

Lapkričio 15 dieną 7c klasės mokiniai dalyvavo kvapų terapijos užsiėmime, pagal Sveikatinimo projektą „Myliu gyvenimą“. Mokiniai vaišinosi arbata, susipažino su eterinių aliejų ir arbatų poveikiu mūsų organizmui. Kvapai skatina nusiraminti, atsipalaiduoti; teigiamai veikia nervų sistemą, malšina skausmą, stresą, nuovargį ir gerina bendrą organizmo veiklą. Kvapnus aliejus padeda nuvargusiam kūnui atgauti jėgas, stiprina gynybines organizmo galias. Be to, skatina medžiagų apykaitą, gerina virškinimą, naikina virusus, bakterijas, stiprina imuninę sistemą, gydo žaizdas.

7a klasės mokiniai dalyvavo „Sąmoningumo žaidime“ Points of You, pagal Sveikatinimo projektą „Myliu gyvenimą“. Šis žaidimas padeda praplėsti požiūrį ir į situaciją pažvelgti kitu kampu, išlaisvina kūrybiškumą, sukuria jaukią atmosferą ir nuoširdų norą dalintis mintimis, įžvalgomis ir jausmais. Sąmoningumo žaidimą sudarančios nuotraukos, žodžiai ir istorijos išlaisvina asociatyvų mąstymą ir vaizduotę, leidžia ištrūkti iš proto pinklių ir pamatyti gerokai platesnį vaizdą. Jis padeda pažinti save ir esančius aplink, išspręsti aktualius klausimus, atrasti naujų ar seniai užmirštų dalykų.

Džiaugiamės galimybe supažindinti mokinius su įvairiomis savęs pažinimo technikomis, kurios padeda ugdyti jų socialinį – emocinį intelektą.

Užsiėmimus vedė psichologė Vaida Beinarienė ir socialinė pedagogė Saulena Lukšienė

{AdmirorGallery}phocagallery/2018-2019/11-15{/AdmirorGallery}