

Ogólnopolski Tydzień Uważności – „W rytmie ciała”

W naszym przedszkolu w dniach **17.03.2025 r. – 21.03.2025 r.** odbył się **Ogólnopolski Tydzień Uważności** pod hasłem „**W RYTMIE CIAŁA**”. Wydarzenie było skierowane do grupy **5-latków** i miało na celu rozwijanie samoświadomości, umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz budowanie wewnętrznego spokoju poprzez świadome bycie tu i teraz. Zajęcia były prowadzone przez **psychologa** i **pedagoga**, którzy z zaangażowaniem wprowadzali dzieci w świat uważności.

Podczas tygodnia dzieci uczyły się, jak wsłuchiwać się w sygnały płynące z ciała, jak rozpoznawać emocje i radzić sobie z napięciem. Uważność na ciało pomagała dzieciom lepiej koncentrować się na chwili obecnej, regulować emocje i budować poczucie bezpieczeństwa.

Dzieci z dużym zaangażowaniem uczestniczyły w zajęciach, chętnie dzieliły się swoimi odczuciami i z ciekawością odkrywały nowe sposoby na relaks i wyciszenie. Dzięki wspólnym ćwiczeniom nauczyły się, jak zatrzymać się w codziennym biegu i skupić na własnych potrzebach.

Tydzień Uważności pokazał, jak ważna jest umiejętność odpoczynku i wsłuchiwania się w siebie. Dzieci zyskały narzędzia, które pomogą im lepiej radzić sobie z emocjami i napięciem w przyszłości. To był wyjątkowy czas pełen spokoju, akceptacji i uważności na to, co naprawdę ważne.

