W tym tygodniu w naszej szkole obchodziliśmy Tydzień Uważności. Przez 5 dni wstrzymaliśmy kartkówki, sprawdziany i odpytywanie po to, aby skierować naszą uwagę na ciało i oddech podczas dnia w szkole i w domu. Organizowaliśmy również Uważną Przerwę, podczas której wszyscy wykonywaliśmy ćwiczenie pomagające rozładować nagromadzony stres i napięcie w ciele. Ideą zajęć było rozwijanie uważności w celu wspierania dobrego zdrowia psychicznego. Poprzez ćwiczenia świadomego oddychania, ćwiczenia ruchowe, zabawę doświadczyliśmy, w jaki sposób bycie uważnym może pomagać w codziennym życiu, ponieważ równoważy emocje, redukuje napięcia i stres, wpływa na racjonalne działanie, buduje i poprawia relacje z samym sobą i innymi.
Uważność to wrodzona zdolność, która jest rozwijana i pogłębiana przez praktykowanie. W dzisiejszych czasach wszyscy borykamy się z natłokiem informacji, często wykonujemy wiele czynności jednocześnie. Nasze myśli wybiegają w przyszłość lub rozpamiętują przeszłość, nie potrafimy skupić się na chwili obecnej, doświadczamy stresu, a nasz wewnętrzny spokój zanika. Dlatego właśnie praktykowanie uważności jest niezwykle istotne. Jak pokazują wyniki badań po praktykowaniu uważności dzieci wykazują znaczną poprawę w  poziomie koncentracji i zaangażowania w naukę. Widoczne jest zmniejszenie objawów stresu, poprawa w zachowaniu uczniów, co przekłada się na lepszą atmosferę w klasie.