

Ogólnopolski Tydzień Uważności w szkole i przedszkolu - grupa I i IV

W minionym tygodniu grupa I i grupa IV wzięły udział w "Ogólnopolskim Tygodniu Uważności w szkole i przedszkolu", którego organizatorem była Fundacja Z uważnością.

Celem akcji było skierowanie uwagi na to co ważne - na nasze ciało, kontakt ze sobą, zatrzymanie i budowanie wewnętrznego spokoju. Hasłem Tygodnia Uważności było „W RYTMIE CIAŁA”, a każdy dzień dotyczył innej aktywności:

Poniedziałek - HALO CIAŁO, BĘDZIE SIĘ DZIAŁO,

Wtorek - UWAŻNE CHODZENIE,

Środa - UWAŻNE SIEDZENIE,

Czwartek - UWAŻNE LEŻENIE,

Piątek - SERCOWY ZAWRÓT GŁOWY