DZIEŃ DOBRY CHŁOPCY

Wczoraj zapoznaliście się z zagrożeniami, które mogą pojawiać się w internecie. Pamiętajcie, że to bardzo ważne podpowiedzi aby nie zostać ofiarą cyberprzemocy. Starajcie się sumiennie odrabiać lekcje i robić zadania wychowawcze.

Możemy zdalnie kontynuować naukę gry w szachy.

Kto jest chętny może zalogować się na stronie:

[www.kurnik.pl](http://www.kurnik.pl)

[www.Chess.com](http://www.Chess.com)

*Co to jest mandala*

Mandala to rysunek na planie koła, technika plastyczna. Mandala wywodzi się z tradycji hinduskiej, a jej nazwa oznacza "koło życia, cały świat, święty krąg".

Koło uważane jest za symbol harmonii i doskonałości. Tworzenie mandali pomaga w odzyskaniu równowagi i harmonii wewnętrznej.
Korzyści z tworzenia mandali:
•       rozwija wyobraźnię (kreatywna edukacja),
•       pomaga w skupieniu uwagi i koncentracji,
•       pozwala wyrazić uczucia, lęki i myśli,
•       rozwija koordynację wzrokowo-ruchową,
•       pomaga się wyciszyć i zrelaksować.
Formy pracy z mandalą:
•      kolorowanie kredkami lub pisakami,
•      malowanie farbkami,
•      wylepianie plasteliną,
•      tworzenie mandali podczas spaceru z darów natury (szyszek, patyczków, kamyków,) kasztanów, muszelek,
•      tworzenie mandali w aplikacjach tabletowych lub programach online.

 

 p. Mirek p. Ola