

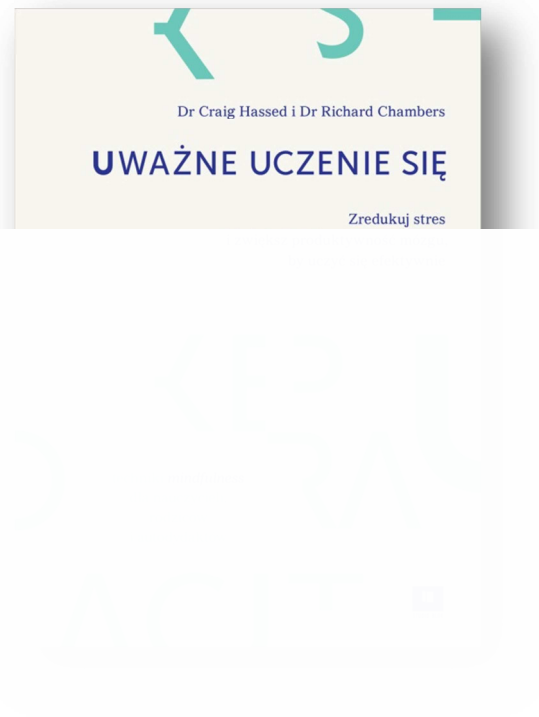
Uważne uczenie się

Craig Hassed

Richard Chambers

Najważniejsze w procesie uczenia się są te momenty, w których odkrywamy, że otaczający nas świat jest fascynujący. To one wpływają na nasz rozwój osobisty oraz powodują, że zyskujemy lepszy kontakt z własnym wnętrzem. Jednak powszechne, konserwatywne podejście do procesu nauczania sprawia, że dzieci często tracą wrodzoną radość z odkrywania i chęć dowiadywania się nowych rzeczy o otaczającym świecie. Ponadto uczniowie coraz częściej mają problemy z koncentracją, a także z radzeniem sobie w sytuacjach stresujących.

Poradnik *Uważne uczenie się* przedstawia szeroki wachlarz możliwości wykorzystania koncepcji uważności (*mindfulness*) zarówno w procesie uczenia się, jak i nauczania innych. Autorzy, wychodząc od historii i założeń nurtu, informują czytelnika o kontekstach zastosowania uważności w środowiskach nastawionych na tzw. uczenie głębokie lub osiągnięcie stanu *flow*. Obok części teoretycznej na uwagę zasługują też charakterystyczne dla metody *mindfulness* ćwiczenia praktyczne, które regulują uwagę. Stosowanie uważności zwiększa efektywność uczących się i nauczających, wspomaga ich w rozwoju osobistym, redukuje stres, zapobiegając np. atakom paniki czy pogorszeniu zdrowia. Techniki zawarte w poradniku pomogą wyodrębnić i skoncentrować się na tym, co najważniejsze we współczesnym świecie przeladowanym informacjami. Z kolei dla nauczycieli, edukatorów i autodydaktyw *Uważne uczenie się* to, poza teorią i praktyką, użyteczne wskazanie odniesień i źródeł, które inspirować do rozwijania warsztatu dydaktycznego.



**Aby czytać dalej, potrzebujesz pełnego dostępu.
Przeglądaj wszystkie materiały w ramach abonamentu lub prenumeraty.**

Korzyści:

- nielimitowany dostęp do treści,
- aktualizacje materiałów w niezbędnikach, nawet do 2 razy w tygodniu,
- e-czasopisma w nowej, wygodnej formie,
- dodatkowe materiały i wzory dokumentów do pobrania,
- dostęp do porad cenionych ekspertów i praktyków,
- zniżki na kolejne produkty, szkolenia i webinary

i znacznie więcej...

**Zamów na: www.oficynamm.pl
lub skontaktuj się z nami: 800 702 902, bok@oficynamm.pl**