

Stare de bine prin yoga și meditație pentru copii

Scop: Promovarea sănătății emoționale, mentale și fizice a elevilor din clasa a IV-a prin implementarea unei rutine de yoga și meditație, contribuind la crearea unui mediu școlar armonios și favorabil învățării.

Obiective:

1. Creșterea capacității de concentrare și atenție a elevilor.
2. Reducerea stresului și a emoțiilor negative prin exerciții de respirație și relaxare.
3. Îmbunătățirea posturii corporale și dezvoltarea flexibilității fizice.
4. Crearea unui moment zilnic de liniște și introspecție pentru dezvoltarea abilităților emoționale.
5. Promovarea unei atmosfere pozitive și incluzive în clasă.

Rezultate așteptate:

- Elevii vor manifesta o mai bună capacitate de concentrare și implicare la ore.
- Va exista o reducere semnificativă a comportamentelor conflictuale.
- Copiii vor dezvolta o mai bună conștientizare a emoțiilor și vor învăța să gestioneze stresul.
- Se va îmbunătăți postura corporală și mobilitatea elevilor.

Plan de implementare: Programul va fi structurat pe activități scurte, desfășurate zilnic sau de câteva ori pe săptămână, cu o durată de 5-30 de minute.

Activități propuse:

1. **Luni: Meditație ghidată (5 minute, înainte de prima oră)**
 - Activitate: Elevii vor sta așezați în bănci sau pe covorașe, cu ochii închiși, și vor urma o meditație ghidată, concentrată pe respirație și relaxare.
 - Scop: Setarea unei intenții pozitive pentru ziua de școală și calmarea minții.
2. **Marți: Întinderi și posturi simple de yoga (15 minute, în prima pauză)**
 - Activitate: Exerciții precum postura copilului, pisica-vaca, salutul soarelui, realizate în ritmul respirației.
 - Scop: Relaxarea tensiunii din corp și creșterea energiei pozitive.
3. **Miercuri: Jocuri de mindfulness (20 de minute, la finalul zilei)**

- Activitate: Exerciții de conștientizare, cum ar fi ascultarea sunetelor din clasă, observarea propriilor emoții sau jocuri de echipă pentru coordonare.
 - Scop: Dezvoltarea conștientizării emoționale și sociale.
- 4. Joi: Respirație și vizualizare creativă (10 minute, înainte de prima oră)**
- Activitate: Tehnici de respirație profundă (ex. inspirație pe 4 timpi, expirație pe 6 timpi) urmate de o vizualizare relaxantă (ex. "imaginați-vă că sunteți pe o plajă liniștită").
 - Scop: Reducerea anxietății și îmbunătățirea stării de bine.
- 5. Vineri: Relaxare activă (30 de minute, la finalul săptămânii)**
- Activitate: Mișcări lente de yoga combinate cu un exercițiu de recunoștință. Elevii pot împărtăși lucruri care le-au plăcut în săptămână.
 - Scop: Încheierea săptămânii într-o manieră relaxantă și pozitivă.

Resurse necesare:

- Covorașe de yoga, scaune, podeaua.
- Muzică relaxantă sau aplicații pentru meditație ghidată.
- Spațiu în clasă sau sala de sport.
- Materiale vizuale (postere cu exerciții de yoga, imagini pentru vizualizări creative).

Monitorizare și evaluare:

- Observarea comportamentului și progresului elevilor.
- Chestionare pentru elevi și părinți despre cum percep beneficiile activităților.
- Evaluare periodică pentru ajustarea programului în funcție de nevoile copiilor.

Concluzie:

Acest proiect a luat naștere în urma participării la cursul "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self", desfășurat în Barcelona în perioada 22-27 iulie, în cadrul proiectului de acreditare Erasmus. Experiența acumulată în acest context internațional a subliniat importanța integrării yoga și meditației în viața școlară, contribuind la dezvoltarea holistică a copiilor. Implementarea acestui program reprezintă un pas concret spre crearea unui mediu educațional mai sănătos, mai calm și mai pozitiv, având în centrul său bunăstarea elevilor.

RAPORT ACTIVITATE formală sau nonformală

Rezultate pentru proiectul “Stare de bine prin yoga și meditație pentru copii” demarat în urma participării la cursul "Yoga and Meditation for Educators: Be a Great Teacher, Be Your Best Self", desfășurat în Barcelona în perioada 22-27 iulie Erasmus Puls.

Numele cadrului didactic: Ivancu Oana Andreea

Data când a avut loc activitatea: 03.9.2024

1.	Descrieți metoda – ce ați făcut?
	<p>Activitatea a fost structurată în două părți:</p> <ul style="list-style-type: none">• Prima parte a inclus exerciții simple de yoga, care s-au concentrat pe posturi de bază (poziția copacului, pisicii, copilului etc.) pentru a ajuta copiii să-și îmbunătățească echilibrul, flexibilitatea și concentrarea.• A doua parte a fost dedicată meditației ghidate, în care copiii au fost încurajați să stea confortabil, să închidă ochii și să urmeze o serie de exerciții de respirație. Am folosit o poveste ghidată pentru a-i ajuta să își imagineze un loc liniștit, precum o plajă sau o pădure.
2.	Descrieți pregătirile pentru activitate.
	<ul style="list-style-type: none">• Am pregătit o sală liniștită, ferită de zgomote, în care am întins covorașe de yoga pentru fiecare copil.• Am asigurat o lumină difuză, iar pe fundal am pus o muzică relaxantă, special aleasă pentru meditație.• Am explicat copiilor ce urmează să facem și regulile: să fie atenți, să respecte spațiul fiecăruia și să participe fără să se grăbească.• Materialele pregătite au inclus covorașele de yoga, muzică de relaxare, imagini cu poziții de yoga și câteva povești scurte pentru meditație ghidată.
3.	Ce ați sperat că vor face și/sau vor spune elevii/preșcolarii?
	<p>Am sperat că:</p> <ul style="list-style-type: none">• Elevii vor fi curioși și implicați în activitate, chiar dacă pentru unii era o experiență nouă.• Vor încerca să urmeze instrucțiunile, să fie deschiși și să descopere cum pot să-și relaxeze corpul și mintea.• La final, vor exprima o stare de calm, relaxare și satisfacție.
4.	Ce au făcut și/sau au spus elevii/preșcolarii?
	<ul style="list-style-type: none">• Majoritatea copiilor s-au arătat entuziasmați și au participat activ la exercițiile de yoga. Au fost încântați mai ales de pozițiile care le-au pus la încercare echilibrul, cum ar fi poziția copacului.

	<ul style="list-style-type: none"> • În timpul meditației, unii copii au spus că le-a fost greu să stea liniștiți la început, dar apoi au început să se relaxeze. Au spus că au simțit cum li se "ușurează" corpul și mintea. • După activitate, au împărtășit impresii pozitive, menționând că s-au simțit mai liniștiți și mai fericiți.
5.	Ce material ați folosit?
	<ul style="list-style-type: none"> • Covorașe de yoga pentru fiecare copil. • Muzică de relaxare ambientală. • Ilustrații cu poziții de yoga pentru a le oferi copiilor un ghid vizual. • Poveste ghidată pentru meditație (cu teme precum pădurea, plaja, un loc liniștit). • Ceas pentru a gestiona timpul fiecărei activități.
6.	Care a fost impactul activității?
	<ul style="list-style-type: none"> • Elevii au avut ocazia să învețe tehnici de relaxare și autocontrol pe care le pot folosi în viața de zi cu zi, mai ales în momente de stres sau oboseală. • Activitatea a contribuit la îmbunătățirea coeziunii de grup, deoarece copiii au lucrat împreună într-un mediu relaxat și pozitiv. • Mulți copii au declarat că s-au simțit mai bine, mai calmi și că le-a plăcut să încerce ceva nou.
7.	Alte comentarii/sfaturi pentru cadrele didactice pentru a putea utiliza metoda prezentată.
	<ul style="list-style-type: none"> • Este important să creați un spațiu liniștit și confortabil pentru activitate. Un mediu calm îi ajută pe copii să intre mai ușor în starea de relaxare. • Explicați copiilor dinainte beneficiile activității și încurajați-i să participe fără a se teme că vor face greșeli. • Adaptați activitatea la nivelul de vârstă și temperamentul grupului. Dacă unii copii sunt mai energici, puteți include exerciții mai dinamice la început, pentru a-i ajuta să-și consume energia înainte de partea de meditație. • Introduceți această metodă în mod regulat, pentru a ajuta copiii să dezvolte o rutină de relaxare.

Impresii ale copiilor după activitatea de yoga și meditație

1. **Otilia:**

"Mi-a plăcut mult să stau liniștită și să respir adânc. La început mi-a fost greu să nu mă gândesc la alte lucruri, dar apoi am simțit cum corpul meu se relaxează. Parcă eram pe un nor."

2. **Ștefan:**

"Exercițiile de întindere au fost distractive! Mi-a plăcut să fac poziția copacului și să încerc să-mi țin echilibrul. Am învățat că e important să nu renunț, chiar dacă e un pic greu."

3. **Sophia:**

"Meditația a fost partea mea preferată! Doamna ne-a spus să închidem ochii și să ne imaginăm că suntem pe o plajă. Chiar am simțit că aud valurile. A fost foarte relaxant."

4. **Tudor:**

"La început am crezut că o să fie plictisitor, dar a fost super interesant. Am învățat cum să respir ca să mă calmez când sunt agitat. Cred că o să încerc asta și acasă!"

5. **Rebeca:**

"Mi-a plăcut să facem yoga împreună, mai ales când ne-am pus în cerc. E mult mai frumos să faci astfel de lucruri cu colegii. M-am simțit mai aproape de toată lumea."

6. **George:**

"Mi-a fost greu să stau nemișcat la început, dar apoi am înțeles cum să mă concentrez pe respirație. M-am simțit liniștit și fericit după aceea."

7. **Anastasia:**

"Am descoperit că îmi place yoga! Pozițiile pe care le-am făcut mi s-au părut amuzante, dar și serioase. Am simțit că îmi întind tot corpul, iar la final m-am simțit foarte bine."

8. **Ilinca:**

"Mi-a plăcut să învăț cum să mă relaxez. Uneori, când am teme multe, mă simt stresată. Acum știu că pot să respir adânc și să mă liniștesc."

Mesaj către părinți în urma desfășurării activității

