

Тренинг "То, что ты сейчас чувствуешь - важно"

22 октября ШОВМ "Люди в белом" провел тематический урок "То, что ты сейчас чувствуешь - важно" для учеников 6Д класса в рамках проекта "Девятка"

✅ Данная акция направлена на улучшение навыков современных школьников в помощи самим себе при негативных эмоциях, проблемах и переживаниях. В ходе урока волонтеры:

- Провели сеанс медитации;
- Ознакомились с комплексом упражнений для расслабления и успокоения;
- Нарисовали плакаты на тему "любимый способ избавления от стресса".

✅ Участники мероприятия усвоили для себя много новой и полезной информации!

