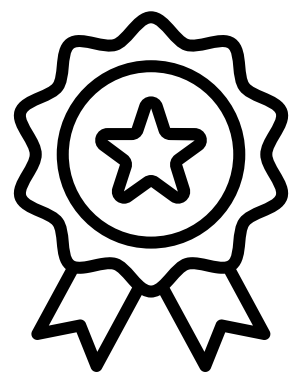




Katarzyna Grzonka

Barcelona



- **Uważność dla nauczycieli: podejście praktyczne**
- **Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej**

Dofinansowane przez
Unię Europejską



W pierwszym tygodniu mobilności projektu Erasmus+ brałam udział w kursie "Mindfulness for Teachers" w Barcelonie. Zdobyłam tam wiedzę na temat tego, czym jest uważność, w jaki sposób może przynieść korzyści zarówno nauczycielom, jak i uczniom, a także jak najlepiej włączyć ją do swojej pracy. Dowiedziałam się jak można rozwijać uważność w praktyczny i bezpośredni sposób. Poznałam metody pracy z uczniami, mające na celu ćwiczenia kontroli emocjonalnej, umożliwienie pokonywania codziennego stresu oraz zdolność koncentracji i komunikację, co przekłada się na skuteczniejszą naukę. Miałam również okazję do wymiany doświadczeń i przykładów dobrych praktyk w kontekście wielokulturowym ponieważ uczestnikami kursu były nauczycielki z Finlandii, Włoch, Litwy, Niemiec i Polski. Był to dla mnie bardzo owocny czas pełen nowych pomysłów i inspiracji do dalszej pracy.



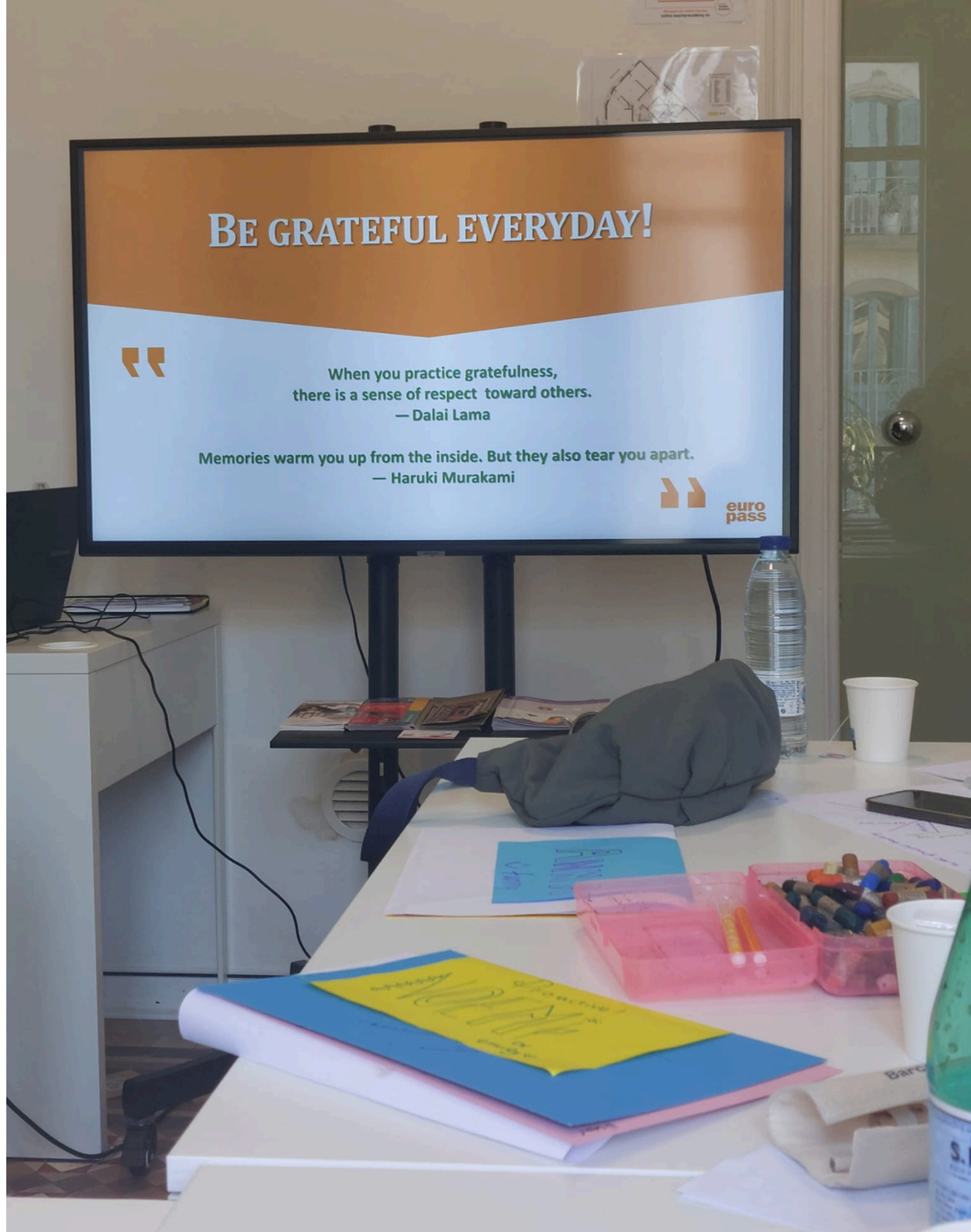


W drugim tygodniu mojej realizacji projektu Erasmus+ brałam udział w kursie "Sztuka, muzyka i terapia tańcem dla klasy włączającej". Dzięki niemu zrozumiałam jak sztuki kreatywne stymulują funkcje poznawcze i świadomość emocjonalną, a także motywację i współpracę wśród uczniów, przyczyniając się tym samym do zwiększenia ogólnych osiągnięć szkolnych. Poznałam narzędzia i działania umożliwiające mi włączanie sztuki, muzyki i dramy do mojej pracy. Dzięki nim mogę promować wartość różnorodności w zespole klasowym, a także lepiej zaspakajać potrzeby wszystkich uczniów. Kurs umożliwił mi również wymianę doświadczeń z nauczycielami z Niemiec, Chorwacji i Polski. Zdobytą wiedzę i umiejętności będę wykorzystywać w swojej codziennej pracy oraz dzielić się z innymi.











KASIA



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



W ramach projektu Erasmus+ prowadziłam zajęcia relaksacyjne „Wrzuć na luz” dla uczniów z klasy drugiej oraz zajęcia uważności „Krocz uważnie przez świat” dla uczniów o specjalnych potrzebach edukacyjnych z klasy trzeciej. Na zajęciach tych wykorzystywałam m.in. techniki relaksacyjne i oddechowe, ćwiczenia rozwijające uważność oraz samoregulację emocjonalną, a także elementy arteterapii, które poznałam na szkoleniach w Barcelonie. Stworzyłam pakiet ćwiczeń w formie cyfrowej, do wykorzystania przez nauczycieli klas młodszych. Ćwiczenia te wykorzystuję na co dzień w klasie 3b, by wprowadzić ciało i umysł uczniów w stan odprężenia pomiędzy lekcjami.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów





Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Miałam okazję promować szkołę oraz podzielić się swoimi doświadczeniami i pomysłami z gdańskimi nauczycielami podczas konferencji „Inspiracje z Erasmusem” w Zespole Szkolno- Przedszkolnym nr 11 w Gdańsku.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Wraz z klasą 3b biorę udział w Ogólnopolskim Projekcie Edukacyjnym „Europa i Ja”, którego głównym celem jest przybliżenie wiedzy na temat krajów znajdujących się w Europie. Krajem, który wybraliśmy w tym roku jest Hiszpania. Przeprowadziłam zajęcia dla klasy drugiej na temat kultury hiszpańskiej, po których powstała gazetka ścienna. Zainspirowana barcelońską paradą kapeluszy, zorganizowałam wydarzenie „Spacer w kapeluszu” dla uczniów klas 1-3, podczas którego dzieci i nauczyciele prezentowali swoje kapeluszowe dzieła, promując szkołę i kulturę Hiszpanii wśród okolicznej społeczności.



Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

