

"Szkoła pozytywnego myślenia" klasa 7B

11.10.2023 17:10

W ramach dbałości o zdrowie psychiczne uczniowie klasy 7b wzięli udział w treningu uważności dotyczącym uważnego jedzenia. Uczniowie mieli za zadanie powoli i w skupieniu zjeść rodzynki lub kawałek jabłka z wykorzystaniem wszystkich zmysłów. Według naukowców osoby systematycznie praktykujące uważność dużo łatwiej radzą sobie z kontrolą emocji, wzrasta ich poziom życzliwości i otwartości na innych. Działanie zrealizowane w ramach projektu "Szkoła pozytywnego myślenia".