



WIKI - UWAGAŻNOŚĆ

Izabela Zwierzchlewska
Biblioteka szkolna Zespołu Szkół w Klęce



WIKIMEDIA
POLSKA

Którym Harrym dzisiaj jesteś?



Uspokajanie oddechu

5 - 10 - 15

Postaraj się oddychać w rytmie, którym pokazuje kółko

<https://www.calm.com/breathe>



WIKIMEDIA
POLSKA

Oderwij się od rzeczywistości

Otwórz wirtualnie okno - gdzieś na świecie

<https://www.window-swap.com/>



WIKIMEDIA
POLSKA

CO TO JEST UWAŻNOŚĆ?



SCAN ME!



WIKI- UWAŻNOŚĆ



WIKIPEDIA

MINDFULNESS czyli UWAŻNOŚĆ

szczególny rodzaj uwagi:

- świadomej
- skierowanej na bieżącą chwilę
- nieosądzającej

Jon Kabat- Zinn



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ

SPACER Z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ- stawia na ćwiczenie uważności i stworzenie własnej „ścieżki edukacyjnej” bazującej na wiadomościach wyszukanych w WIKIPEDII.

Podczas spaceru z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ możesz zdobyć dodatkową wiedzę, ale także możesz być uważnym nauczycielem. W jaki sposób? Obserwując najbliższe otoczenie możesz stworzyć samodzielnie lub w grupie ścieżkę edukacyjną. Pomysł nie zakłada konkretnej liczby odszukanych „ obiektów obserwacji”, z czasem ich liczba może powiększać się.

SPACER Z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ W STACJACH to mini- projekt, który przybliży uczestnikom świat Wikipedii, a także który wspiera rozwój obserwacji otoczenia. Opiera się na koncentracji i skupieniu.

Chcemy zaprosić Was na spacer z samym sobą, na zebranie myśli, posłuchanie śpiewu ptaków oraz na obserwację zmian zachodzących w przyrodzie oraz edukację. Dzięki uważnej obserwacji odnajdziesz kody QR, które zawierają zadania do wykonania.

6 stacji, które przybliżą świat WIKIPEDII, zapoznają uczestnika z niesamowitymi zasobami, pozwolą na sięganie, tam gdzie wzrok nie sięga.

Nie martw się, w każdej szkole można zorganizować miejsca, w których umieszczone zostaną zadania- nie musi być to " WIKI- ogród".

SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ

Oba mini-projekty stawiają na „**uważność**” rozumianą jako jednoczesne bycie w kontakcie z samym sobą i otaczającym światem.

„Uważność”- czyli praktykowanie świadomej, skupionej uwagi, wpływającej na proces uczenia się dzieci, młodzieży oraz dorosłych.

To dostrzeganie tego co dzieje się w ciele, umyśle i emocjach.
Rozwój świadomej uwagi jest podstawą każdej formy uczenia się.

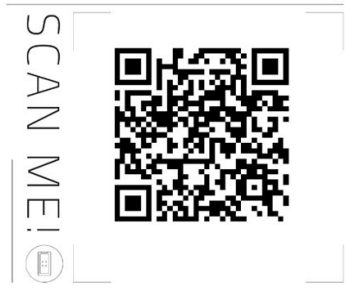
Spacer z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ to uważne zdobywanie:

wiedzy
i nowych umiejętności.



WIKI- stacje

SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ: CYTAT DNIA



POZNAJ I PRZEMYŚL CYTAT DNIA



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ: ZDJĘCIE DNIA



PATRZ Z UWAŻNOŚCIĄ.
ZAOBSERWUJ SZCZEGÓŁ



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ: MULTIMEDIA –
PROPOZYCJA DLA CIEBIE



PLIK MULTIMEDIALNY NA DZIS
PATRZ Z UWAŻNOŚCIĄ.
SKUP UWAGĘ NA SZCZEGÓŁACH.



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ:

FLORA I FAUNA W WIKI-WSZECHSTWORZACH



JAKA TO ROŚLINA? JAKIE TO ZWIERZĘ?
POSZUKUJ UWAŻNIE NOWYCH INFORMACJI.
POZNAJ GATUNEK MIESIĄCA.



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ:

WIEM GDZIE SIĘ ZNAJDUJĘ .
DOKĄD CHCIAŁBYŚ/ CHCIAŁBYŚ WYBRAĆ SIĘ W PODRÓŻ?



ZAD 1. WPISZ W POLU WYSZUKIWANIA NAZWE MIEJSCOWOŚCI,
W KTÓREJ OBECNIE SIĘ ZNAJDUJESZ. ZOBACZ JAKIE INFORMACJE
SĄ ZEBRANE. (* ZASTANÓW SIĘ - CZEGO BRAKUJE -
MOŻESZ ROZBUDOWAĆ HASŁO)



SPACER Z WIKI-UWAŻNOŚCIĄ:

BĄDŹ GOTOWA/ GOTOWY DO DROGI I SIĘGAJ GDZIE WZROK NIE SIĘGA.



TO TU MOŻESZ PUŚCIĆ WODZĘ FANTAZJI
I UDAC SIĘ W PODRÓŻ W NIEZNANE.
POZNAJ WIKIWOYAGE



WIKI - STACJE

ZYCZYMY INSPIRUJĄCEJ ZABAWY



WIKI- ODNAKI



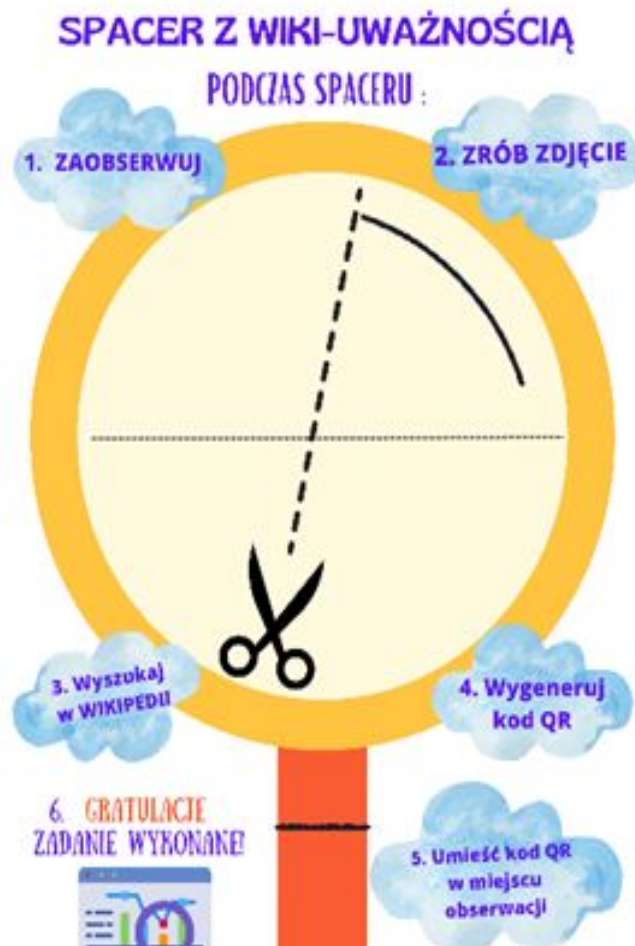
W tym projekcie proponujemy aktywną formę spaceru, podczas którego uczestnik będzie mógł być świadomy: swojego oddechu, sposobu poruszania, ale i doświadczeń zmysłowych tj.: kolorów, kształtów, światła, cienia, dźwięków, zapachów itd.

Obserwacja i zaciekawienie tym, co nas otacza - najbliższe otoczenie, przyroda i zauważanie drobnych zmian będą dodatkowym elementem wzmacniającym doznania, a efektami treningu uważności podczas spaceru z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ z pewnością będą wzmocnienie efektywności nauki oraz wyższa możliwość koncentrowania się.

Jako pomoc w obserwacji proponujemy kartę pracy z lupą, która zawęży obszar obserwacji, pomoże w ćwiczeniu tzw. „uważnej obecności”.

Spacer nie musi być w samotności, to także interakcja z drugą osobą, to możliwość budowania relacji z drugim człowiekiem („ja” ukierunkowane na uważną obecność drugiej osoby). To także możliwość nabywania umiejętności współpracy.

A zatem chodźmy na spacer z WIKI- UWAŻNOŚCIĄ!



DEBATA

CZY ZAWÓD BIBLIOTEKARKI
JEST ZAWODEM PRZYSZŁOŚCI?

Izabela Zwierzchlewska



Tomasz Gruszkowski



Małgorzata Trąpczyńska



Agnieszka Chrzyszcz



Aleksandra Czerwetyńska

odbędzie się 5 października 2019
pod hasłemZnajdźmy
wspólny
język!KLI
M
A
T
NA CZYTANIE 10.10.2020

Izabela Zwierzchlewska - Biblioteka Szkolna Zespołu Szkół w Klece
Bibliotekę traktuję jako „magiczne miejsce”, gdzie Czytelnik oprócz lektur może znaleźć przestrzeń wspierającą jego rozwój emocjonalny i intelektualny.
Tu może aktywnie korzystać z jej „dobrostanu” – spotkań, akcji, innowacji i projektów.

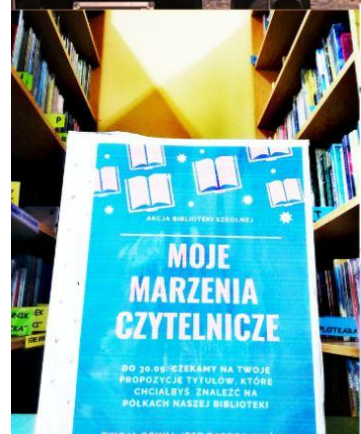
Jestem zwolenniczką oceniania kształtującego, kinezoologii edukacyjnej i mindfulness.
Aktywnie zdobywam wiedzę i chętnie się nią dzielę z innymi.
Staram się przetamywać schematy, lubię zespołowo wypracowywać rozwiązania.
Wyzwanie pracy on-line potraktowałam jako okazję do „innej” promocji czytelnictwa i pokazania Czytelnikom, że w Bibliotece – można więcej!

Eko przyjaciel



OLIWIA GASIŃ

Dziękujemy za zaangażowanie
w działania ekologiczne
Biblioteki Szkolnej





DZIĘKUJĘ
za odrobinę **UWAŻNOŚCI i UWAGĘ**



WIKIMEDIA
POLSKA

