

# Ogólnopolski Tydzień Uważności w Szkole i Przedszkolu

Ogólnopolski Tydzień Uważności w Szkole i Przedszkolu „W rytmie ciała” 17.03.2025r.-21.03.2025r.

---

W tym roku nasza szkoła wzięła udział w Ogólnopolskim Tygodniu Uważności.

Ćwiczyliśmy oddech, uczyliśmy się zatrzymywania, dowiedzieliśmy się co czuje nasze ciało i zapytaliśmy go co słycać?

Uważność to podejście, które wspiera rozwijanie samoświadomości, wewnętrznego spokoju oraz umiejętność radzenia sobie ze stresem i wyzwaniem codziennego życia.