



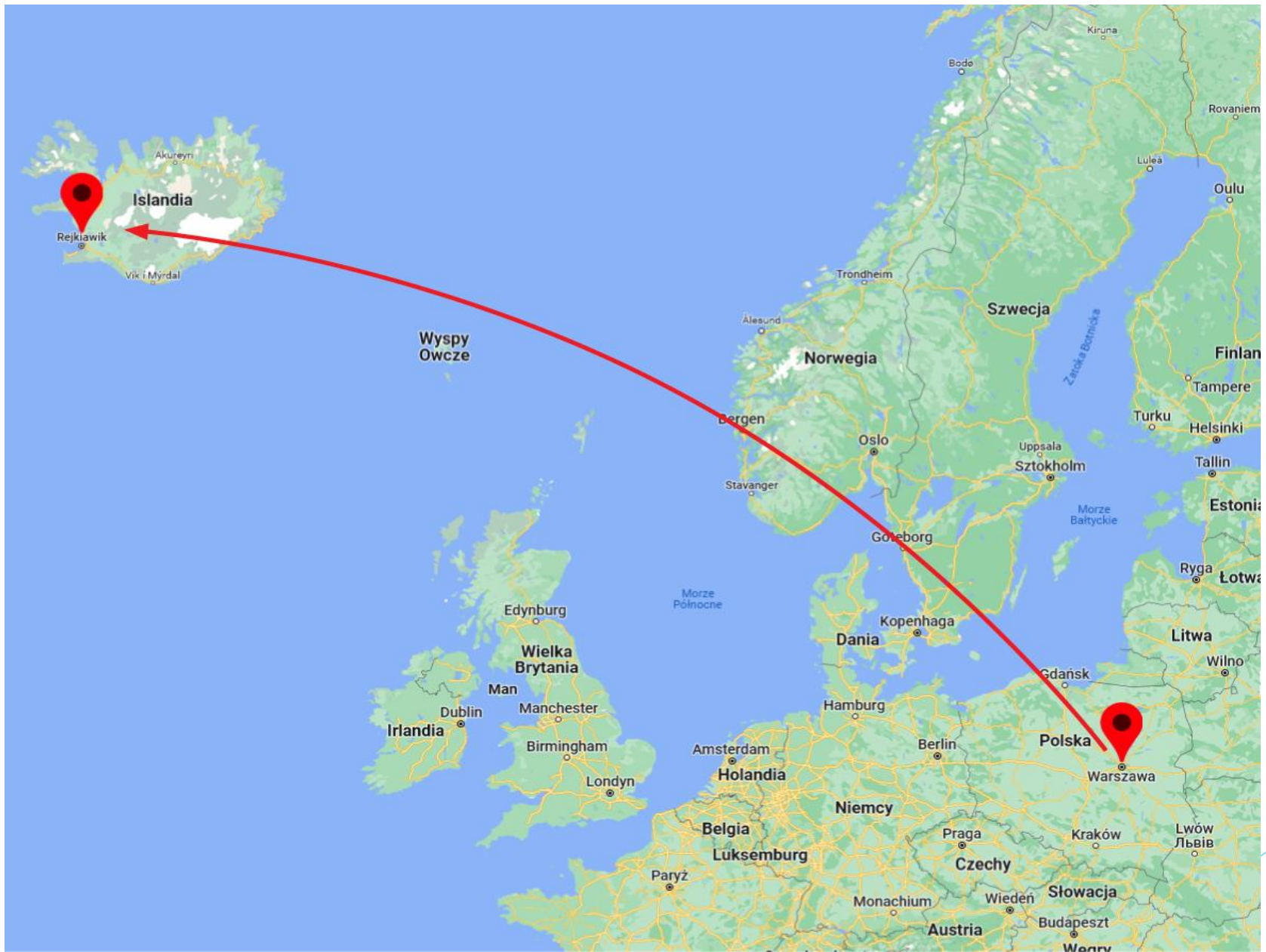
Erasmus+

Erasmus+ School Project: Embracing Generation Z Needs

MINDFULNESS AND MEDITATION: WELL-BEING AT SCHOOL AND LIFE

Kurs w ramach mobilności nauczycieli, Reykjavik, Islandia

16-22 lipca 2023 r.



Kurs zorganizowany przez

PMS ERASMUS PLUS

miał na celu zapoznanie uczestników z techniką uważności i medytacji oraz możliwościami zastosowania ich zarówno w środowisku szkolnym jak i życiu osobistym. Technika medytacji i uważności bardzo pozytywnie wpływa na aktywność intelektualną, wspomaga w rozwoju osobowości, wzmacnia wiarę w siebie i poczucie własnej wartości, zwiększa tolerancję i pozwala zachować kontrolę w obliczu sytuacji stresowych.



Plan zajęć

	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
8:00					CHI KUNG PRACTICE
9:00	SCHOOL PRESENTATIONS	SCHOOL PRESENTATIONS	EMOTIONS	SELF-MANAGEMENT	OTHERS
10:00		CHANGE			BREAK
11:00	BREAK	BREAK	BREAK	BREAK	OTHERS
11:30	ESSENTIALS	CHANGE	EMOTIONS	SELF-MANAGEMENT	IMPLEMENTATION
12:00				SELF-MANAGEMENT	CERTIFICATES DELIVERY
13:00		CHI KUNG ESSENTIALS	CHI KUNG PRACTICE	CHI KUNG PRACTICE	END 12:30 PM
14:00	END	END	END	END	

Tematy zajęć:

- What Mindfulness is: formal and non-formal mindfulness.
- The awareness triangle.
- The 8 attitudes of Mindfulness.
- Six tips for successful meditation.
- Settling the mind.
- Benefits of meditation: reducing stress.
- Adolescence and change.
- Managing your goals.
- Mindfulness and emotions.
- Emotional intelligence.
- Emotional regulation.
- Emotional agility.
- Self-Awareness.
- Self-Compassion.
- Mindfulness exercises for your daily life.
- How to implement Mindfulness at school and life.

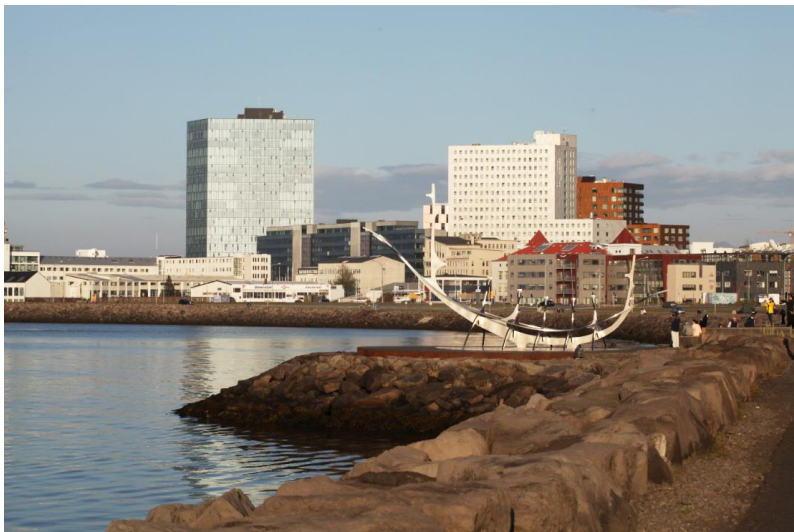
W trakcie zajęć uczestnicy zapoznali się z uważnością jako narzędziem do trenowania swoich umysłów, osiągnięcia celów i zwiększania poziomu samoświadomości. Uczyli się, jak wykorzystywać pozytywne emocje w procesie dydaktycznym oraz poznawali metody budowania relacji, a także angażowania uczniów w działania zespołowe.



Każdego dnia na zakończenie zajęć
odbywały się ćwiczenia Chi Kung.



Dni były długie, słońce zachodziło około północy, dlatego każdego dnia po zajęciach braliśmy udział w wycieczkach po mieście



oraz po południowym i zachodnim wybrzeżu Islandii poznając niezwykłą przyrodę wyspy. Wycieczki związane były z żywiołami charakterystycznymi dla tego miejsca:

Ziemia, Woda, Ogień i Lód.



ZIEMIA

GOLDEN CIRCLE

The Golden Circle is the most famous of all scenic routes in Iceland and combines stunning landmarks and historically significant places in a circular sightseeing tour.

Pingvellir National Park.
Gulfoss Waterfall.
Geysir Geothermal Area.



WODA

BLUE LAGOON bioactive wonders of geothermal seawater.



Islandzkie uzdrowisko typu spa, położone w obszarze geotermalnym w południowo-zachodniej Islandii, na półwyspie Reykjanes. Blue Lagoon to najbardziej znane miejsce oferujące możliwość kąpieli w gorącej wodzie bogatej w minerały.

LAWA



**Geldingalir Valley Tour,
including Geldingadalir
eruption site to see lava field
in the valley and Fagradalsfjall
mountain**

10 lipca 2023 na półwyspie Reykjanes otworzyła się ziemia i wybuchł wulkan Fagradalsfjall. Lawa wydobywała się podczas całego naszego pobytu, a więc mimo że mieliśmy w planach spacer po Fagradalsfjall, ze względu na wysokie niebezpieczeństwo zatrucia toksycznymi gazami, nie można było zbliżyć się do tego wulkanu. Pojechaliśmy więc pochodzić po lawie, która spłynęła podczas erupcji innego wulkanu dwa lata wcześniej.

SOUTH COAST

volcanoes, glaciers and waterfalls

Skógafoss & Seljalandsfoss

Reynisdrangar sea stacks

Reynisfjara black beach.

Południowe wybrzeże jest niezwykle, ma w sobie wszystkie elementy islandzkiej przyrody: Ziemia, Woda, Ogień i Lód spotykają się w jednym miejscu.



