# Projekt Edukacyjny " Żdrowe życie i pierwsza pomoc dla przedszkolaka" Zdrowie psychiczne"

Zdrowie psychiczne
W tym module dzieci uczyly się rozpoznawania i wyrażania emocji. Zajęcia rozpoczęły się od prezentacji multimedialnej oraz słuchowiska muzycznego, celem zrozumienia wpływu emocji na codzienne życie. Zajęcia obejmowały ćwiczenia relaksacyjne, takie jak głębokie oddychanie, medytacja przy spokojnej muzyce oraz proste ćwiczenia rozciągające. Prace plastyczne pt. „Moje emocje” pozwoliły uczniom wyrazić swoje uczucia w kreatywny sposób.