

Przepis na dobry nastrój

"Przepis na dobry nastrój" - to kolejna odsłona jaką przygotowała dla uczniów SPdP pani Beata z biblioteki Publicznej Filia Nr 1.

Zajęcia realizowane są w ramach programu „Dbam o siebie - żyję zdrowo, aktywnie, rozwijam zainteresowania”. Uczestnicy zajęć poprzez ćwiczenia i zabawę, kreatywnie wzięli udział w poznaniu sposobów radzenia sobie z emocjami. Rozpoczęli wspólną podróż przez świat radości, smutku i zrozumienia innego człowieka, zrozumieli, że każde nastrój ma swoją nazwę i jest ważny. Uczenie się świadomości emocjonalnej pomaga wzmocnić się psychicznie i zrozumieć drugiego człowieka. Podczas warsztatów plastycznych zostały przygotowane maski, które miały symbolizować przeżycia, pobudzać do kreatywnego i pozytywnego myślenia.