

## **Skąd się bierze radość?**

W maju 2025 roku uczniowie z klasy 1e wzięli udział w zajęciach „Skąd się bierze radość?” w ramach ogólnopolskiego projektu „Inspiruję do nauki”. Poszerzyli wiedzę na temat radości -jednej z najbardziej złożonych emocji, która wymaga stałej uwagi i pielęgnacji. Dowiedzieli się, że nasze samopoczucie, zdrowie, a także relacje z innymi ludźmi zależą od tego, jak intensywnie ją przeżywamy. Uczniowie rozpoczęli zajęcia zabawami ruchowymi, które wprowadziły ich w radosny nastrój. W czasie gry w kalambury spróbowali odegrać bez słów podstawowe emocje i scharakteryzować każdą z nich. Następnie przygotowali pracę plastyczną, na której przedstawili swoje powody do odczuwania szczęścia. W czasie oglądania mini wykładu dowiedzieli się, dlaczego warto pielęgnować w sobie radość i jak to robić. Zajęcia zakończyły się przygotowaniem drzewka wdzięczności, które stanowi jeden ze sposobów trenowania mięśnia pozytywności.