



**PEDAGOGICZNA
BIBLIOTEKA
WOJEWÓDZKA
W RYBNIKU**
ul. Chrobrego 27
44-200 Rybnik
tel. 32 42 22 059

pbwrybnik@wom.edu.pl

UWAŻNOŚĆ

/Mindfulness/

zestawienie bibliograficzne ze zbiorów biblioteki

WYDAWNICTWA ZWARTE:

1. 25 lekcji uważności: czas na dobre życie / Rezvan Ameli Kielce: Wydawnictwo Charaktery, 2017. - 239 s. (sygn.: 44 937)
2. 10 minut uważności : jak pomóc dzieciom radzić sobie ze stresem i strachem / Goldie Hawn, Wendy Holden. - Warszawa: MT Biznes, 2013. - 268 s. (sygn.: 46 788)
3. Focus : sztuka koncentracji jako ukryte dążenie do doskonałości / Daniel Goleman. - Poznań: Media Rodzina, 2014. - 343 s. (sygn.: 43 050)
4. Lew Staszek i siła uważności / Agnieszka Pawłowska; il. Kinga Kałużna Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 2015. - [42] s. (Kraina Uważności) (sygn.: 46 831)
5. Mindfulness: żyj tu i teraz: praktyka uważności dla każdego (bez medytacji) / Gill Hasson.- Warszawa: Wydawnictwo Amber, 2015. - 235 s. (sygn.: 46 838)

6. Przyjaciele z krainy uważności: komunikacja / Agnieszka Pawłowska; il. Kinga Kałużna. - Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 2015. - 42 s. (Kraina Uważności) (sygn.: 46 830)
7. Sztuka odpoczynku / Claudia Hammond. – Warszawa: Czarna Owca, 2022. – 301 s. **Mindfulness: s. 24 – 41 (sygn.: 47 315)**
8. Uważne uczenie się: zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Craig Hassed, Richard Chambers. – Warszawa: Wydawnictwo Studio Blok, 2018. – 238 s. (sygn.: 44 074)
9. Uważność: trening pokonywania codziennych trudności / Ronald Siegel. - Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2011. - 447 s. (sygn.: 46 787)
10. W pułapce myśli: jak skutecznie poradzić sobie z depresją, stresem i lękiem / Steven C. Hayes, S. Smith. - Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2014, 2018. - 302 s. **Uważność: s. 156 – 176 (sygn.: 42 513, 46 772)**
11. Zabawa w uważność: mindfulness i medytacja dla dzieci, młodzieży i rodzin / Susan Kaiser Greenland; oprac. zabaw Annaka Harris. - Łódź: Galaktyka, 2017. - [4], V, [1], 200, [1] s. (sygn.: 42 217, 42 762)
12. Uważność i spokój żabki: ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel. - Warszawa: CoJaNaTo, 2015. - 130, [19] s. + płyta audio (CD) (sygn.: 42 219)
13. Moja supermoc: Uważność i spokój żabki: historie, gry i zabawy mindfulness / Eline Snel. - Warszawa: CoJaNaTo, 2017. - 96, [6] [2] karty tablic, [2] karty złożone (sygn.: 42 730)
14. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów / Thich Nhat Hnah, Katherine Weare. - Warszawa: Mamania - Grupa Wydawnicza Relacja, 2018. - 392, [3] s. (sygn.: 42 745)
15. Trwała przemiana / Daniel Goleman, Richard J. Davidson. - Poznań: Media Rodzina, 2018. - 351 s. (sygn.: 42 469, 46 800)
16. Psychoterapia sprzyjająca mózgowi / Wiesław Sikorski Warszawa : Difin, 2019. – 388 s. **Trening uważności – monitorowanie pracy własnego mózgu: s. 276 – 309 (sygn.: 43 291)**
17. Relacje na huśtawce : jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań? / Matthew McKay i in. - Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. – 176 s. (rozd. 6: Uważność; rozdz. 7: Uważna obserwacja relacji) (sygn.: 44 847)

WYDAWNICTWA CIĄGŁE:

1. 365 dni uważności / Tomasz Kozłowski // Dyrektor Szkoły. – 2021, nr 1, s. 70
2. Być tu i teraz / Stanisław Radoń // Świat Problemów. - 2019, nr 6, s. 17-20
3. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba // Życie Szkoły. - 2016, nr 3, s. 28-32
4. Całkowicie obecny umysł / Małgorzata Łuba // Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 2, s. 25-28
5. Co w głowie piszczy? : Udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności / Agata Semeniuk // Życie Szkoły. - 2020, nr 3-4, s. 26 – 28
6. Codzienna uważność ciała / Lech Korusiewicz // Śląsk. - 2019, nr 2, s. 80-81
7. Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? / Marta Komorowska // Remedium. - 2015, nr 7 - 8, s. 53 – 55
8. Czym jest uważność / Hanna Mijas // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 137-141
9. Ćwiczymy uważność / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. -2018, nr 46, s. 16
10. Dar uważności na co dzień / Natalia Knap // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 1, s. 108 -115
11. Dary przeciwności / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 11, s. 36-37
12. Detoks od sieci / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2019, nr 31-32, s. 16
13. Dwa skrzydła / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 7, s. 42-43
14. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska // Życie Szkoły. - 2020, nr 9, s. 6 – 10
15. Fakty i mity o uważności / Kamil Pisarek // Charaktery. - 2020, nr 3, s. 34-35
16. Gimnastyka mózgu - emocje i zdrowa samokontrola / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 4, s. 16 -21
17. Gimnastyka mózgu - metody wyciszania / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 2, s. 13-17
18. Gimnastyka mózgu - pielęgnowanie pozytywnych relacji / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 5, s. 24 – 29
19. Gimnastyka mózgu - trening samokontroli / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. -2018, nr 3, s. 20-23

20. Jak praktyka uważności wspiera kreatywność? / Magdalena Mazurkiewicz // Charaktery. - 2020, nr 11, s. 56 – 63
21. Jak uczyć uważności? / Adriana Kłoskowska // Życie Szkoły. – 2022, nr 5, s. 36 – 40
22. Jak uważność pomaga w podejmowaniu decyzji / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 115-121
23. Klub Małego Detektywa: Umiejętności detektywistyczne / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 8, s. 51 – 56
24. Lekcje z uważności / Vera Kaltwasser // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 2, s. 114 – 120
25. Licz błogosławieństwa / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 10, s. 40-41
26. Łagodzenie stresu - czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 11, s. 17-22
27. Magiczna pigułka? / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 12, s. 32-33
28. Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania - postscriptum / Benedykt K. Peczek // Remedium. - 2020, nr 2, s. 23-25
29. Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania / Benedykt Peczek // Remedium. - 2020, nr 10, s. 27 – 29
30. Medytacja uważności i jej zastosowania / Benedykt Peczek // Remedium. – 2020, nr 7 – 8, s. 53 – 55
31. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem / Marta Komorowska // Remedium. - 2018, nr 7-8, s. 16-17
32. Mindfulness - przelotna moda czy coś więcej? / Barbara Kossakowska // Świat Problemów. - 2016, nr 10, s. 29-32
33. Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie?: nauczyciel i praktyka uważności / Agnieszka Pawłowska // Biblioteka w Szkole.- 2021, nr 6, s. 6 – 9
34. Mindfulness - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 1, s. 30 – 38
35. Mindfulness dla dzieci – ćwiczenia poprawiające samopoczucie oraz pomagające zachować spokój i kontrolę / Magdalena Krzelowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2020, nr 5, s. 22 -24
36. Mindfulness na co dzień / Iwona Karpińska // Życie Szkoły. – 2021, nr 9, s. 32 – 38

37. Mindfulness w edukacji – zbyteczność, szansa czy konieczność? / Justyna Kosz-Szumska // Edukacja wczesnoszkolna. – 2020/2021, nr 1, s. 107 – 117
38. Mindfulness w klasie / Dorota Zając // Życie Szkoły. - 2022, nr 9, s. 16 – 20
39. Mindfulness w psychoterapii / Benedykt Peczek // Remedium.- 2009, nr 4, s. 22-23 (cz. 1), nr 7-8, s. 42 – 43 (cz. 2)
40. Na trudności i rozterki / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 36, s. 14
41. Nie relaksuj się. Po prostu bądź!: czyli jak nie mnożyć stresu? / Olga Ambrozowicz // Charaktery. – 2020, nr 11, s. 64 – 71
42. O pułapkach komplementów i zaletach uważności / Jerzy Rządcki // Remedium. – 2016, nr 1, s. 4 – 5 (cz. 1), nr 2, s. 4 – 6 (cz. 2)
43. O uważności bez uproszczeń / Marcin Fabjański // Coaching. – 2015, nr 2, s. 34 - 38
44. Od prokrastynacji do efektywności na drodze do kariery: jak trening uważności może wspierać nasze dążenia / Katarzyna Łukowska // Charaktery. – 2021, nr 2, s. 73 – 79
45. Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 9, s. 50 – 56
46. Opanuj emocje / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 44, s. 12
47. Po co nam uważność? / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 42, s. 16
48. Po pierwsze: nie szkodzić / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 9, s. 32-33
49. Poznać i zrozumieć emocje - jak oswoić trudne emocje zamiast je tłumić / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 12, s. 6 – 10
50. Pragnienie i cierpienie / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 3, s. 38-39
51. Praktyka uważności – ćwiczenia // Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 2, s. 37-40
52. Przeciągając sprawę, czyli kilka słów o zwlekaniu / Natalia de Barbaro // Charaktery. – 2021, nr 2, s. 80 – 82
53. Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu - wprowadzenie do cyklu / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 51 – 52
54. Skupieni na emocjach / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. – 2020, nr 46 - 47, s. 21
55. Spokojny umysł, dobre myśli... / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 4, s. 115-121

56. Sposoby na spokój / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 124 - 133
57. Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu / Magdalena Goetz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2017, nr 1, s. 35-37
58. Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 8, s. 51- 56
59. Trening uważności / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 44-45, s. 23
60. Trening uważności / koncentracji dla dzieci i dorosłych - mindfulness / Agnieszka Wentrych // Bliżej Przedszkola. – 2022, nr 10, s. 6- 9
61. Usłyszeć to co jest / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 4, s. 38 – 39
62. Uwalnianie umysłu / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 2, s. 48 – 49
63. Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Katarzyna Reiter // Remedium. - 2018, nr 9, s. 33
64. Uważność - dlaczego tak wiele dzieci ma z nią problem? / Marta Molińska // Remedium. - 2019, nr 12, s. 5-7
65. Uważność daje spokój / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. -2015, nr 1, s. 115 – 121
66. Uważność jest ważna / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 2, s. 115 – 121
67. Uważność koi stres / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 4, s. 114-121
68. Uważność na gniew / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 3, s. 115-121
69. Uważność na zdrowie / Jonathan Champion // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 31 – 35
70. Uważność podczas urlopu / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2019, nr 31-32, s. 20
71. Uważność pomaga w podejmowaniu decyzji / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 115 – 121
72. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski // Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 2, s. 30-35
73. Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 1, s. 6-11

74. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 131-136
75. Wykorzystaj energię do samorozwoju / Adriana Kłoskowska // Życie Szkoły. – 2021, nr 2, s. 27 – 31
76. Zastosowanie uważności w pracy z dzieckiem / Marta Komorowska // Remedium. - 2013, nr 1, s.4-5
77. Zatrzymaj się i po prostu bądź / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2022, nr 1, s. 2-3
78. Zyskać świeże spojrzenie / Michael Anderson // Głos Nauczycielski. – 2021, nr 1-2, s. 20

oprac. Jolanta Świątek-Gruszka

Rybnik, luty 2023 r.