

AUTORSKI PROGRAM ZAJĘĆ  
**WINGEE - ROZWIŃ SKRZYDŁA™**



**ZAJĘCIA  
TANECZNE**



Dzieci zasługują na to, co najlepsze.

## INFORMACJE OGÓLNE

### 1. Czas trwania zajęć (zajęcia odbywają się raz w tygodniu):

- 20minut - żłobki
- 30 minut - przedszkola
- 45 minut - szkoły

### 2. Miesięczny koszt zajęć:

- 35zł - żłobki
- 45zł - przedszkola
- 55zł - szkoły

### 3. Organizacja zajęć w placówce:

- Najpierw przeprowadzamy bezpłatną lekcję pokazową.
- Potem rodzic zapisuje do nas swoje dziecko.
  - SMS-owo pod numerami 535 009 912 oraz 790 540 002 w treści wpisując: Imię i Nazwisko dziecka, nazwę placówki, klasa/grupa.
  - przez stronę [www.paaro.pl/zapisy](http://www.paaro.pl/zapisy)
  - na liście zapisów u nauczyciela/wychowawcy.
- Po zebraniu odpowiedniej ilości dzieci ustalamy dogodny termin zajęć.

## JAK WYGLĄDAJĄ NASZE ZAJĘCIA WINGEE™ ROZWIŃ SKRZYDŁA?

### Nasze zajęcia składają się z 3 elementów:

**1. TANIEC I RUCH** - jest podstawą naszych zajęć. Układów tanecznych uczymy w sposób obrazowy, tak żeby dzieci zapamiętywały je lepiej, szybciej i na dłużej.

**2. ZABAWA** - zajęcia dostosowujemy do wieku dzieci. W młodszych grupach nauka odbywa się głównie przez zabawę. Natomiast w starszych grupach zabawę zastępujemy ćwiczeniami, dzięki którym dzieci doskonalą technikę tańca.

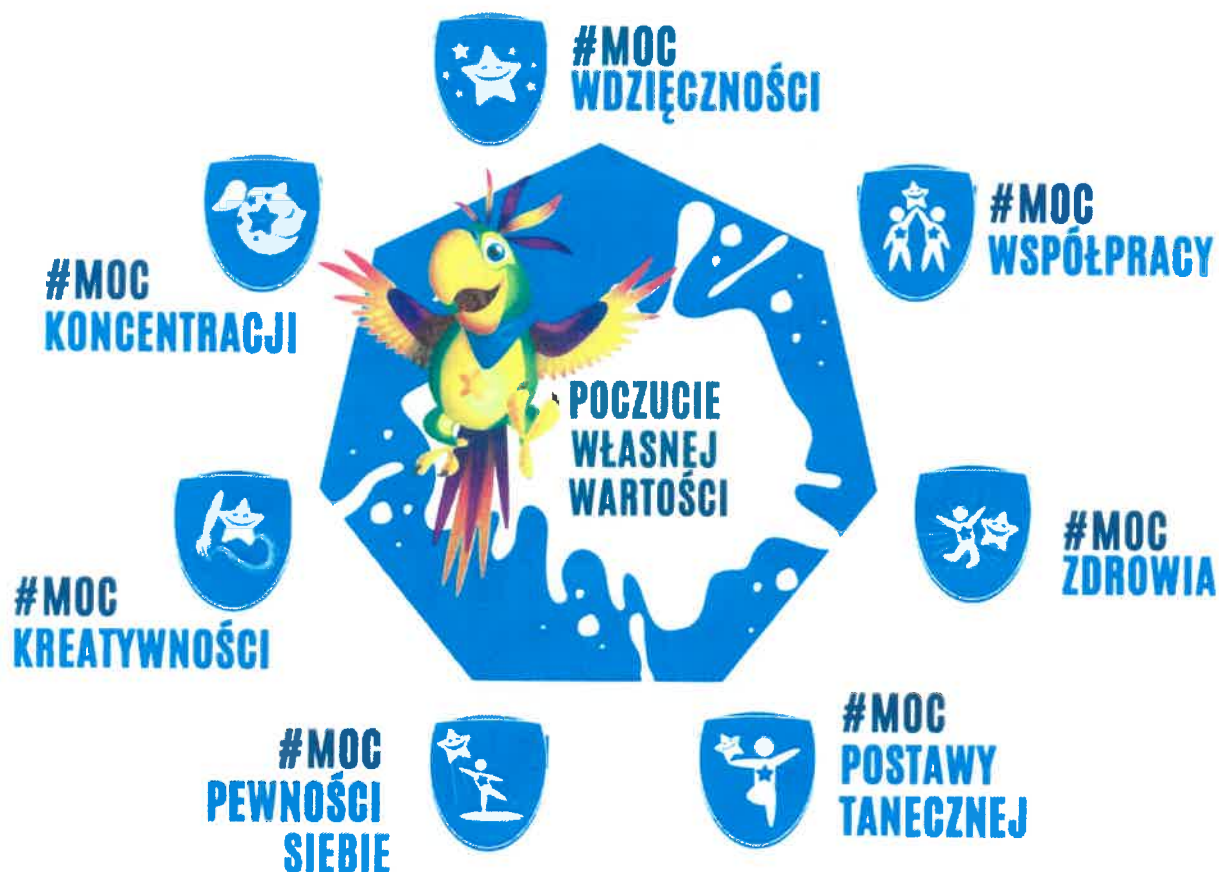
**3. ROZWÓJ** - na naszych zajęciach wprowadzamy ćwiczenia, które mają rozwijać takie umiejętności jak: kreatywność, odwaga, sukces, wdzięczność. Nazwaliśmy to macami Wingee, żeby dla dzieci było to atrakcyjne i ciekawe w odbiorze.

## CELE NASZEGO PROGRAMU

Jednym z celów naszego programu jest rozwój 7 kompetencji, nazywanych *MOCAMI*, które dzieci będą mogły wykorzystać nie tylko podczas zajęć, ale także podczas pobytu w Państwa placówce na innych zajęciach, w domu, swoim otoczeniu, a także w dorosłym życiu. Każdy z naszych instruktorów pracuje w oparciu o nasz autorki roczny plan pracy.

Poniżej znajduje się skrócony opis 7 *MOCY* rozwijanych w roku szkolnym 2021/2022 w ramach **AUTORSKIEGO PROGRAMU – ROZWIŃ SKRZYDŁA – WINGEE™**.

## POZA NAUKĄ TAŃCA NA NASZYCH ZAJĘCIACH DZIECKO POZNA...





## MOC WSPÓŁPRACY

Instruktorzy skupiają się na uświadomieniu dzieciom poprzez ćwiczenia oraz wizualizację siły płynącej z wykonywania zadań w oparciu o pracę w grupach w myśl hasła, przyświecającego PAARO **“Wielkich sukcesów nie osiąga się w pojedynkę”**.



## MOC POSTAWY TANECZNEJ

Instruktorzy wykonują z dziećmi ćwiczenia mające na celu poprawę postawy oraz wspieranie motywacji wewnętrznej u dzieci poprzez chęć prezentowania poprawnej postawy na każdych zajęciach.



## MOC ZDROWIA

Instruktorzy wprowadzają ćwiczenia, które mają na celu pokazać dzieciom jak ważne jest dbanie o zdrowie. Dzieci poznają również sposoby na wprowadzanie dobrych nawyków na co dzień w domu.



## MOC KREATYWNOŚCI

Instruktorzy zachęcają dzieci do nieszablonowych i niestandardowych działań. Dzięki temu uwalniają w nich naturalną i nieograniczoną kreatywność.



## MOC KONCENTRACJI

Instruktorzy wprowadzają ćwiczenia mające na celu poprawę koncentracji u dzieci. Wpływa to na szybsze zapamiętywanie np. kroków tanecznych.



## MOC PEWNOŚCI SIEBIE

Instruktorzy wprowadzają ćwiczenia mające na celu przygotowanie dziecka na poziomie mentalnym jak i emocjonalnym do występu przed rodzicami z okazji zakończenia roku szkolnego.



## MOC WDZIĘCZNOŚCI

Instruktorzy wprowadzają ćwiczenia, które pozwalają dzieciom zauważyć i docenić to co mają na co dzień. Często zatracamy się w codzienności i zapominamy o tym jak wiele w życiu mamy. Zadajmy więc sobie pytanie “A Ty, za co dziś podziękujesz?”



# JAK PRZYGOTOWUJEMY NASZYCH INSTRUKTORÓW DO PRACY?

Każdy instruktor PAARO przed rozpoczęciem pracy z dziećmi przechodzi cykl szkoleń wprowadzających. W ciągu trwania roku szkolnego uczestniczy w regularnych cotygodniowych szkoleniach i warsztatach organizowanych przez PAARO oraz trenerów zewnętrznych.

Szkolenia skupiają się na kilku kluczowych obszarach:

- rozwoju kompetencji miękkich,
- doskonaleniu umiejętności tanecznych,
- samodoskonaleniu wewnętrznym, rozumianym, jako podnoszenie kompetencji instruktora poprzez wymianę doświadczeń z innymi instruktorami.

## INSTRUKTOR PAARO - LISTA SZKOLEŃ

Lp.	NAZWA SZKOLENIA	ILOŚĆ GODZIN
1	Szkolenie wstępne.	3 dni po 8h -10h
2	Szkolenie cotygodniowe (wtorki).	4h w każdy wtorek
3	Skuteczne radzenie sobie z trudnymi zachowaniami dziecka.	8h
4	Trudna sztuka chwaleń dzieci, czyli jak nie podciąć skrzydeł.	4h
5	Rozwijanie kreatywności w pracy z dziećmi i młodzieżą.	12h
6	Dyscyplina w grupie - rozwój społeczny oraz rozwój inteligencji emocjonalnej dziecka w wieku przedszkolnym.	8h
7	Twórczy ruch - odkrywanie kreatywności.	6h
8	Język komunikacji a właściwy rozwój dziecka w wieku przedszkolnym.	8h
9	Jak bawić się i uczyć z pasją.	4h
10	Program pracy rocznej Instruktora.	20h
11	Konsultacje indywidualne.	W zależności od potrzeb
12	„Jak rozmawiać z rodzicami?”- Szkolenie związane z doskonaleniem jednej z najtrudniejszych umiejętności w kontaktach z rodzicami – prowadzenia rozmów indywidualnych w sytuacjach problemowych związanych z ich dziećmi.	16h
13	Zasady utrzymania dobrego kontaktu z placówką.	8h
14	Zasady utrzymania dobrego kontaktu z rodzicami.	8h
15	Zasady uzupełniania i rozliczania list obecności.	6h
16	Zasady wysyłania wiadomości SMS do rodziców.	3h
17	Szkolenie z komunikacji- spotkanie ogólne z rodzicami.	4h
18	Szkolenie z komunikacji- zajęcia pokazowe.	4h
19	Szkolenie z komunikacji- spotkanie szczegółowe z rodzicami.	4h
20	Typy osobowości szkolenie rozwoju osobistego	9h
21	Marketing firmy.	8h
22	Budowanie własnej marki.	6h
23	Szkolenie z aplikacji mobilnej Dcschool.	16h
24	Komunikacja i informacja zwrotna w pracy.	5h
25	Jak być liderem w grupie.	4h
26	Warsztaty "Uruchamianie stałej i silnej motywacji wewnętrznej	6h

27	Wady postawy u dzieci- ćwiczenia na prawidłową postawę u dzieci.	4h
28	Warsztaty taneczne- szkolenie różnych technik tańca.	4h w każdy pierwszy piątek miesiąca
29	RODO Ochrona danych osobowych.	4h
30	Zawieranie i podpisywanie umów.	2h
31	Zarządzanie czasem i organizacja czasu pracy.	6h
32	Postaw fundament – warsztat budowania poczucia własnej wartości i pewności siebie.	8h
33	Programy muzyczne- umiejętność cięcia muzyki a wykorzystanie we własnej pracy.	7h
34	Szkolenie- Tańce Animacyjne.	6h
35	50 zabaw animacyjnych w praktyce.	8h
36	Szkolenie- Pierwsza pomoc oraz zasady BHP	6h
37	Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna dziecka	8h
38	Jak lepiej się komunikować – metoda NVC w praktyce	4h

# Zacznijmy od minuty uważności

O tym jak wspierać dzieci, by lepiej radziły sobie we współczesnym świecie

## Dotychczasowe recenzje książki

---

*To bardzo ważna książka dla każdego dorosłego. Dla każdego dorosłego, który ma dzieci, pracuje z dziećmi lub z nimi przebywa. To książka, którą przeczytasz jednym tchem i która zmieni nieodwracalnie Twój świat. Zmieni na lepsze dla Ciebie i dzieci.*

### **Beata Kaczor**

Trener mentalny pracy z emocjami. [www.beatakaczor.pl](http://www.beatakaczor.pl)

---

*"Zacznijmy od minuty uważności" to obowiązkowa lektura dla rodziców i nauczycieli, którzy chcą wspierać dzieci w złożonym, współczesnym świecie. Autorzy z wdziękiem przedstawiają praktyczne ćwiczenia, które są łatwe do zastosowania i skuteczne w nauczaniu uważności oraz radzenia sobie z presją. Ta książka jest nie tylko praktycznym narzędziem, ale także inspirującą refleksją nad rodzicielstwem i nauczaniem. Gorąco polecam ją każdemu, kto chce zrozumieć i wesprzeć swoje dzieci w dzisiejszych czasach."*

### **Joanna Witek**

Terapeuta uzależnień, Trener umiejętności społecznych, Nauczyciel w Oddziale Przedszkolne przy Szkole Podstawowej nr 31 w Białymstoku

---

*"Zacznijmy od minuty uważności" przeczytałam jednym tchem, to napisany z pasją niezbędnik każdego nauczyciela i swoisty edukacyjny drogowskaz. Warto zatopić się w lekturę tej książki i znaleźć receptę na dobrostan współczesnego ucznia.*

*Jestem przekonana, że Państwa publikacja stanie się bestsellerem na edukacyjnym rynku wydawniczym, bo warta jest najwyższych ocen i z pewnością będzie źródłem wielu inspiracji dla swoich czytelników. Z serca pozdrawiam i życzę wszystkiego, co najlepsze*

### **Elżbieta Chrabołowska**

Centrum Edukacji Nauczycieli w Białymstoku

---

*"Książka jest świetna, genialne porównania."*

### **Iwona Abramowicz-Bołtruć**

Dyrektor Przedszkola nr 7 w Białymstoku

---

Lektura „Zacznijmy od minuty uważności” to kamień milowy w dziedzinie wspierania dzieci w rozwijaniu zdolności do uważności. Zaprasza do refleksji na temat tego, jak obecnie wygląda świat

dziecięcych emocji i dlatego wprowadzenie uważności staje się kluczowym elementem współczesnego wychowania. Z dowodami opartymi na badaniach naukowych oraz praktycznymi przykładami, książka przekonuje nas, że wprowadzenie uważności w życie dzieci to nie tylko modny trend, ale prawdziwa potrzeba współczesnego społeczeństwa.

Autorzy nie tylko przedstawiają fakty dotyczące obecnej sytuacji na świecie, jeśli chodzi o stan emocjonalny i zdrowie psychiczne dzieci, ale również zarysowują drogę do pozytywnych zmian.

Od strony teoretycznej, dowiadujemy się, jakie korzyści przynosi praktyka uważności w życiu dzieci – od lepszego radzenia sobie z emocjami, po zwiększoną koncentrację i umiejętność rozwiązywania problemów. Jednak to nie koniec, bo na kartach tej książki znajdziemy również praktyczne wskazówki, jak wprowadzić uważność do życia dzieci krok po kroku. To wartościowa mapa, która pozwala rodzicom, nauczycielom i opiekunom w pełni zaangażować się w rozwijanie umiejętności uważności u najmłodszych. Ich **wnikliwe spojrzenie na to, jak zmienić rzeczywistość, jest nie tylko zaskakujące, ale i niezwykle inspirujące.**

Osobisty związek z ideą wprowadzenia uważności do przedszkola jest dla mnie wyjątkowo bliski sercu. Uważam, że jest to innowacja, która może przynieść ogromne korzyści dla naszych przedszkolaków, ich nauczycieli i całej społeczności lokalnej. Wdrażając praktyki uważności, dajemy naszym nauczycielom narzędzia do radzenia sobie z trudnościami, wzmacniania więzi emocjonalnych z dziećmi i tworzenia bardziej spokojnego, harmonijnego środowiska w przedszkolu.

Dzięki książce „Zacznijmy od minuty uważności” będziemy mogli wdrażać te praktyki w sposób spójny i wszechstronny, co przyczyni się do stworzenia przedszkola, które dba nie tylko o rozwój intelektualny dzieci, ale także ich równowagę emocjonalną i umiejętność radzenia sobie z trudnościami życiowymi. **Wierzę, że uważność może stać się kluczowym elementem naszego programu nauczania, który posłuży dzieciom przez całe życie, kształtując w nich zdrowe nawyki umysłowe i empatyczną postawę wobec innych.**

Dlatego **zachęcam każdego, kto pracuje w dziedzinie edukacji, do zapoznania się z tą inspirującą książką.** Jej przesłanie o ważności wprowadzenia uważności do życia dzieci i pracy nad emocjami nie tylko zainspiruje nauczycieli, ale pomoże także dyrektorom szkół i całym zespołom pedagogicznym zrozumieć, jakie korzyści mogą wyniknąć z tego długofalowego podejścia do edukacji. To lektura, która daje nadzieję, że możemy zmieniać świat, zaczynając od najmłodszych, ucząc ich świadomego bycia tu i teraz, doceniającego piękno chwil i odkrywającego skarby, jakie drzemią w ich wnętrzu. **To książka, której przesłanie pozostaje z nami na długo po przeczytaniu ostatniej strony oraz pozwoli spojrzeć na świat „nowymi oczami”.**

Czytajcie ją i dzielcie się tą mądrością z innymi – przyszłość naszych dzieci zasługuje na to, abyśmy wzięli sprawy w swoje ręce!

**Katarzyna Matulewicz i Paula Kierdelewicz**

Dyrekcja Niepublicznego Przedszkola Językowego SuperKids w Białymstoku

-----