



**Opublikowane na:** Mława (mlawa.pl)

**Autor:** Marzena Długokęcka

---

## Uważna szkoła w SP nr 2 w Mławie

Publikowane od

20.09.2021 08:58:50

**NASZA SZKOŁA**  
UCZESTNICZY W  
OGÓLNOPOLSKIM PROJEKCIE  
2021/2022



**UWAŻNA  
SZKOŁA**

POD PATRONATEM



Szkoła Podstawowa nr 2 im. Mikołaja Kopernika w Mławie znalazła się w gronie trzydziestu szkół w ogólnopolskim projekcie UWAŻNA SZKOŁA

SP 2 uczestniczy w ogólnopolskim projekcie UWAŻNA SZKOŁA organizowanym przez Polski Instytut Mindfulness. Projekt ma na celu wprowadzenie do klas VI-VIII szkół podstawowych programu Czas na Uważność w formie nowatorskich zajęć psychoedukacyjnych z zakresu profilaktyki uniwersalnej, prowadzonych na 12 godzinach wychowawczych. Pilotaż realizowany jest w 3 etapach, których celem jest m. in. szkolenie szkolnych realizatorów programu, wdrożenie w kl. 7a, 7b, 8 a, 8 b programu Czas na Uważność oraz podsumowujące badanie pilotażowe. Wprowadzenie tego innowacyjnego programu do szkoły jest przejawem nowoczesnego spojrzenia na edukację.

Celem programu Czas na Uważność jest:

- wyposażenie nauczycieli w kompleksowe narzędzia do pracy z uczniami,
- wdrażanie nowatorskiego podejścia do uważności jako kompetencji życiowej,
- rozwój uważności wśród młodzieży w aspekcie profilaktyki uniwersalnej.

Projekt w SP 2 będą wdrażały: Marzena Gorlewska – psycholog szkolny i pani Aneta Koszałkowska – nauczyciel języka angielskiego, które ukończyły 8-tygodniowy TRENING MINDFULNESS MBTT (Mindfulness- Based Teacher Training) połączony z regularną praktyką własną. We wrześniu i październiku 2021 nauczycielki będą uczestniczyły również w szkoleniu specjalistycznym. Przewidziany termin realizacji to październik 2021-luty 2022.

Uczniowie klas VII-VIII, biorący udział w pilotażu programu CnU, otrzymają praktyczne narzędzia pomocne w radzeniu sobie z wyzwaniami dnia codziennego, samoregulacji emocji, redukcji stresu w pandemicznej i postpandemicznej rzeczywistości oraz rozwiną kompetencje intra- i interpersonalne służące lepszej koncentracji, dobrostanowi, wzmocnieniu funkcji poznawczych, lepszemu radzeniu sobie w relacjach społecznych oraz dostaną wsparcie w budowaniu ich odporności psychicznej dzięki rozwijaniu i praktykowaniu uważności.

Źródło: SP nr 2 w Mławie

UCZESTNICZY W  
OGÓLNOPOLSKIM PROJEKCIE  
2021/2022



POD PATRONATEM

---

**Adres źródłowy:** <https://mlawa.pl/artykul/uwazna-szkola-w-sp-nr-2-w-mlawie>