



## Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój?

W roku szkolnym 2019/2020 w zespole klasowym VI-VII Dziennego Oddziału Rehabilitacji Psychiatrycznej realizowany jest projekt edukacyjny Fundacji Uniwersytet Dzieci „**Lekcje z emocjami. Jak dbać o swój nastrój?**” Projekt obejmuje 8 lekcji wychowawczych, których scenariusze opracowane zostały przez specjalistów Fundacji Uniwersytet Dzieci. W trakcie zajęć uczniowie poznają wartość i rolę różnych uczuć, uczą się rozpoznawać, oswajać i wyrażać własne emocje, m.in. stres, złość, empatię. Po każdej zrealizowanej lekcji w specjalnych indeksach notują oni swoje postępy – przyklejają naklejki oraz opisują lub rysują to, czego się nauczyli.

