



**Magiczny
Kraków**

Szkoła Podstawowa nr 92 im. Bohaterów Westerplatte - wizyta w instytucji

2023-04-26

Uczniowie klasy 7 b Szkoły Podstawowej nr 92 w Krakowskim Biurze Festiwalowym.

20 marca 2023 roku klasa 7b wraz z panią Pauliną Famulską i panią Ewą Nowakowską udała się na warsztaty w Krakowskim Biurze Festiwalowym w ramach udziału w projekcie #ogarniam życie. Siedziba instytucji KBF znajduje się w Krakowie na Rynku Głównym 20 w Pałacu Potockich. Zajmuje się ona organizacją festiwali i koncertów. Jej członkowie operatorem strategicznego programu Kraków Miasto Literatury UNESCO, który obejmuje szereg działań na rzecz autorów i autorek. Posiadają także zespół Krakow Film Commission, który zajmuje się wspieraniem produkcji filmowych, odbywających się na terenie województwa małopolskiego.

Co niektóre działania KBF' u, takie jak widowiska i wydarzenia artystyczne, mogą poprawić i urozmaicić czas społeczności zamieszkującej Małopolskę, a także pomóc w zrealizowaniu się i odpoczynku psychicznym, jak i fizycznym.

Każdy z nas może podjąć działania w celu zachowania dobrego zdrowia, takie jak: spotkania ze znajomymi, aktywność ruchowa czy na przykład udział w koncertach.

Na zajęciach w których braliśmy udział w Krakowskim Biurze Festiwalowym oglądaliśmy fragmenty filmów

i rozmawialiśmy o zauważonych przez nas emocjach bohaterów oraz tych, które towarzyszyły nam podczas oglądania. Rozmawialiśmy również o sposobach radzenia sobie z nimi. Odpowiedzieliśmy wspólnie, na pytania takie jak: czy emocje mogą być złe (nie, nie mogą), co robić, aby panować nad złością, jak odróżnić właściwą reakcję na sytuację, od tej zbyt gwałtownej, jak przez emocje poznawać siebie (kiedy i co wywołuje w nas negatywne emocje) oraz jak rozpoznać daną emocję.

Kolejnym krokiem była gra mająca na celu pokazanie jakie kto ma „granice” dotyczące pozwolenia komuś podejść do siebie. Każdy miał prawo wyboru jednego członka z grupy uczniów, jednego nauczyciela będącego opiekunem podczas spotkania i jednego z prowadzących warsztaty. Wszyscy wyżej wymienieni, kolejno podchodzili do osoby stojącej na końcu sali dopóki nie powiedziała „stop”. Miało to symbolizować bliskość na jaką pozwalamy się zbliżyć danemu człowiekowi, nie tylko fizyczną, ale i psychiczną. Okazuje się, że nie jest to stałe, gdyż w zależności od dnia i sytuacji, danej osobie pozwalamy podejść do siebie raz bliżej, a innym razem nie.