



**Dofinansowane przez  
Unię Europejską**

**ERASMUS+ „Uważna szkoła po pandemii”**

**2021-1-PL01-KA122-SCH-000015021**

**„Mobilność kadry w celu wzmocnienia europejskiego wymiaru nauczania  
oraz poprawy jakości nauczania i uczenia się”**

Podczas kursu *Happy Teachers for a Happy School: Introduction to Mindfulness and Positive Education* poznałam bardzo ciekawą praktykę uważności – fotografię mindfulness. Przemierzając przepiękne parki Barcelony, uczyłam się doceniać piękno przyrody, czerpać radość z bycia tu i teraz, odcinać się od galopady myśli, które nie jeden raz powodowały, że nie potrafiłam w pełni czerpać przyjemności z pięknych chwil, które pojawiały się w moim życiu. Pięknem natury możemy się cieszyć na każdej szerokości geograficznej. Uznałam, że chcę kontynuować praktykowanie uważności z aparatem w rękę. Pomaga mi to doceniać to, co mam na wyciągnięcie ręki, cieszyć się z tego i być wdzięcznym.

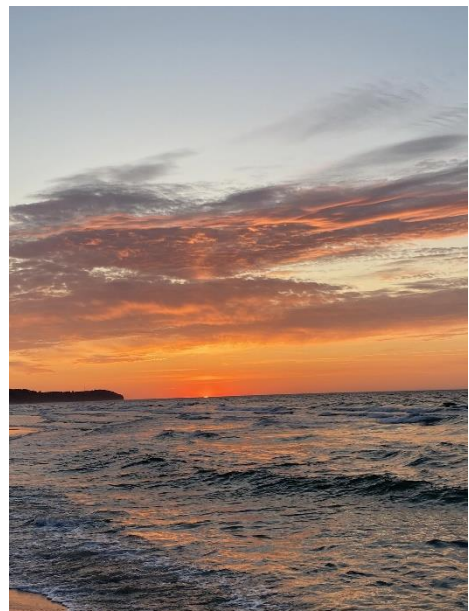
Postanowiłam, że muszę podzielić się tym doświadczeniem z moimi uczniami, dlatego zaprosiłam klasy 4m, 5m, 6b i 6m na warsztaty uważnej fotografii. To było dla mnie satysfakcjonujące doświadczenie, kiedy mogłam obserwować, jak rozwija się u nich wrażliwość na piękno natury. Widzieć kogoś, kto jest zaangażowany w proces twórczy, to bardzo wzruszająca chwila...jedna z wielu cegiełek, która wzmacniała mój tzw. dobrostan i moich uczniów także. Poniżej prezentuję ich zdjęcia. Zapraszam do oglądania.

Katarzyna Swystun



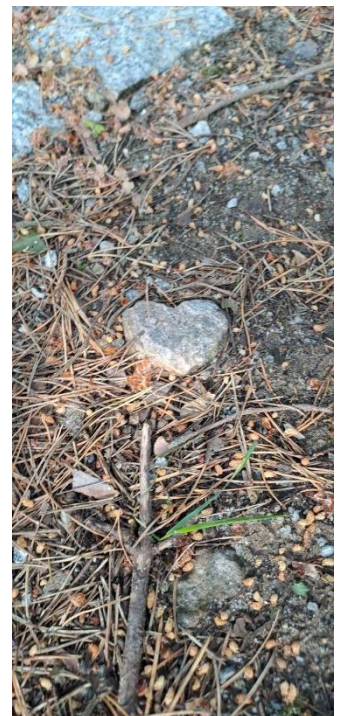
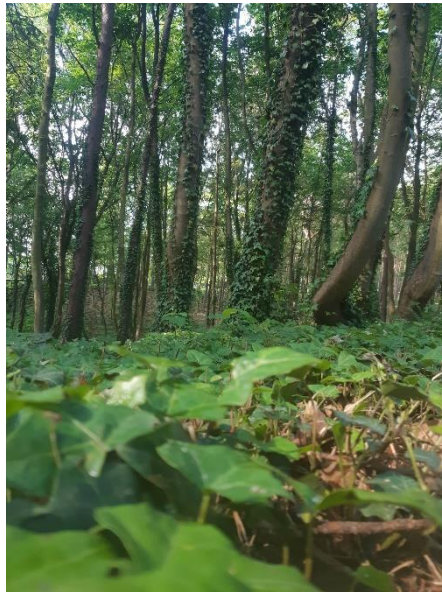
Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Uważna fotografia





Dofinansowane przez  
Unię Europejską





Dofinansowane przez  
Unię Europejską

