języka angielskiego?

14 odpowiedzi



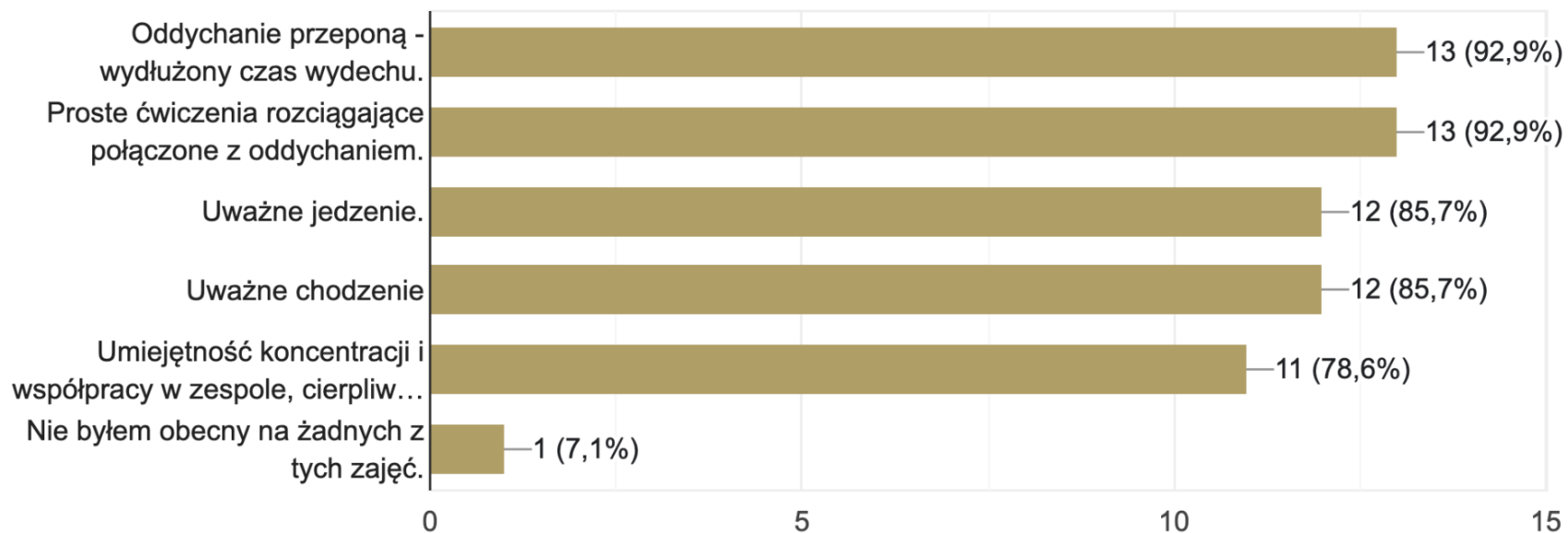
Tematyka z zakresu mindfulness była prowadzona w  
14 odpowiedzi



- języku angielskim
- języku polskim
- języku angielskim z elementami języka polskiego

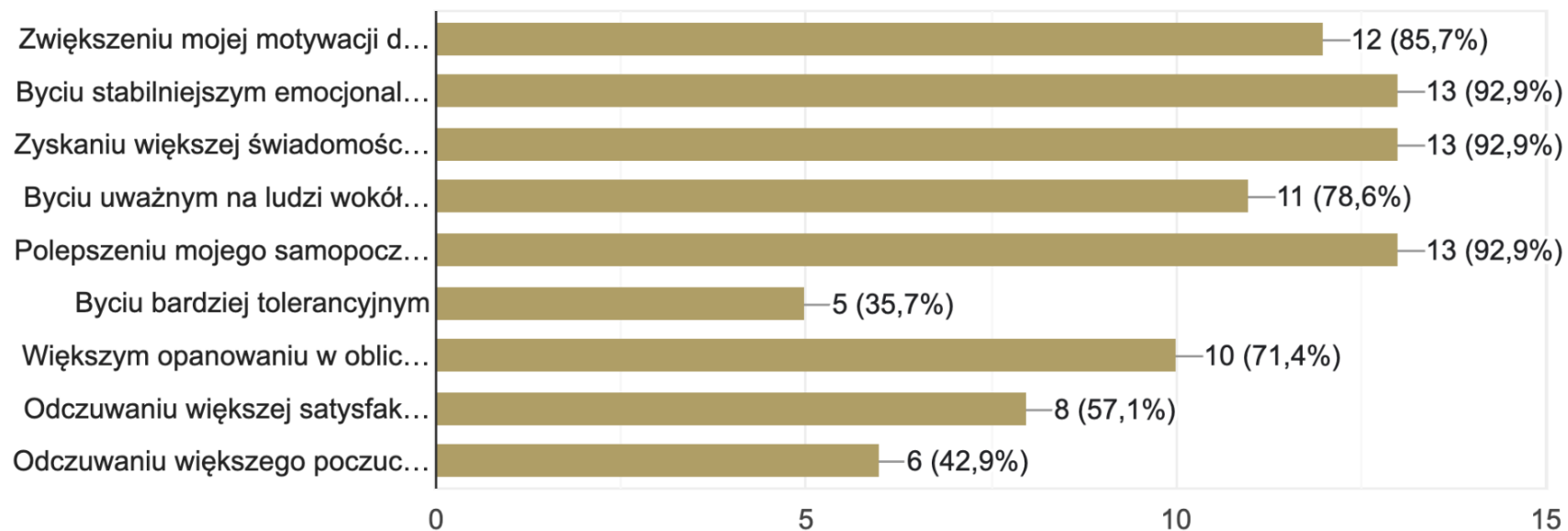
## Podczas lekcji języka angielskiego miałem okazję poćwiczyć :

14 odpowiedzi



## Według mnie, mindfulness może pomóc mi w:

14 odpowiedzi



Czy widzisz sens w tych zajęciach? Czy chciałbyś by były kontynuowane?

14 odpowiedzi

tak

Tak

Tak, ponieważ uważam, że bezustanna nauka na wszystkich lekcjach mija się z celem, gdy uczniowie są zmęczeni i zestresowani. Mindfulness jest dobrą "odskocznia" od standardowego trybu nauczania.

tak chciała bym

tak

tak, tak

Tak chciałabym

tak bardzo

tak. fajnie gdyby więcej nauczycieli prowadziło tak zajęcia

nauczyłam się jeść nie patrząc w komórkę :)

tak mają sens

tak, pomagają się uczyć i zrelaksować

Czy chciałbyś/ chciałabyś coś od siebie dodać?

14 odpowiedzi

nie

-

Życzę miłego dnia ;)

Mam nadzieję, że uda się zrobić więcej lekcji "pogadankowych" gdzie po prostu mówimy po angielsku na różne tematy, które nas interesują

Nie

praktyczne ćwiczenia, które krótko trwają a na prawdę pomagają

kiedy się ucze skupiac na tu i teraz łatwiej mi się uczy

łatwiej mi się uczy i koncentruje dzięki tym prostym ćwiczeniom



**KLASA 3CP VI 22 MINDFULNESS na lekcjach języka angielskiego.**

**Nauczyciel: mgr Katarzyna Baca**

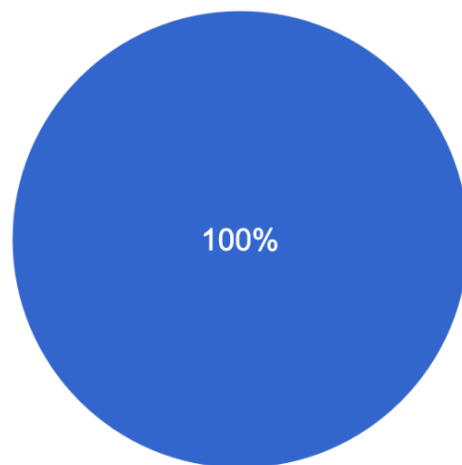
**Rok szkolny 2021/2022**

**link do ankiety:**

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchvTwYPJ6Cie8n\\_JtUaBQljuYpmPMiJT1PMHmPKXbs3XhSFw/viewform?usp=sf\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSchvTwYPJ6Cie8n_JtUaBQljuYpmPMiJT1PMHmPKXbs3XhSFw/viewform?usp=sf_link)

Czy na lekcjach języka angielskiego był poruszany temat "mindfulness"

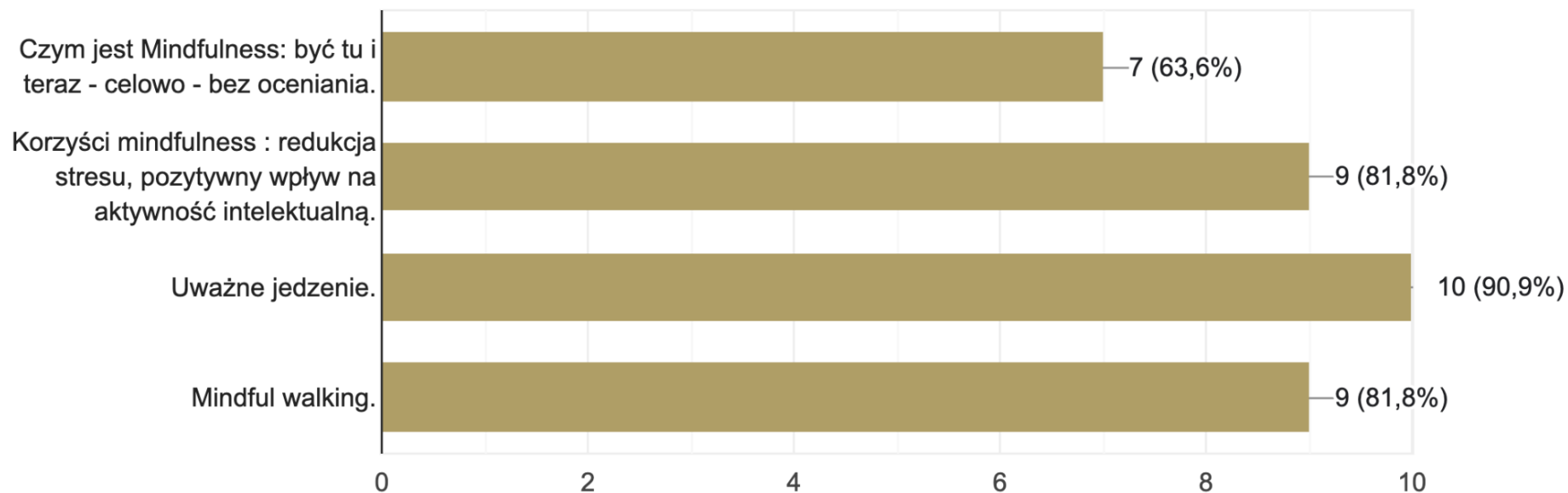
11 odpowiedzi



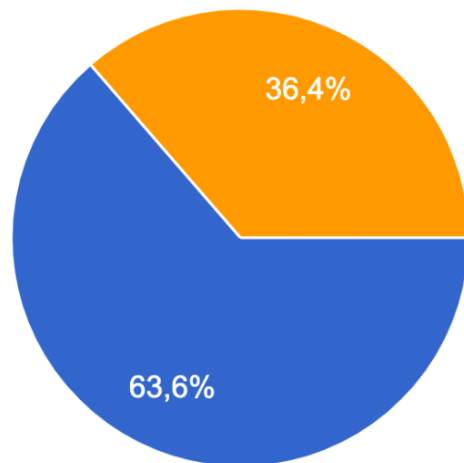
- TAK
- NIE
- NIE KOJARZĘ

## Jakie tematy z zakresu mindfulness poruszał z Wami nauczyciel języka angielskiego?

11 odpowiedzi



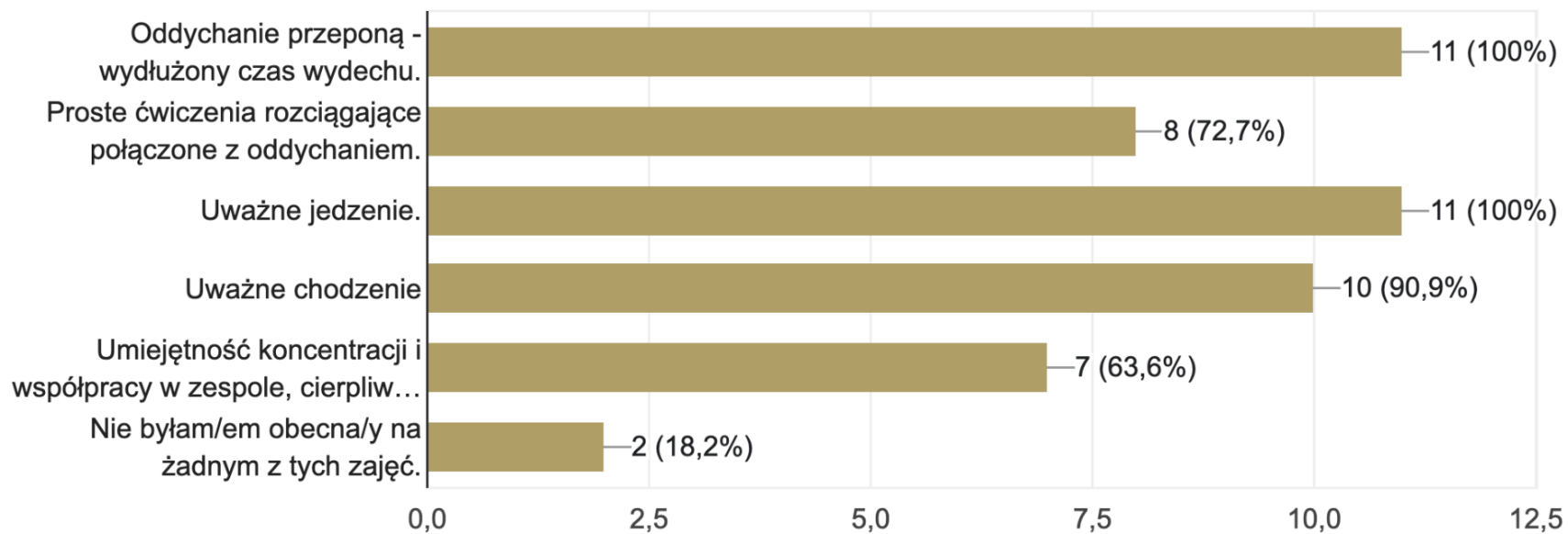
Tematyka z zakresu mindfulness była prowadzona w 11 odpowiedzi



- języku angielskim
- języku polskim
- języku angielskim z elementami języka polskiego

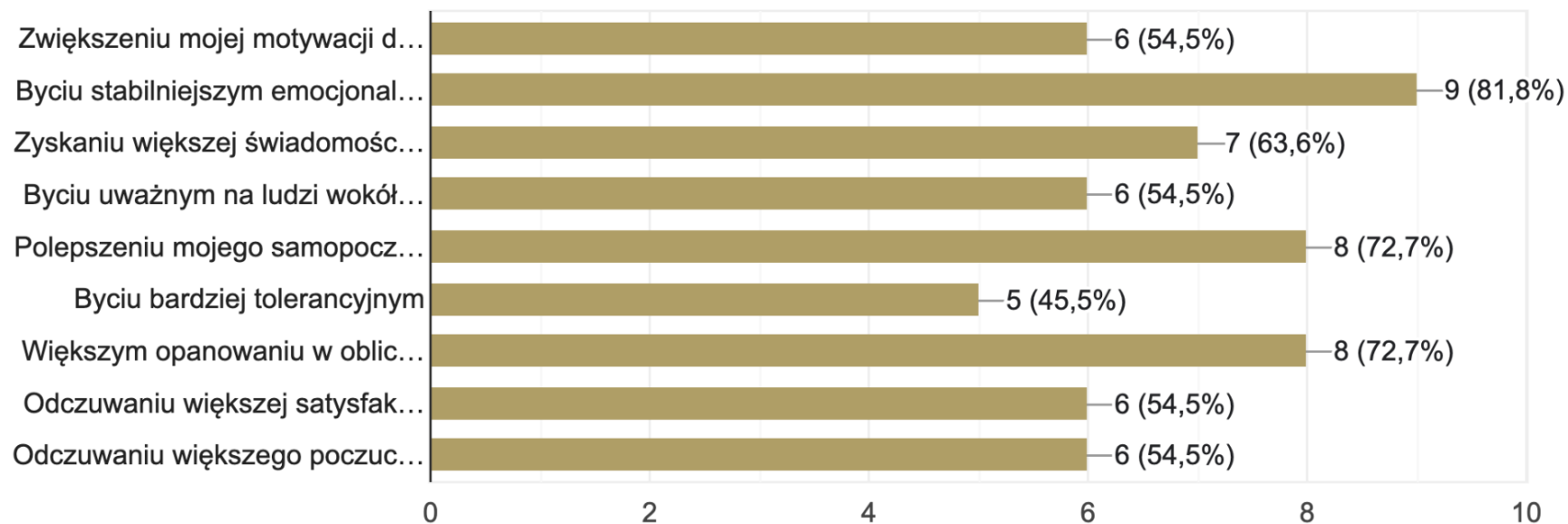
## Podczas lekcji języka angielskiego miałem okazję poćwiczyć :

11 odpowiedzi



## Według mnie, mindfulness może pomóc mi w:

11 odpowiedzi



Czy widzisz sens w tych zajęciach? Czy chciałbyś by były kontynuowane?

11 odpowiedzi

Tak

Tak

Myślę że takie zajęcia to dobry pomysł

Nie

Tak. takie zajęcia są potrzebne.

tak chce

tak, zwłaszcza oddychanie pomaga mi w stresujących sytuacjach

---

Czy chciałbyś/ chciałabyś coś od siebie dodać?

11 odpowiedzi

Nie

-

Nie

nie

Chciałabym na większej ilości przedmiotów mieć okazję do odprężenia się, wtedy lepiej mi się uczy.

te ćwiczenia pomagają mi się skupić

dziękuję

---

*imię i nazwisko Katarzyna Baca*

*nazwa kursu/miejsce job shadowing Mindfulness and meditation. Outdoor and relaxing education. Reykjavik, Iceland*

*data mobilności 14 – 19/02/2022*

## **Ewaluacja – rok po kursie**

### **Okres: I półrocze roku szk. 22/23**

*Pomysły, które już wdrożyłem w mojej pracy dydaktycznej/pracy ogólnie w I półroczu 2022/23*

1. W I półroczu roku szkolnego 22/23 wdrożyłam „MINDFULNESS - trening uważności na lekcjach języka angielskiego” we wszystkich grupach klas pierwszych, które uczyłam: 1 AP, 1P, 1 MED

Podczas lekcji, w języku angielskim, przeprowadziłam z uczniami warsztaty na poniższe tematy:

- Czym jest Mindfulness: być tu i teraz - celowo - bez oceniania.
- Korzyści mindfulness : redukcja stresu, pozytywny wpływ na aktywność intelektualną.
- Uważne jedzenie.
- Mindful walking.

Podczas moich lekcji uczniowie mieli okazję poćwiczyć/wykonać:

- Oddychanie przeponą - wydłużony czas wydechu.
- Proste ćwiczenia rozciągające połączone z oddychaniem.
- Uważne jedzenie.
- Uważne chodzenie
- Umiejętność koncentracji i współpracy w zespole, cierpliwość ("This is a tick. This is a tack." - zabawa w kręgu)

Poniżej wypowiedzi uczniów z grudnia 2022 roku. Uczniowie mieli okazję wypowiedzieć się szczerze (anonimowo) na temat zajęć w krótkiej ankiecie podsumowującej.



**Klasa 1 AP**

**Klasa 1 MED**

**Klasa 1 P**

**W klasach czwartych kontynuowałam trening uważności, wdrażając: krótkie warsztaty relaksacyjne (masaż piłką), wyłączanie „autopilota” (krótkie ćwiczenie oddechowe), asertywną komunikację (ćwiczenie: „Try to get into the circle”), ćwiczenia podnoszące poczucie własnej wartości (\*zapisz 10 osób ważnych dla Ciebie, \*drzewo: korzenie – moje zdolności, pień – pozytywne doświadczenia, które miałem, gałęzie – pozytywne rzeczy, które robię, owoce – sukcesy, które miałem/am, \*kwiatek – koledzy wpisują, co w tobie cenią, w grupie siła – piszemy anonimowy list o jakimś problemie, losujemy i staramy się wspólnie pomóc), ćwiczenie rozwijające pozytywną komunikację (rzucanie piłką do kosza z zamkniętymi oczami, pierwsza osoba otrzymuje pomoc grupy, druga osoba słyszy naśmiewanie i krytyk, trzecia nic nie słyszy– jak każda z tych osób się czuła?)**

***Wnioski:***

**Według uczniów, mindfulness pomaga im w:**

- **Zwiększeniu ich motywacji do nauki**
- **Byciu stabilniejszym emocjonalnie, bardziej zrównoważonym na co dzień**
- **Zyskaniu większej świadomości siebie i swoich potrzeb**
- **Byciu uważnym na ludzi wokół i ich uczuć - rozwoju empatii, polepszeniu relacji**
- **Polepszeniu ich samopoczucia**
- **Większym opanowaniu w obliczu sytuacji stresowych**
- **Odczuwaniu większego poczucia własnej wartości**

**Ewaluacja w oparciu o:**

**Ankiety, rozmowy z uczniami, obserwacje.**

**11.01.2023., Sosnowiec**

