

Czy mogę ćwiczyć swoją uwagę?

W ramach ogólnopolskiego projektu edukacyjnego „Inspiruję do nauki” uczniowie klasy 1b wzięli udział w zajęciach pt. „Czy mogę ćwiczyć swoją uwagę?”. W tematykę treningu uważności uczniowie zostali wprowadzeni za sprawą filmu edukacyjnego prezentowanego przez trenerkę uważności – panią Martę Markocką – Pepol. Następnie mieli możliwość aktywnego uczestnictwa w ćwiczeniach uważności ciała, ćwiczeniu „Jestem z plasteliny”, jak również obserwowali swój oddech. Wykorzystano do tego ścieżki audio z cyklu „Uważność i spokój żabki”. Zajęcia zostały podsumowane rozmową, podczas której pierwszoklasiści opowiedzieli o swoich wrażeniach i odczuciach. Panowała miła, odprężająca atmosfera.