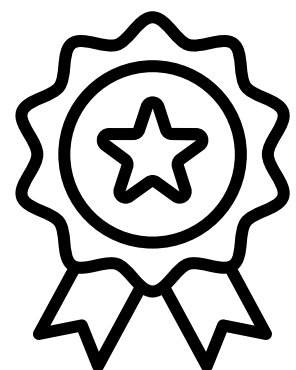




**Monika Janik**

**Barcelona**



- **Terapia sztuką, muzyką i tańcem w klasie integracyjnej**

- **Joga i medytacja dla nauczycieli: bądź wspaniałym nauczycielem, bądź najlepszą wersją siebie**

Dofinansowane przez  
Unię Europejską





**Podczas pierwszego tygodnia pobytu Barcelonie uczestniczyłam w kursie "Art, Music, and Dance Therapy for an Inclusive Classroom". Uczestniczyłam w ekspresyjnych i kreatywnych terapiach artystycznych. Dzięki sztuce i występom artystycznym z muzyką i dramą dowiedziałam się, jak ważne jest budowanie włączającej klasy i rozwijanie kompetencji kluczowych w procesie uczenia się. Poznałam sposoby, jak usprawnić proces uczenia się, promować dobre samopoczucie i rozwijać zdolności emocjonalne. Na kursie poznałam nauczycieli z Cypru, Rumunii, Holandii i Szwecji.**

















# **Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów**



**Zorganizowałam zajęcia na temat kultury Hiszpanii z dziećmi z klasy IIIb. Podczas kilku lekcji uczniowie poznali zwyczaje, tradycje i styl życia Hiszpanów, co pomogło im zrozumieć różnorodność kulturową. Uczniowie poznali umiejscowienie Hiszpanii na mapie świata, podział administracyjny i różnice regionalne. Lekcje zachęciły dzieci do odwiedzenia Hiszpanii (kilkoro uczniów wraz z rodzicami zwiedziło Barcelonę i pobliskie miasta).**





# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



**Wzięłam udział w ogólnopolskim projekcie edukacyjnym „Europa i Ja”, który jest objęty m.in. Patronatem Minister Edukacji Narodowej. Jego celem jest przybliżenie wiedzy na temat krajów znajdujących się w Europie. Naszym krajem, który wybraliśmy jest Hiszpania. Projekt składa się z ośmiu zadań, na ten moment dzieci wykonały zadania dotyczące Hiszpanii, dzięki którym poznały: symbole narodowe, faunę i florę, muzykę i taniec hiszpański, podstawowe zwroty i nazwy cyfr.**





# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów







# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



**Wykorzystałam ćwiczenia oddechowe i relaksacyjne z elementami jogi w trakcie zajęć z klasą 3b. Codziennie po dwóch długich przerwach włączam dzieciom muzykę relaksacyjną przez 3 minuty i uczniowie mają ten czas poświęcić na zajęcie swojego miejsca w klasie, dokończenie spożywanego posiłku, wyciszenie się i przygotowanie do kolejnej lekcji. Gdy wykonają już „swoje” czynności przystępują do nabierania głębokich oddechów i powolnym wypuszczaniu powietrza.**

**Zorganizowałam zajęcia taneczne podczas półkolonii zimowych oraz zajęcia relaksacyjne z elementami jogi podczas półkolonii letnich.**