Mindfulness

Mindfulness på mellemtrinnet har til formål at fremme elevernes mentale og følelsesmæssige trivsel gennem opmærksomhedsøvelser og nærværstræning. Undervisningen fokuserer på at udvikle elevernes evne til at være til stede i nuet, håndtere stress og udfordringer samt styrke deres selvregulering og empati. Gennem enkle øvelser i åndedræt, kropsbevidsthed og refleksion lærer eleverne at skabe ro, koncentration og balance i hverdagen. Mindfulness hjælper eleverne med at udvikle indre ro, øge deres opmærksomhed på egne og andres følelser, og fremmer deres sociale kompetencer, hvilket understøtter en positiv klassekultur og et godt læringsmiljø.