

Skąd się bierze radość?

Uczniowie klasy 2b, w ramach projektu "Inspiruję do nauki" zrealizowali temat: "Skąd się bierze radość?". Głównym celem lekcji było zrozumienie, czym jest radość i jaką rolę pełni w naszym życiu. Radość to jedna z najbardziej złożonych emocji. Wymaga stałej uwagi i pielęgnacji. Od tego jak intensywnie ją przeżywamy, zależy nasze samopoczucie, zdrowie, a także relacje z innymi ludźmi. Uczniowie, dzięki filmikom oraz dyskusji po prezentacji dowiedzieli się, że "miesień pozytywności" należy ćwiczyć i odczuwanie radości w dużym stopniu zależy od tego, w jaki sposób oni sami będą angażować się w budowanie dobrego nastroju. Zwieńczeniem lekcji było przygotowanie "Drzewka wdzięczności", na którym uczniowie wypisali wszystko to, za co są wdzięczni pamiętając, że wdzięczność jest jednym z elementów kształtowania pozytywnego myślenia oraz szczęścia.