Godzina wychowawcza kl.V a

Czwartek 07.05.2020r -1h

**Temat: Jak radzić sobie z emocjami?**

Drodzy Uczniowie.  
Ta lekcja pomoże Ci zrozumieć Twoje emocje. Pamiętaj, że nie ma złych emocji. Emocje są nam wszystkim potrzebne. Trzeba je polubić, zaakceptować to, w jaki sposób się denerwujemy, złościmy, cieszymy nie powinno być nam obce. Podczas zajęć dowiesz się, że warto zadbać o swoje wnętrze, swoje uczucia i że masz wpływ na swoje samopoczucie. Poznasz podstawowe techniki wyciszania się, tzw. mindfulness. Wejdź na podany niżej link i obejrzyj film

<https://lekcjewsieci.pl/jak-radzic-sobie-z-emocjami/>

Spotkamy się w nowej aplikacji TEAMS. W najbliższym czasie wyślę Wam dane do zalogowania się. Pozdrawiam Teresa Krzymińska