

Mindfulness - trening uważności

Kategoria: [Zestawienia bibliograficzne](#) | Opublikowano: piątek, 17 grudnia 2021 13:41 | Biblioteka Opoczno |
Odsłony: 819

Zestawienie bibliograficzne w wyborze

na temat:

Mindfulness - trening uważności

Wydawnictwa zwarte:

GREENLAND Susan Kaiser : Zabawa w uważność : mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin / opracowanie zabaw Annaka Harris ; przekład Jerzy Bokłażec. - Łódź : "Galaktyka", copyright 2017. **Sygnatura:** 33571

HANH Thich Nhat: Cud uważności : prosty podręcznik medytacji / przełożyła Grażyna Draheim. - Wydanie 4. - Warszawa : Czarna Owca, 2019. **Sygnatura:** 33958

SNEL Eline: Daj przestrzeń i bądź blisko : mindfulness dla rodziców i ich nastolatków / przełożyła Magda Kurmańska. - Warszawa : CoJaNaTo, 2017. **Sygnatura:** 34458

10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem. - Warszawa: MT Biznes sp. z o.o., 2013. **Sygnatura:** 33743

SNEL Eline: Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / przekład Matylda Falkiewicz. - Warszawa : "CoJaNaTo" Blanka Łyszkowska, copyright 2015. **Sygnatura:** 33261, 34614

SNEL Eline: Uważność małej żabki : ćwiczenia mindfulness dla rodziców i ich maluchów / przełożyła Blanka Łyszkowska ; [redakcja merytoryczna: Beata Kamińska-Suchanek]. - Wydanie I. - Warszawa : CoJaNaTo?, copyright 2020. **Sygnatura:** 34459, 34613

Artykuły z czasopism:

CAMPION Jonathan: Uważność na zdrowie / przełożyła Agnieszka Chrzanowska // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2012, nr 2, s. 31-35

ĆWICZENIA mindfulness // CHARAKTERY. - 2021, s. 5, s. 90-91

GODLEWSKI Michał: Świadomy oddech // CHARAKTERY. - 2021, nr 3, s. 50-57

GREGOREK Anna : "MINDFULNESS" - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / // PROBLEMY OPIEKUŃCZO-WYCHOWAWCZE - 2018, nr 1, s. 30-38

HUŃCZAK Malwina : Jak radzić sobie z natłokiem myśli? Praktyczne sposoby na odnalezienie wewnętrznego spokoju // CHARAKTERY. - 2021, nr 3, s. 44-49

HUNTER Brad: Co to znaczy „Pokochać swój smutek?: zastosowanie technik uważności i współczucia w obliczu doświadczenia straty // CHARAKTERY. - 2020, nr 6-7, s. 96-99

KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Jak uważność pomaga w podejmowaniu decyzji // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2014. nr 5, s. 114-121

- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Sposoby na spokój // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2012, nr 4, s. 124-133
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa : Uważność daje spokój // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2015, nr 1, s. 114-12
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uważność jest ważna // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2015, nr 2, s. 115-121
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uważność koi stres // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2015, nr 4, s. 115-121
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uważność na ciało // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2015, nr 3, s. 113-120
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uważność na gniew // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. Psychologia w Szkole. - 2014, nr 3, s. 115-121
- KAIAN-KOCHANOWSKA Ewa: Uważny nauczyciel // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2014, nr 3, s. 130-136
- KALTWASSER Vera: Lekcje uważności // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2014, nr 2, s. 114-120
- KAPUŚCIŃSKA-KOZAKIEWICZ Justyna: Co w głowie piszczy. Udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności // ŻYCIE SZKOŁY. 2020, nr 3-4, s. 26-28
- KASPRZYSZAK Elżbieta : Trening pewności siebie. Jak oswoić nieśmiałość : scenariusz zajęć dla młodzieży // BIBLIOTEKA W SZKOLE. - 2020, nr 1, s. 11-15
- KNAP Natalia: Dar uważności na co dzień // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2014, nr 1, s. 108 -115
- KOMOROWSKA Marta: Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? // REMEDIUM. - 2015, nr 7/8, s. 53-55
- KOMOROWSKA Marta: Zastosowanie uważności w pracy z dzieckiem // REMEDIUM. - 2013, nr 1, s. 4-5
- KORNACKA Agnieszka, KORDZIŃSKA-GRABOWSKA Anna: Relaksacja - skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia // WYCHOWANIE W PRZEDSZKOLU. - 2021, nr 10, s.29-35
- KOSSAKOWSKA Barbara: Mindfulness - przelotna moda czy coś więcej? // ŚWIAT PROBLEMÓW. - 2016, nr 10, s. 29-32
- KRZELOWSKA Magdalena: Mindfulness dla dzieci - ćwiczenia poprawiające samopoczucie oraz pomagające zachować spokój i kontrolę / Krzelowska Magdalena // WYCHOWANIE FIZYCZNE. - 2020, nr 5, s. 22-24
- LITWINOW Monika: Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym // WYCHOWANIE W PRZEDSZKOLU. - 2020, nr 1, s. 6-16
- LITWINOW-CIEŚLEWICZ Monika: Ogólnopolski Dzień Dziwaka z jogą i mindfulness // WYCHOWANIE W PRZEDSZKOLU. - 2022, nr 10, s. 43-49
- ŁUBA Małgorzata: Całkowicie obecny umysł // WYCHOWANIE W PRZEDSZKOLU. - 2016, nr 2, s. 25-28
- MIJAS Hanna: Cisza w medytacji: [scenariusz zajęć] // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2012, nr 4, s. 134-135
- MIJAS Hanna: Czym jest uważność? // PSYCHOLOGIA W SZKOLE. - 2012, nr 3, s. 137-141
- MOLIŃSKA Marta: Uważność - dlaczego tak wiele dzieci ma z nią problem? // REMEDIUM. - 2019, nr 12, s. 5-7
- NOWAK Monika: Psychologiczny pilates // CHARAKTERY. - nr 12/2022-1/2023, s.26-29

OLSZEWSKI Jacek Konrad: Techniki relaksacyjne w terapii // REMEDIUM. - 2000, nr 3, s. 28-29

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : emocje i zdrowa samokontrola // ŻYCIE SZKOŁY. - 2018, nr 4, s. 16-21

OŁTARZEWSKI Eryk : Gimnastyka mózgu dla nauczycieli – jak się zatrzymać i nie realizować programu? // ŻYCIE SZKOŁY.- 2018, nr 6, s. 10-14, 16

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu - metody wyciszania // ŻYCIE SZKOŁY . - 2018, nr 2, s. 13-17

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu. Pielęgnowanie pozytywnych relacji // ŻYCIE SZKOŁY. - 2018, nr 5, s. 24-29

OŁTARZEWSKI Eryk: Gimnastyka mózgu : trening samokontroli // ŻYCIE SZKOŁY. - 2018, nr 3, s. 20-23.- Zawiera zabawy i ćwiczenia koncentracji

OŁTARZEWSKI Eryk: Łagodzenie stresu, czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres / Eryk Ołtarzewski // ŻYCIE SZKOŁY. - 2018, nr 11, s. 17-22

OŁTARZEWSKI Eryk: "Poznać i zrozumieć emocje" – jak ośwoić trudne emocje zamiast je tłumić // ŻYCIE SZKOŁY . - 2018, nr 12, s. 6-9

OŁTARZEWSKI Eryk: Uwaga w edukacji wczesnoszkolnej // ŻYCIE SZKOŁY. - 2019, nr 2, s. 29-35

PAWŁOWSKA Agnieszka: Mindfulness- nowa moda czy realne wsparcie?. Nauczyciel i praktyka uważności // BIBLIOTEKA W SZKOLE. - 2021, nr 6, s.6-9

PECZKO Benedykt K.: MINDFULNESS w psychoterapii - cz. I // REMEDIUM. - 2009, nr 4, s. 22-23

PECZKO Benedykt K.: MINDFULNESS w psychoterapii - cz. II // REMEDIUM. - 2009, nr 7/8, s. 42-43

PECZKO Benedykt K: Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania - postscriptum // REMEDIUM. - 2020, nr 2, s. 23-25

PILNA Dorota: Zjawisko mindfullness i jego skuteczność // GEOGRAFIA W SZKOLE. - 2002, nr 2, s. 38-44

PISAREK Kamil : Fakty i mity o uważności // CHARAKTERY. - 2020, nr 3, s. 34-35

RZĄDZKI Jerzy: O pułapkach komplementów i zaletach uważności. Cz. 1 // REMEDIUM. - 2016, nr 1, s. 4-5

RZĄDZKI Jerzy: O pułapkach komplementów i zaletach uważności // REMEDIUM. . - 2016, nr 2, s. 4-6

TEMPSKA Justyna: Czuła uwaga: dlaczego warto praktykować z dziećmi uważność // CHARAKERY, nr 12/2022-1/2023, s. 80-83

WICHOWSKA Joanna: Tylko spokój może nas uratować // REMEDIUM. - 2000, nr 1, s. 20-21

WOJTCZAK Dorota: Jak odpoczywać efektywnie? Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odświeżeniu // CHARAKTERY. - 2020, nr 8, s. 62-69.

Opracowała Dorota Adamczyk :

na podstawie zbiorów

Centrum Rozwoju Edukacji WŁ

w Piotrkowie Trybunalskim

Biblioteki Pedagogicznej

Filii w Opocznie

grudzień 2021,

uzupełnienie marzec, grudzień 2022