Załącznik nr1

Karta informacyjna
Innowacji pedagogicznej przeprowadzonej
w Publicznej Szkole Podstawowej im. ks. kan. Jana Sieka w Błędostowie

Temat innowacji pedagogicznej	**Exam? No stress! Mindfulness na start!**
Imię i nazwisko autora lub zespołu autorskiego	**Wioleta Kamer**
Imię i nazwisko osoby/osób wdrażających innowację	**Wioleta Kamer**
Czas trwania innowacji	**01.10.2026r.-25.06.2027r.**

Informacje dotyczące innowacji

Rodzaj innowacji pedagogicznej (właściwe podkreślić)	Osoby objęte działaniami (właściwe podkreślić)	Zajęcia edukacyjne objęte innowacją (właściwe podkreślić)
• programowa, • organizacyjna, • metodyczna, • mieszana.	• jeden oddział lub grupa uczniów, • więcej oddziałów, • wszystkie oddziały.	• wybrane zajęcia edukacyjne, • wszystkie zajęcia edukacyjne, • jeden przedmiot nauczania, • więcej przedmiotów nauczania.

Opis innowacji	
Uzasadnienie potrzeby wprowadzenia innowacji pedagogicznej	Stres jest nieodłącznym elementem naszego życia. Wpływa na nasze emocje, decyzje oraz sposób funkcjonowania w codziennych sytuacjach. Umiejętność zarządzania emocjami w stresie stała się kluczową kompetencją, szczególnie w szybko zmieniającym się świecie pełnym wyzwań i presji. Innowacja została opracowana jako odpowiedź na potrzeby uczniów klasy VII. Z rozmów z uczniami wynika, że mają trudności z odtwarzaniem nabytych wiadomości z pamięci, co bywa stresujące. Przytłacza ich ilość materiału do zapamiętania. Nie mając motywacji do nauki języka angielskiego. Nie wiedzą po co się uczą. Nie potrafią zarządzać swoim czasem podczas nauki języka. Boją się egzaminu, który czeka ich w przyszłym roku szkolnym.

	Innowacja ma na celu przygotowanie uczniów do egzaminu w sposób przyjazdy, skuteczny i angażujący. Innowacja powstała z myślą o tym, aby nauka języka była nie tylko zdobywaniem wiedzy, ale również rozwijaniem samodzielności, pewności siebie i umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami.
Cele ogólne innowacji pedagogicznej	Cele innowacji: - przygotowanie uczniów do egzaminu ósmoklasisty; - rozwijanie kompetencji językowych; -doskonalenie strategii egzaminacyjnych rozłożone w czasie; - wzmacnianie samodzielności uczniów; - rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem - wzmacnianie motywacji do nauki języka obcego; - budowanie pozytywnego nastawienia do egzaminu.
Na czym polega nowatorstwo innowacji pedagogicznej	Nowatorstwo innowacji polega na stosowaniu rozwiązań metodycznych opartych na praktyce treningu umysłu tzw. „uważności" Jona Kobata-Zinna („mindfulness"), która wspiera aktywności związane z intencjonalnym i świadomym zarządzaniem uwagą podczas nauki języka angielskiego.
Spodziewane efekty innowacji pedagogicznej	Uczeń: - jest bardziej świadomy tego, dlaczego język obcy jest ważny; - odczuwa większy wewnętrzny spokój przed sprawdzianem czy egzaminem; - potrafi regulować swoje emocje w sytuacjach stresowych; - zna techniki relaksacyjne podczas nauki języka obcego.
Opis innowacji pedagogicznej	Podczas zajęć uczniowie będą: utrwalać słownictwo i gramatykę; ćwiczyć rozumienie tekstów pisanych i słuchanych; rozwijać umiejętność wypowiadania się; poznawać sposoby skutecznej nauki; pracować nad pewnością siebie i radzeniem sobie z trudnymi sytuacjami. Podczas realizacji innowacji uczniowie będą rozwijać poznawać strategie egzaminacyjne oraz uczyć się organizacji własnej pracy stosując praktykę „uważności" (*ang. mindfulness*) Jona Kobata-Zinna.

	Innowacja ma charakter wspierający i motywujący. Jej zadaniem jest pokazanie uczniom, że dobre przygotowanie do egzaminu jest możliwe dzięki regularnej pracy i odpowiednim strategiom.
Sposoby ewaluacji innowacji pedagogicznej	Ankiety uczniów, obserwacje, analiza wytworów uczniów (portfolio).
Finansowanie innowacji pedagogicznej	brak