

KARTA INNOWACJI PEDAGOGICZNEJ

Tytuł/nazwa innowacji: . „Mindfulness- spokojniej i uważniej”- jak poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje

Imię i nazwisko autora: Anna Stachowiak i Barbara Blank-Frymark

Imię i nazwisko osób/osoby wdrażających innowację: Anna Stachowiak i Barbara Blank-Frymark

Rodzaj innowacji: programowo-metodyczna

Innowacja „Mindfulness- spokojniej i uważniej” przeprowadzona zostanie jako uzupełnienie godzin wychowawczych w klasach 6A i 6B Zespołu Kształcenia i Wychowania w Dzierżąźnie.

Czas realizacji innowacji: Projekt realizowany będzie w od 1 października 2022r. do 1 czerwca 2023 r. Miesiąc czerwiec 2023 r. będzie miesiącem dokonywania ewaluacji innowacji pedagogicznej.

Zajęcia edukacyjne objęte innowacją: godzina wychowawcza w klasach 6A i 6B

Cele innowacji pedagogicznej

CEL OGÓLNY INNOWACJI:	CELE SZCZEGÓŁOWE INNOWACJI::
<ul style="list-style-type: none">• poszerzenie oferty programowej szkoły• wprowadzanie nowych metod pracy na godzinie wychowawczej• troska o zdrowie psycho- fizyczne dzieci i młodzieży oraz pomoc w umiejętności uspokajania się• wyciszania oraz opanowania sztuki samoregulacji i koncentracji• usprawnienie procesów zapamiętywania i uczenia się• kształtowanie i rozwijanie kompetencji miękkich u uczniów	<p>Uczeń:</p> <ul style="list-style-type: none">• umie wyciszyć organizm,• rozumie potrzebę uspokojenia organizmu• umie koncentrować się na oddechu• stara się odizolować mentalnie od grupy• rozwija umiejętność relaksowania się• rozwija umiejętność koncentracji• staje się bardziej wrażliwy i empatyczny• rozwija kreatywność• pozwala sobie na chwilę zatrzymania• ćwiczy trudną sztukę uważności – „bycia tu i teraz”

Efekty innowacji pedagogicznej

Dla ucznia:	Dla szkoły:	Dla nauczyciela:
<ul style="list-style-type: none"> • zmniejszenie poziomu stresu • poprawa samopoczucia i nastroju u dzieci • doskonalenie umiejętności koncentracji i skupienia • pogłębianie świadomości oddechowej • nabywanie umiejętności relaksu i wyciszenia rozbudzonych emocji • kształtowanie umiejętności „bycia tu i teraz” • rozwijanie wrażliwości i empatii u uczniów • zachęcanie dzieci do samodzielnego treningu uważności w domu • poprawa samopoczucia i nastroju • samozadowolenie i osobista satysfakcja • wzmocnienie motywacji do pracy, • wypracowanie umiejętności współpracy i współdziałania w grupie, w tym odpowiedzialności za przydzieloną i wykonaną pracę. 	<ul style="list-style-type: none"> • poszerzenie oferty edukacyjnej szkoły, • budowanie pozytywnego wizerunku szkoły wśród dzieci i rodziców, • wzbogacenie tradycyjnych środków i metod dydaktycznych, • zastosowanie nowej formy promocji szkoły (prezentacja materiałów na stronie internetowej szkoły oraz na gazetkach ściennych). 	<ul style="list-style-type: none"> • poznanie wrażliwości uczniów, poznanie ich mocnych i słabych stron • zdobycie doświadczenia w pracy nowymi metodami pracy • wzrost poczucia własnej wartości.

Opis innowacji:

Wprowadzenie w naszej szkole innowacji pedagogicznej „**Mindfulness- spokojniej i uważniej**” ma na celu przekazywanie uczniom wiedzy na temat ich własnej siły, stabilności i wewnętrznej zdolności rozwijania się, umiejętności korzystania z wewnętrznych zasobów. Znajomość technik uważności ma zainspirować do pomagania uczniom w radzeniu sobie z emocjami i konfliktami. Teoria i praktyka uważności (mindfulness) uświadamia nam, że rozwijanie i stymulowanie zmysłów usprawnia proces zapamiętywania i budowania motywacji oraz pozytywnego nastawienia do nauki.

Na zajęciach uczniowie będą uczyć się m.in. rozumieć swoje wewnętrzne złości, akceptować swoje emocje, zamiast je tłumić, a także pielęgnować życzliwość do innych. Będą wykonywać ćwiczenia, które pomogą im poprawić koncentrację oraz radzić sobie, kiedy ogarną ich trudne emocje. Zajęcia będą stymulować wszystkie zmysły. Zajęcia w miarę możliwości mogą odbywać się na dworze.

Zajęcia godzin wychowawczych będą prowadzone w oparciu o techniki poznane na kursie „*Integration of Outdoor Activities into Curriculum*” na Malcie prowadzonego w ramach projektu Erasmus + oraz o książkę „*Gry i zabawy (nie tylko) Mindfulness*” autorstwa Kristiny Marcelli-Sargent.

Sposoby ewaluacji:

Program innowacji zakłada:

- systematyczną, bieżącą ewaluację zajęć poprzez obserwowanie postępów uczestników zajęć
- obserwację uczniów podczas ćwiczeń relaksacyjnych
- dobieranie długości ćwiczeń do specyfiki grupy i jej kondycji danego dnia
- rozmowy dotyczące samopoczucia uczniów
- budowanie przyjaznej, otwartej atmosfery

Ewaluacja innowacji będzie prowadzona przez cały okres trwania programu.

Analiza wyników ewaluacji będzie ważną informacją zwrotną dla nauczyciela dotyczącą poziomu zaangażowania i zainteresowania uczniów lekcjami w ramach innowacji.

W końcowym etapie realizacji działań innowacyjnych wyniki przeprowadzonej ewaluacji zostaną opracowane w formie sprawozdania. Ewaluacja pozwoli na wyciągnięcie istotnych wniosków dotyczących zastosowanych metod, technik i form pracy oraz celowości realizowania podobnych przedsięwzięć w przyszłości.

Ewaluacji podlegać będą:

- stopień realizacji programu innowacyjnego
- skuteczność technik treningu uważności na zajęciach
- atrakcyjność programu dla uczniów
- użyteczność programu dla jego uczestników
- efektywność programu według rodziców

Narzędzia służące do przeprowadzenia ewaluacji:

- obserwacja uczniów podczas zajęć
- rozmowy z uczniami i rodzicami