

# **„Paleta emocji”**

W pierwszej części spotkania miała miejsce rozmowa kierowana dotycząca rozpoznawania i nazywania własnych uczuć, oraz uczuć innych osób, łączenia ich z konkretną sytuacją. Psycholog szkolny wskazał jak radzić sobie z trudnymi emocjami, przedstawił sposoby. W drugiej części zajęć bibliotekarze poprosili uczniów o rozwiązanie testu mającego na celu określenie wpływu mediów elektronicznych na młodzież. Na zakończenie nauczyciele przeprowadzili pogadankę nt.: "Higieny cyfrowej", która wiąże się z dbaniem o samopoczucie fizyczne i psychiczne oraz o relacje z innymi ludźmi.

Dziękujemy za udział w zajęciach.