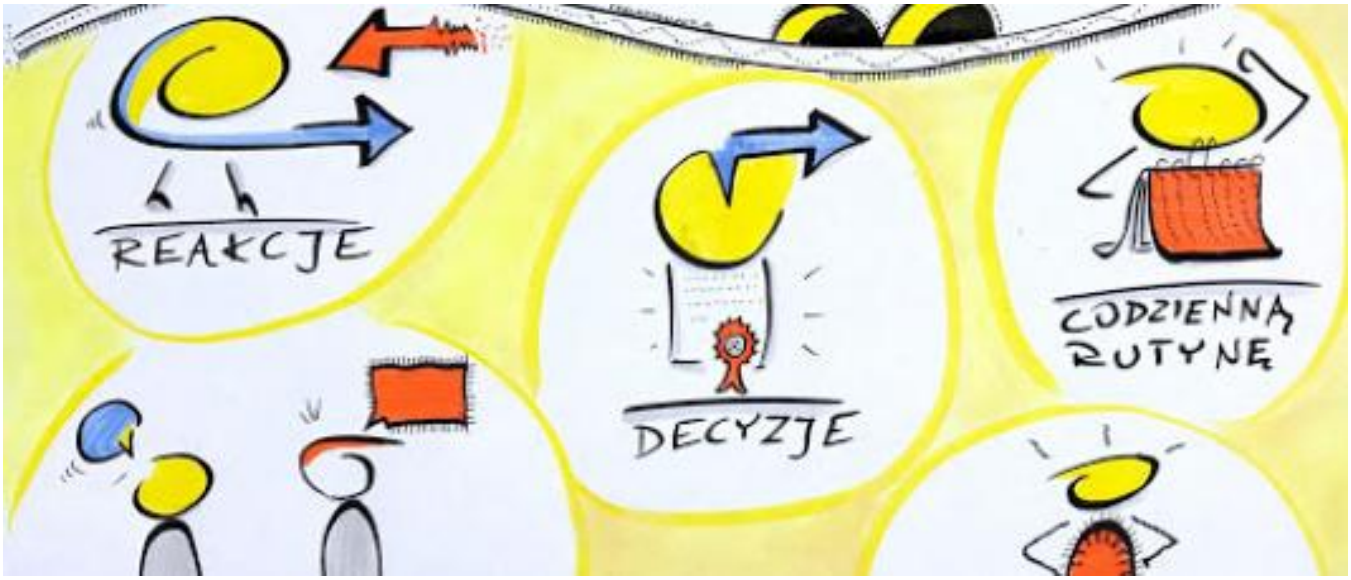
Uważność, czyli mindfulness **[1]**



Uczniowie klasy trzeciej, w której rozpocz?li?my realizacj? programu Apteczka Pierwszej Pomocy Emocjonalnej oraz uczniowie klasy ósmej, w której prowadz? lekcje j?zyka polskiego znaj? ju? termin uwa?no?? (mindfulness) – próbowali?my bowiem wykonywa? ?wiczenia uwa?no?ci podczas zaj??. Dzisiaj chcia?abym zapozna? wszystkich z tym poj?ciem. Uwa?no?? to bardzo ?wiadome, pe?ne ciekawo?ci i otwarto?ci do?wiadczanie chwili obecnej. Dotyczy to otaczaj?cego nas ?wiata, ale tak?e nas samych, emocji i uczu?, sygna?ów z cia?a, których w danej chwili do?wiadczamy. Uwa?no?? wydaje si? by? naszym naturalnym stanem, który jednak coraz bardziej zatracamy w dzisiejszej, p?dz?cej rzeczywisto?ci. Cz??? z nas pewnie zauwa?y?a, ?e chcemy szybciej, wi?cej, co utrudnia nam uzyska? uczucie zadowolenia. ?wiczenia uwa?no?ci pomog? nam i naszym dzieciom dostrzec, jak wiele wyj?tkowo?ci kryje si? w „zwyczajnym" otaczaj?cym nas ?wiecie. Ponadto pozwalaj? uspokoi? gonitw? my?li. W sytuacji, w której jeste?my z sob? ca?? dob? warto spróbowa? po?wiczy? uwa?no??. Rodzicom, którzy chcieliby lepiej pozna? temat uwa?no?ci proponuj? lektur? artyku?ów w internecie, np.
https://pieknoumyslu.com/uwaznosc-dla-dzieci-nauka-emocje/ [2].

Cdn…..

M. Stanek-Mo?



- [3]

Source URL: https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2054

Links:
[1] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/de/node/2054
[2] https://pieknoumyslu.com/uwaznosc-dla-dzieci-nauka-emocje/
[3] https://spociaz.noweskalmierzyce.pl/sites/zsociaz.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/Obrazek%20uwa%C5%BCno%C5%9B%C4%87.jpg?itok=LqDVPWvZ