

Warsztaty o zdrowym żywieniu i o smach.

Wpisany przez Joanna Kąkol
sobota, 27 kwietnia 2013 20:16



15. 04. 2013r. „Ananaski” wzięły aktywny udział w warsztatach edukacyjnych z psychologiem: „Odżywiaj się zdrowo”. Nauczyły się zasad zdrowego żywienia, obliczania indywidualnego wskaźnika BMI, dowiedziały się o konsekwencjach...

25. 04. 2013r. Podopieczni świetlicy „Ananasy” zaangażowali się w zdobywanie wiedzy nt. spania i snów. Z pomocą psychologa i wychowawcy dyskutowali nt. roli, jaką w życiu dojrzewającego człowieka odgrywa spanie oraz czynników wpływających na jego jakość. Dowiedzieli się także, iż sny są ważnym komunikatem wytwarzanym przez ludzki mózg, informującym człowieka...

15. 04. 2013r. „Ananaski” wzięły aktywny udział w warsztatach edukacyjnych z psychologiem: „Odżywiaj się zdrowo”. Nauczyły się zasad zdrowego żywienia, obliczania indywidualnego wskaźnika BMI, dowiedziały się o konsekwencjach otyłości i wpływie zdrowego stylu życia na samopoczucie oraz relacje interpersonalne. W trakcie spotkania rozwijały także swoje umiejętności plastyczne, w zgranych i aktywnych zespołach wykonały konkursowe kolaże zatytułowane: „Mój przepis na zdrowie”. Spędzony kreatywnie czas zaowocował zbiorem prac, które przyozdobiły świetlicową gazetkę. Autorzy najlepszych zostali nagrodzeni zdrowymi smakołykami.

Warsztaty o zdrowym żywieniu i o snach.

Wpisany przez Joanna Kąkol
sobota, 27 kwietnia 2013 20:16

25. 04. 2013r. Podopieczni świetlicy „Ananasy” zaangażowali się w zdobywanie wiedzy nt. spania i snów. Z pomocą psychologa i wychowawcy dyskutowali nt. roli, jaką w życiu dojrzewającego człowieka odgrywa spanie oraz czynników wpływających na jego jakość. Dowiedzieli się także, iż sny są ważnym komunikatem wytwarzanym przez ludzki mózg, informującym człowieka o nim samym, jego lękach, sukcesach, relacjach ze znaczącymi osobami oraz potrzebie podjęcia działania zmierzającego do zmiany aktualnej sytuacji. Zaciekawieni tematyką snów, poznali pojęcie „myślenia magicznego” oraz zostali przez prowadzących zachęcani do pracy nad pozytywnym sposobem myślenia, które zakłada dokonywanie zmian życiowych za pomocą własnych konkretnych działań. „Ananasy” stanęły na drodze, która prowadzi do podjęcia indywidualnej odpowiedzialności za podejmowane decyzje, wyznaczone cele i własną przyszłość.

WIĘCEJ ZDJĘĆ W GALERII