# Żabki uczą nas uważności [1]



**Genio i Grażynka** to dwie zielone żabki, które towarzyszą od września uczniom klas IV-VI na zajęciach dodatkowych z elementami uważności. Zajęcia są prowadzone przez szkolnego pedagoga – panią Agnieszkę na podstawie książki Eline Snel „Uważność i spokój żabki" i zainspirowane są warsztatami dla nauczycieli oraz rodziców przeprowadzonymi w naszej szkole przez panią Magdę Kasprzyk [2] – trenerkę Uważności dla dzieci metodą Eline Snel „Uwaga, to działa!”.

Uważność, czyli modne ostatnio mindfulness, to nic innego jak świadome, pełne ciekawości i otwartości doświadczanie chwili obecnej. Koncentracja na tym, co dzieje się tu i teraz. Świadome zauważanie tego, co nas otacza: przedmiotów, przyrody, innych ludzi, jak i tego, co dzieje się w nas samych, czyli naszych myśli, emocji, reakcji naszego ciała. To również umiejętność wyciszenia się, zwolnienia, koncentracji, skupienia się.

Uczniowie na pierwszych zajęciach byli zdziwieni ich formą, przebiegiem, przyzwyczajeni do tego, że ciągle musi się coś dziać, do ciągłego hałasu, ruchu mieli na początku problemy z zatrzymaniem się w bezruchu, z byciem w ciszy i koncentrowaniem się choćby na swoim oddechy. Szybko jednak okazało się, że takie „nic nierobienie”, wyciszenie się jest bardzo potrzebne, o czym świadczą wypowiedzi uczniów po kolejnych zajęciach: *„po zajęciach czuję się taki wuluzowany", „jestem taki jakiś lekki i spokojny", „przestałem się martwić o oceny", „miłe uczucie, jakby taki masaż", „na początku jak zaczęłam chodzić na zajęcia, to trudno mi było się skoncentrować, często się ruszyłam, ale dzisiaj jestem taka spokojna", „ taką ulgę czuję, to jest miłe".*

To początek naszej drogi z uważnością, każde zajęcia potwierdzają jednak, że w szkole pełnej gwaru, energii, natłoku działań i spraw konieczne jest uczenie się uważności, skupienia, wyciszenia i relaksu. Zatem zapraszamy na kolejne zajęcia!



- [3]



- [4]



- [5]



- [6]



- [7]



- [8]



- [9]



- [10]

**Source URL:**
https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/news/%C5%BCabki-ucz%C4%85-nas-uwa%C5%BCno%C5%9Bci

**Links:**
[1] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/pl/news/%C5%BCabki-ucz%C4%85-nas-uwa%C5%BCno%C5%9Bci
[2] http://www.magdakasprzyk.pl/
[3] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/74586589_530872724399067_2756751520878821376_n.jpg?itok=XbxmQwWp
[4] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/74638426_2454461164825960_5133514206905106432_n.jpg?itok=KBileSlP
[5] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/74180335_485754238691740_3192650595018211328_n.jpg?itok=5EgTgBss
[6] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/74314740_562627587823822_5596440719964241920_n.jpg?itok=qPdQ7VjK
[7] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/74379287_1095705457286639_3688953131430838272_n.jpg?itok=548gHHA8
[8] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/75380350_551495898986986_1447502647035691008_n.jpg?itok=7X6I2

NU1

[9] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/72414578_403178370568427_1290648053383954432_n.jpg?itok=YRT2tEn-

[10] https://spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/sites/spskalmierzyce.noweskalmierzyce.pl/files/styles/media_gallery_large/public/75635915_2695245857188120_9128735864166285312_n.jpg?itok=nl1f5NMO