

Ćwiczenia na koncentrację, uważność i wyciszenie dzieci

wybór publikacji ze zbiorów Biblioteki Pedagogicznej
im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu

za lata 2021-2025

Książki

1. **Alfabetoddech** : ABC uważnego oddychania / tekst Christopher Willard i Daniel Rechtschaffen. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

2. **Ćwiczenia na koncentrację dla 3-latków** / Magdalena Hinz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

3. **Ćwiczenia na koncentrację dla 4-latków** / Magdalena Hinz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

4. **Ćwiczenia na koncentrację dla 5-latków** / Magdalena Hinz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

5. **Ćwiczenia na koncentrację dla 6-latków** / Magdalena Hinz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

6. **Ćwiczenia na koncentrację dla starszych przedszkolaków** / Magdalena Hinz. - Gdańsk : Wydawnictwo Harmonia, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

7. **Ćwiczmy koncentrację** / Agnieszka Łubkowska. - Warszawa-Wesoła : Wydawnictwo „Nasza Księgarnia” Sp. z o.o., 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

8. **Gry i zabawy (nie tylko) mindfulness** : 50 ćwiczeń, aby być uważnym, poprawić koncentrację, kochać siebie bardziej i zrozumieć swoje emocje / Kristina Marcelli-Sargent. - Olsztyn : Levyz Books, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

9. **Mindfulness - trening uważności sposobem na spokojne i zrelaksowane dziecko** / Lidia Kołodziejska. - Poznań : Forum Media Polska, 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

10. **Rosnę z uważnością** : praktyki mindfulness wspierające równowagę, spokój i odporność dla dzieci, nastolatków i całej rodziny / Christopher Willard. - Warszawa : CoJaNaTo Blanka Łyszkowska, 2022.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

11. **Skoncentruj się** : zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację. 1 / [autor: Dorota Pyrgies]. - Kraków : Epideixis, 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

12. **Skoncentruj się** : zabawowe formy ćwiczeń na koncentrację. 2 / [autor: Dorota Pyrgies]. - Kraków : Epideixis, marzec 2021.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

13. **Świat na spokojnie** / [text] Bárbara Tovar.- Warszawa : ToTamto, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

14. **Trening ciłliszy dla dzieci** / Paulina Mechło, Magdalena Karpińska. - Gliwice : Sensus, 2023.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

15. **Uwaga - cisza** / Ewelina Posadowska. - Słupno : Wydawnictwo Empis, 2024.

[ZAMÓW KSIĄŻKĘ DO WYPOŻYCZENIA](#)

Artykuły z czasopism

1. **21 czerwca - Międzynarodowy Dzień Jogi w szkole** / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Życie Szkoły. - 2025, nr 4, s. 34-37
2. **Bajka relaksacyjna jako sposób na wyciszenie i odprężenie** / Dorota Maciakiewicz // UczMy. - 2022, nr 3, s. 44-45
3. **Bajkoterapia a wyciszenie** : zajęcia z bajką relaksacyjną w przedszkolu / Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2020, nr 3, s. 44-48
4. **Cisza i uważność** / Agnieszka Bugajska // Bliżej Przedszkola. - 2025, nr 4, s. 16-17
5. **Dzień Zdrowia Psychicznego dla najmłodszych** : z bajkoterapią, relaksacją i elementami jogi / dr Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 5, s. 33-36
6. **Gry i zabawy na koncentrację uwagi** / Małgorzata Szewczyk // Remedium. - 2024, nr 12, s. 22-24
7. **Jak wyciszyć grupę i zachować spokój?** : prosty przewodnik / Aleksandra Kazimierczak // Świetlica w Szkole. - 2025, nr 1, s. 6-7
8. **Joga z gazetami** : zajęcia dla dzieci w wieku 4-6 lat / Anna Musiał // Bliżej Przedszkola. - 2022, nr 7-8, s. 29-31
9. **Kształtowanie uważności u dzieci metodą mindfulness opracowaną przez Eline Snel** / Teresa Polcikiewicz // UczMy. - 2021, nr 5, s. 23-26
10. **Międzynarodowy dzień jogi w szkole** : bank inspiracji dla nauczyciela / dr Monika Litwinow // Życie Szkoły. - 2024, nr 4, s. 36-40

11. **Mindfulness, czyli Trening uważności w świetlicy szkolnej** / Agnieszka Wojciechowska // Świetlica w Szkole. - 2025, nr 2, s. 12-13
12. **Ogólnopolski Dzień Dziwaka z jogą i mindfulness** / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 10, s. 43-49
13. **Ogólnopolski Dzień Rozmów Twarzą w Twarz z jogą i mindfulness** / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 9, s. 50-53
14. **Relaksacja** : skuteczna metoda na obniżenie napięcia emocjonalnego u dzieci, zmniejszenie uczucia zmęczenia / Agnieszka Kornacka, Anna Kordzińska-Grabowska // Wychowanie w Przedszkolu. - 2021, nr 10, s. 29-35
15. **Rok z jogą i mindfulness w przedszkolu** : wprowadzenie do cyklu / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 7, s. 51-56
16. **Rozwój intelektualny przez zabawę** : kreatywne przerywniki dla dzieci / dr Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 6, s. 52-56
17. **Rywalizacje pełne spokoju, czyli Jak wyciszyć grupę?** / Marta Barszczowska // Świetlica w Szkole. - 2025, nr 2, s. [9]
18. **Samoregulacja i uważność** : pomoc uczniowi w radzeniu sobie ze stresem / Olga Woj // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 137, s. 49-53
19. **Scenariusz zajęć z ćwiczeniami na koncentrację** / Ewelina Polak-Janik // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 143, s. 42-43
20. **Scenariusz zajęć „Uwaga skupiona na oddechu”** // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 5, s. 30-31
21. **Scenariusz zajęć z ćwiczeniami na koncentrację** / Ewelina Polak-Janik // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 143, s. 42-43
22. **Skupienie to podstawa!** : ćwiczenia na koncentrację w Klubie Małego Detektywa / dr Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2021, nr 2, s. 39-44
23. **Sposoby na poprawę koncentracji uwagi uczniów** / Aleksandra Kubala-Kulpińska // Życie Szkoły. - 2023, nr 2-3, s. 4-9
24. **Światowy Dzień Dobroci z jogą i mindfulness** / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2022, nr 8, s. 51-56
25. **Światowy Dzień Emocji z jogą i mindfulness** / dr Monika Litwinow // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 6, s. 48-53
26. **Tylko spokojnie** : jak wyciszyć dziecko, nie uciszając go? / Małgorzata Pruś // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 1, s. 6-10
27. **Uważni i zrelaksowani** / Beata Bujak // Świetlica w Szkole. - 2024, nr 3, s. 18-19
28. **Uważność i relaksacja jako narzędzie wspierające rozwój emocjonalny dzieci** : scenariusz zajęć / Lidia Kołodziejska // Wychowanie w Przedszkolu. - 2024, nr 5, s. 25-29
29. **Uważność w edukacji** : 101 ćwiczeń wspierających radzenie sobie z emocjami / Jowita Wowczak. - Warszawa : Wydawnictwo Mamania, 2024.
30. **Walentynki z jogą i mindfulness** / dr Monika Litwinow-Cieślewicz // Wychowanie w Przedszkolu. - 2023, nr 1, s. 40-46
31. **Wykorzystanie mindfulness do kształtowania u uczniów umiejętności rozpoznawania i regulowania emocji oraz poprawy procesów edukacyjnych** / Anna Krawczyk, dr Adriana Kłoskowska // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 130, s. 58-60, 69-72.

Opracowanie
Monika Wicherek
12.12.2025



Województwo
Kujawsko-Pomorskie

Biblioteka Pedagogiczna im. gen. bryg. prof. Elżbiety Zawackiej w Toruniu
jest Instytucją Samorządu Województwa Kujawsko-Pomorskiego