

Aneta Kleisa

„Here & Now with Art and Mindfulness at School” Projekt eTwinning w Szkole Podstawowej nr 23 w Gdyni



eTwinning to europejska społeczność szkół i przedszkoli prowadzących projekty edukacyjne za pośrednictwem narzędzi cyfrowych. W Szkole Podstawowej nr 23 w Gdyni realizujemy projekty eTwinning od 11 lat. Nasz ostatni projekt „Here & Now with Art and Mindfulness at School” był realizowany w roku szkolnym 2023/2024 w klasie 2 oraz w bibliotece szkolnej (Klub eTwinning), którego główny cel to wspieranie dobrostanu uczniów.

W ramach projektu wypracowaliśmy i przetestowaliśmy konkretne narzędzia oraz aktywności, dzięki którym nauczyciele wraz z dziećmi mogą ćwiczyć uważność, świadomość swoich emocji oraz rozwijać akceptację siebie i innych. Stworzone i uporządkowane przez nas materiały umożliwiają nauczycielom pomoc uczniom w radzeniu sobie ze stresem i nieprzyjemnymi emocjami, pomagają dzieciom poprawić koncentrację i uwagę oraz zyskać więcej spokoju i radości z życia.

Cele ogólne:

1. wspieranie dobrostanu uczniów,
2. wspólne opracowanie przez nauczycieli i wdrożenie w szkołach innowacyjnych metod i narzędzi dotyczących uważności.

Cele szczegółowe:

1. bycie bardziej uważnym w szkole i w życiu pozaszkolnym,
2. zwiększenie skupienia i koncentracji uwagi,
3. rozpoznawanie emocji własnych i cudzych,
4. rozwijanie kreatywności i ekspresji,
5. poznanie sposobów na radzenie sobie ze stresem,

6. nauka poprzez wspólne działanie i dzielenie się doświadczeniami,
7. rozwijanie wiary we własne możliwości,
8. rozwijanie kompetencji kluczowych,
9. wykorzystanie TIK do współpracy,
10. doskonalenie języka angielskiego.

Cele projektu zostały osiągnięte m.in. poprzez wspólne opracowanie kalendarza „Here&Now” w formie cyfrowej i papierowej (na platformie Canva). Zawiera on opis aktywności mindfulness zaproponowanych na każdy miesiąc roku przez szkoły uczestniczące w projekcie. Wszystkie grupy realizowały w swoich placówkach aktywności wg. kalendarza i dzieliły się doświadczeniami na platformie TwinSpace.

Aktywności z kalendarza „Here&Now”:

- wrzesień – „Słoik uważności” – Polska,
- październik – „Listki uważności” – Chorwacja,
- listopad – „Uważność na łonie natury” – Rumunia,
- grudzień – „31 aktów życzliwości” – Grecja,
- styczeń – „Słoiczki pełne wdzięczności” – Turcja,
- luty – „Relax na kolorowych dywanach” – Grecja,
- marzec – „Spokój w muzyce” – Grecja,
- kwiecień – „Drzewo wdzięczności” – Polska,
- maj – „Puśćmy magiczne bańki” – Litwa,
- czerwiec – „Uważność w słońcu” – Grecja.

Inne działania projektu wg harmonogramu:

- Jak być bardziej uważnym w szkole? Każda grupa stworzyła własne zasady/porady, dotyczące uważności w szkole i zamieściła je na współtworzonym Padlecie.
- Tu i Teraz (prezentacje Google) współtworzona przez wszystkich partnerów przestrzeń, do dzielenia się krótkimi ćwiczeniami uważności, do wykorzystania w szkole.
- Kolorowe mandale. Mandala jako metoda medytacji i działania arteterapeutyczne. Uczniowie tworzyli mandale do kolorowania dla swoich rówieśników z projektu. (Genially, Google Docs, mandala creators).
- Malowanie emocji. W każdej grupie odbyły się zajęcia z rozpoznawania emocji i używania sztuki do ich wyrażania. Prace partnerzy umieszczali we współtworzonym ebooku w Google Docs.
- Malowanie do muzyki i prezentacja prac plastycznych dzieci z informacją o utworze muzycznym (Google Docs).

- Co mnie uszczęśliwia? Uczniowie zrobili zdjęcia, rysunki, plakaty na temat tego, co daje im radość. Prace zostały wystawione w szkole i na TwinSpace.
- Książki, sztuka i muzyka, które pomagają nam być życzliwymi, uważnymi i szczęśliwymi (Padlet).
- Let's get to know each other – uczniowie ze wszystkich grup tworzyli zagadki i pytania dla siebie nawzajem i sprawdzali swoją wiedzę na temat krajów uczestniczących.

Etapy projektu zostały uwzględnione w rocznym planie pracy biblioteki. Cele i treść wpisują się w założenia podstawy programowej kształcenia ogólnego dla szkoły podstawowej, zarówno w I, jak i w II etapie edukacyjnym. W mojej szkole projekt był realizowany przez uczniów objętych edukacją wczesnoszkolną i stanowił niekonwencjonalne uzupełnienie programu nauczania. Temat pozwolił na korelację między przedmiotami i wielowymiarowość osiągania celów. Realizując konkretne aktywności projektu łączyłam cele i treści różnych przedmiotów, m.in. w zakresie edukacji języka polskiego, edukacji społecznej, artystycznej, technicznej, twórczej ekspresji, ICT, edukacji muzycznej i językowej (j. angielski). Przykładem takiej multidyscyplinarności może być nasza praca nad tematem wdzięczności. Stworzyliśmy „Drzewo wdzięczności” i zaaranżowaliśmy przestrzeń wokół niego (edukacja artystyczna). Następnie dzieci opowiadały za co są wdzięczne i zapisały wypowiedzi na listkach, które zamieściły na drzewie (edukacja w zakresie języka polskiego). Tę aktywność umieściliśmy w kalendarzu mindfulness (Canva) jako propozycję aktywności dla naszych projektowych partnerów. Uczniowie stworzyli też chmurę wyrazów w programie Wordart pt. „Co mnie uszczęśliwia?” (edukacja w zakresie TIK) i poznały nowe słówka podczas tłumaczenia wyrazów na język angielski (edukacja w zakresie języka obcego). Uczniowie wykonywali fotografie do tematu „What makes me happy?”, a następnie stworzyli kolaż z tych fotografii (edukacja plastyczna i techniczna). Na koniec przygotowaliśmy „słoiczki wdzięczności” w ramach aktywności zaproponowanej przez uczniów z Turcji (kształtowanie umiejętności pisanie, porządkowania wypowiedzi).

Projekt zintegrował też treści programu edukacyjnego w zakresie edukacji europejskiej, edukacji wartości i szacunku dla dziedzictwa kulturowego innych krajów, a także wykorzystanie narzędzi cyfrowych do współtworzenia materiałów i dzielenia się wynikami swojej pracy z rówieśnikami. Przykłady to praca nad tematami: „Pokaż mi swoje miejsce na Ziemi” (Google Earth) i „Moje miasto i kraj” (Google Prezentacje), gdzie uczniowie sprawdzali nawzajem swoją wiedzę o krajach partnerskich, przygotowując pytania i zagadki dla rówieśników.



W ramach projektu stosowałam metody i techniki aktywizujące takie jak: burza mózgów, gry dydaktyczne, plakat, ćwiczenia oddechowe, techniki mindfulness dla dzieci wg. Eline Snell. Ze względu na wiek uczestników wiele działań prowadzono w formie zabawy (np. porównywanie i nazywanie dźwięków, napinanie i rozluźnianie ciała, gry na koncentrację i pamięć), która jest główną aktywnością dzieci w młodszym wieku szkolnym i która sprawia, że wzrasta ich motywacja oraz uczucie przyjemności z uczestnictwa.

Najbardziej emocjonującym wydarzeniem zdalnym dla uczestników było spotkanie na platformie Zoom. Zaangażowanie uczestników oraz dobra współpraca okazały się mocnymi stronami projektu. Planowanie, prowadzenie działań i ewaluacja odbywały się w ścisłej współpracy ze wszystkimi szkołami partnerskimi. Współpraca podczas kolejnych etapów projektu nie ograniczała się do wymiany materiałów, ale polegała głównie na ich współtworzeniu przez uczniów i nauczycieli. W wyniku przedsięwzięcia powstały różne materiały edukacyjne: ebooki, e-tablice z narzędziami dla nauczycieli, prezentacje, filmy oraz bazy polecanych książek, plików i stron internetowych o tematyce mindfulness. Link do platformy TwinSpace projektu: <https://school-education.ec.europa.eu/en/etwinning/projects/here-now-art-and-mindfulness-school/twinspace>

Jesteśmy dumni, że nasz projekt „Here & Now with Art and Mindfulness at School”, realizowany z krajami partnerskimi (Chorwacja, Francja, Grecja, Litwa, Rumunia, Turcja) zajął I miejsce w konkursie Projekt eTwinning 2024 w kategorii: Dobrostan w szkole oraz otrzymał Krajową i Europejską Oznakę Jakości.

Aneta Kleisa

Nauczyciel bibliotekarz w Szkole Podstawowej nr 23 w Gdyni, koordynatorka projektu eTwinning Here & Now with Art and Mindfulness at School.