



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

[pbwrybnik@wom.edu.pl](mailto:pbwrybnik@wom.edu.pl)

---

# **UWAŻNOŚĆ**

## **UWAŻNOŚĆ W EDUKACJI**

### **/Mindfulness/**

*zestawienie bibliograficzne ze zbiorów biblioteki*

\*\*\*

#### **ARTYKUŁY Z CZASOPISM: uważność w teorii...**

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 mówi ciało i jak rozpoznać sygnały z ciała / Anna Borzeskowska // Charaktery. - 2023, nr 8, s. 60 – 66

6. Codzienna uważność ciała / Lech Korusiewicz // Śląsk. - 2019, nr 2, s. 80-81
7. Dary przeciwności / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 11, s. 36-37
8. Dwa skrzydła / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 7, s. 42-43
9. Fakty i mity o uważności / Kamil Pisarek // Charaktery. - 2020, nr 3, s. 34-35
10. Jak cisza wspiera nasze zdrowie? / Kasia Woźniak // Charaktery. - 2023, nr 3, s. 80 – 82
11. Jak praktyka uważności wspiera kreatywność? / Magdalena Mazurkiewicz // Charaktery. - 2020, nr 11, s. 56 – 63
12. Jak uważność pomaga w podejmowaniu decyzji / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 5, s. 115-121
13. Jak z uważnością słuchać własnego ciała? / Paweł Walczak // Charaktery. - 2023, nr 4, s. 22 – 26
14. Licz błogosławieństwa / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 10, s. 40-41
15. Łagodzenie stresu - czyli w jaki sposób poznanie samego siebie może zmniejszyć stres / Eryk Ołtarzewski // Życie Szkoły. - 2018, nr 11, s. 17-22
16. Magiczna pigułka? / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 12, s. 32-33
17. Medytacja uważności i jej wielorakie zastosowania / Benedykt K. Peczek // Remedium. - 2020, nr 2, s. 23-25; nr 7-8, s. 53-55; nr 10, s. 27 – 29
18. Mindfulness - przelotna moda czy coś więcej? / Barbara Kossakowska // Świat Problemów. - 2016, nr 10, s. 29-32
19. Mindfulness w psychoterapii / Benedykt Peczek // Remedium.- 2009, nr 4, s. 22-23 (cz. 1), nr 7-8, s. 42 – 43 (cz. 2)
20. Mindfulness, czyli uważność jako klucz do bardziej etycznego świata / Jonathan Leighton // Charaktery. - 2023, nr 8, s. 5 – 8
21. Na trudności i rozterki / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 36, s. 14
22. Nie relaksuj się. Po prostu bądź!: czyli jak nie mnożyć stresu? / Olga Ambrozowicz // Charaktery. – 2020, nr 11, s. 64 – 71
23. O pułapkach komplementów i zaletach uważności / Jerzy Rządcki // Remedium. – 2016, nr 1, s. 4 – 5 (cz. 1), nr 2, s. 4 – 6 (cz. 2)
24. O uważności bez uproszczeń / Marcin Fabjański // Coaching. – 2015, nr 2, s. 34 – 38
25. Od prokrastynacji do efektywności na drodze do kariery: jak trening uważności może wspierać nasze dążenia / Katarzyna Łukowska // Charaktery. – 2021, nr 2, s. 73 – 79

26. Odpowiedzialne przywództwo, zwinne zespoły, innowacyjne organizacje / Wiesława Serkowska // Charaktery. - 2023, nr 8, s. 15 – 22
27. Po co nam uważność? / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 42, s. 16
28. Po pierwsze: nie szkodzić / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 9, s. 32-33
29. Pragnienie i cierpienie / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 3, s. 38-39
30. Praktyka mindfulnesu w rodzinie / Maria Engler // Remedium. - 2023, nr 6, s. 15 – 17
31. Przeciągając sprawę, czyli kilka słów o zwlekaniu / Natalia de Barbaro // Charaktery. – 2021, nr 2, s. 80 – 82
32. Skupieni na emocjach / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. – 2020, nr 46 - 47, s. 21
33. Spokojny umysł, dobre myśli... / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 4, s. 115-121
34. Stresowi wstęp wzbroniony : jak nie przenosić stresu z pracy do domu / Magdalena Goetz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2017, nr 1, s. 35-37
35. Trening uważności a życie rodzinne / Maria Engler // Remedium. - 2023, nr 3, s. 11 – 12; nr 4, s. 28-29; nr 5, s. 24 – 26
36. Trening uważności / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 44-45, s. 23
37. Usłyszeć to co jest / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 4, s. 38 – 39
38. Uwalnianie umysłu / Paweł Holas // Charaktery. - 2017, nr 2, s. 48 – 49
39. Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Katarzyna Reiter // Remedium. - 2018, nr 9, s. 33
40. Uważność (mindfulness) i współczucie (compassion) w organizacjach / Wendy Wood // Charaktery // 2023, nr 8, s. 9 – 14
41. Uważność dodaje urody / Joanna Nogaj // Charaktery. - 2023, nr 7-8, s. 14 – 18
42. Uważność w puszczeniu nadkontroli / Monika Nowak // Charaktery. - 2023, nr 7-8, s. 82 – 85
43. Zatrzymaj się i po prostu bądź / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2022, Nr 1, s. 2-3

## ARTYKUŁY Z CZASOPISM: uważność w edukacji...

*/teoria i praktyczne zastosowanie/*

1. Całkowicie obecna głowa / Małgorzata Łuba // *Życie Szkoły*. - 2016, nr 3, s. 28-32
2. Całkowicie obecny umysł / Małgorzata Łuba // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2016, nr 2, s. 25-28
3. Co w głowie piszczy? : Udzielanie wsparcia uczniom przy wykorzystaniu techniki uważności / Agata Semeniuk // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 3-4, s. 26 – 28
4. Czy istnieje potrzeba uczenia dzieci uważności? / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2015, nr 7 - 8, s. 53 – 55
5. Czym jest uważność / Hanna Mijas // *Psychologia w Szkole*. - 2012, nr 3, s. 137-141 /scenariusz lekcji/
6. Ćwiczymy uważność / Magdalena Goetz // *Głos Nauczycielski*. -2018, nr 46, s. 16
7. Dar uważności na co dzień / Natalia Knap // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 1, s. 108 -115
8. Dziecięce mindfulness z muzyką / Natalia Kłysz-Sokalska // *Życie Szkoły*. - 2020, nr 9, s. 6 – 10
9. Dzień Przyjaciela (9 czerwca) / Monika Litwinow // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2023, nr 5, s. 48 – 53
10. Gimnastyka mózgu - metody wyciszania / Eryk Ołtarzewski // *Życie Szkoły*. - 2018, nr 2, s. 13-17
11. Gimnastyka mózgu - trening samokontroli / Eryk Ołtarzewski // *Życie Szkoły*. -2018, nr 3, s. 20-23
12. Jak odpoczywać efektywnie? Trening relaksacyjny w uważnej i pozytywnej odsłonie / Dorota Wojtczak // *Charaktery*. - 2023, nr 8, s. 52 – 59
13. Jak uczyć uważności? / Adriana Kłoskowska // *Życie Szkoły*. – 2022, nr 5, s. 36 – 40
14. Klub Małego Detektywa: Umiejętności detektywistyczne / Monika Litwinow // *Wychowanie w Przedszkolu*. - 2020, nr 8, s. 51 – 56
15. Lekcje z uważności / Vera Kaltwasser // *Psychologia w Szkole*. - 2014, nr 2, s. 114 – 120
16. Metody pracy z dziećmi wspomagające radzenie sobie ze stresem / Marta Komorowska // *Remedium*. - 2018, nr 7-8, s. 16-17

17. Międzynarodowy Dzień Morza (20 maja) / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 4, s. 47-53
18. Mindfulness - nowa moda czy realne wsparcie?: nauczyciel i praktyka uważności / Agnieszka Pawłowska // Biblioteka w Szkole.- 2021, nr 6, s. 6 – 9
19. Mindfulness - trening uważności dzieci i młodzieży w profilaktyce cyberprzemocy / Anna Gregorek // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2018, nr 1, s. 30 – 38
20. Mindfulness dla dzieci – ćwiczenia poprawiające samopoczucie oraz pomagające zachować spokój i kontrolę / Magdalena Krzelowska // Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne. – 2020, nr 5, s. 22 -24
21. Mindfulness w edukacji – zbyteczność, szansa czy konieczność? / Justyna Kosz-Szumska // Edukacja wczesnoszkolna. – 2020/2021, nr 1, s. 107 – 117
22. Mindfulness w klasie / Dorota Zając // Życie Szkoły. - 2022, nr 9, s. 16 – 20
23. Mindfulness jako metoda terapeutyczna przeznaczona dla dzieci i młodzieży z ADHD oraz osób dorosłych / Amanda Błaszczak // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2022, nr 1, s. 18-28
24. Mindfulness na co dzień / Iwona Karpińska // Życie Szkoły. – 2021, nr 9, s. 32 – 38
25. Mniej znaczy więcej. Jak chronić dziecko przed przestymulowaniem? / Małgorzata Prus // Bliżej Przedszkola. - 2023, nr 4, s. 8 – 11
26. Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 9, s. 50 – 56
27. Opanuj emocje / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2015, nr 44, s. 12
28. Praktyka uważności – ćwiczenia // Wychowanie w Przedszkolu. - 2016, nr 2, s. 37-40
29. Rok z jogą i mindfulness - Dzień Doceniania / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 2, s. 46 – 52
30. Rok z jogą i mindfulness - Dzień Jednorożca / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 3, s. 47 – 53
31. Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu - wprowadzenie do cyklu / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 51 – 52
32. Sposoby na spokój / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 4, s. 124 – 133
33. Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 8, s. 51- 56

34. Światowy Dzień Emocji z jogą i mindfulness / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 6, s. 48 – 53
35. Trening mindfulness w pracy. Ćwiczenia do wykonania w przestrzeni biura / Kamila Wykrota // Charaktery. - 2023, nr 8, s. 47 – 51
36. Trening uważności / koncentracji dla dzieci i dorosłych - mindfulness / Agnieszka Wentrych // Bliżej Przedszkola. – 2022, nr 10, s. 6- 9
37. Trening uważności / Magdalena Goetz // Głos Nauczycielski. - 2018, nr 44-45, s. 23
38. Uważne uczenie się. Zredukuj stres i zwiększ produktywność mózgu, by uczyć się efektywnie / Katarzyna Reiter // Remedium. - 2018, nr 9, s. 33
39. Uważność - dlaczego tak wiele dzieci ma z nią problem? / Marta Molińska // Remedium. - 2019, nr 12, s. 5-7
40. Uważność daje spokój / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. -2015, nr 1, s. 115 – 121
41. Uważność jest ważna / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 2, s. 115 – 121
42. Uważność koi stres / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2015, nr 4, s. 114-121
43. Uważność na gniew / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2014, nr 3, s. 115-121
44. Uważność na zdrowie / Jonathan Campion // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 2, s. 31 – 35 /o medytacji/
45. Uważność w edukacji wczesnoszkolnej / Eryk Ołtarzewski // Wychowanie w Przedszkolu. - 2019, nr 2, s. 30-35
46. Uważność, skupienie, koncentracja dzieci w wieku przedszkolnym / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 1, s. 6-11
47. Uważny nauczyciel / Ewa Kaian-Kochanowska // Psychologia w Szkole. - 2012, nr 3, s. 131-136
48. Walentynki z jogą i mindfulness / Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 1, s. 40 – 46
49. Zastosowanie uważności w pracy z dzieckiem / Marta Komorowska // Remedium. - 2013, nr 1, s.4-5
50. Zatrzymaj się i po prostu bądź / Marta Włodarczyk // Remedium. - 2022, nr 1, s. 2-3

51. Zyskać świeże spojrzenie / Michael Anderson // Głos Nauczycielski. – 2021, nr 1-2, s. 20

## **KSIĄŻKI:**

1. 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)**
2. 25 lekcji uważności: czas na dobre życie / Rezvan Ameli. - Kielce: Wydawnictwo Charaktery, 2017. - 239 s. **(sygn.: 44 937)**
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. 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)**
7. Przyjaciele z krainy uważności: komunikacja / Agnieszka Pawłowska; il. Kinga Kałużna. - Poznań: Wydawnictwo Poznańskie, 2015. - 42 s. (Kraina Uważności) **(sygn.: 46 830)**
8. Psychoterapia sprzyjająca mózgowi / Wiesław Sikorski Warszawa : Difin, 2019. – 388 s. **Trening uważności – monitorowanie pracy własnego mózgu: s. 276 – 309 (sygn.: 43 291)**
9. Relacje na huśtawce : jak uwolnić się od negatywnych wzorców zachowań? / Matthew McKay i in. - Sopot: Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2018. – 176 s. **(rozdz. 6: Uważność; rozdz. 7: Uważna obserwacja relacji) (sygn.: 44 847)**
10. Self care : droga do samoakceptacji / Andżelika Dominiak-Banach. - Poznań : Publicat Wydawnictwo, 2022. – 174 [2] s. **Odczarowanie medytacji i treningu uważności: s. 144-155 (sygn.: 47 297)**
11. Szczęśliwi nauczyciele zmieniają świat. Praktyka uważności dla nauczycieli i uczniów/ Thich Nhat Hnah, Katherine Weare; z przedmową Jona Kabat-Zinna. - Warszawa : Mamina - Grupa Wydawnicza Relacja, 2018. - 392, [3] s. **(sygn.: 42 745)**
12. Sztuka odpoczynku / Claudia Hammond. – Warszawa: Czarna Owca, 2022. – 301 s. **Mindfulness: s. 24 – 41 (sygn.: 47 315)**

13. Trwała przemiana / Daniel Goleman, Richard J. Davidson. - Poznań: Media Rodzina, 2018. - 351 s. (sygn.: 42 469, 46 800)
14. 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)
15. Uważność i spokój żabki : ćwiczenia uważności dla dzieci... i ich rodziców / Eline Snel. - Warszawa : CoJaNaTo, 2015. - 130, [19] s. + 1 pl (sygn.: 42 219)
16. Uważność: trening pokonywania codziennych trudności / Ronald Siegel. - Warszawa: Wydawnictwo Czarna Owca, 2011. - 447 s. (sygn.: 46 787)
17. 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)
18. 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)

oprac. Jolanta Świątek-Gruszka

Rybnik, wrzesień 2023 r.