



Kurz Tělesné a duševní pohody v projektu Erasmus+

28.9. - 4.10.2024

V tomto kurzu bylo probráno několik témat tělesného a duševního zdraví žáků a učitelů, jakož to i prvky správné komunikace a kritického myšlení.

Účastnice kurzu Mgr. Jana Newton a

Mgr. Renáta Jurčíková vytvořily přehled stěžejních myšlenek, postřehů a aktivit, které jsou určeny kolegům k jejich profesnímu rozvoji a další práci s žáky.

Jedním z témat byla základní pravidla dobré konverzace a vedení žáků ke kritickému myšlení. Pracovali jsme na klimatu třídy a zajímavých cvičeních k povzbuzení mozkové aktivity.

Hlavním tématem bylo prozkoumání pozitivního přístupu k řešení životních situací, objevování duševní pohody ve cvičení jógy a celkovému zamyšlení nad našimi cíli.



Bylo velmi zajímavé sdílet zkušenosti s našimi kolegy z dalších evropských zemí. Kurz byl také přínosný v rozvíjení jazykových dovedností a organizačních schopností.