



Zajęcia profilaktyczne

2022
MARZEC

14



STRES to reakcja obronna organizmu poddanego obciążeniom fizycznym lub psychicznym. Codzienne życie determinuje pośpiech, wysokie wymagania, zbyt wiele terminów, o których trzeba pamiętać. Do tego zadania domowe, egzaminy, klasówki, korepetycje, a także wymagania nauczycieli, rodziców, przyjaciół itp. W okresie dojrzewania istnieją szczególne źródła stresu, które dotyczą samego siebie, swojego wyglądu, stylu życia i relacji z rówieśnikami. Oprócz codziennego stresu mogą wystąpić również krytyczne wydarzenia życiowe lub tragiczne wydarzenia w kraju i na świecie. Wychodząc naprzeciw potrzebom naszych uczniów z klas VII-VIII, w naszej szkole odbyły się warsztaty dotyczące stresu. Zajęcia poprowadziła pedagog - p. Edyta Sawa z Miejskiego Zespołu Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Kielcach, podczas których uczniowie poznali sposoby radzenia sobie w sytuacjach stresowych oraz dowiedzieli się, jak wykorzystać stres jako swojego sojusznika.

Uczniowie byli bardzo zainteresowani tematem i z zaangażowaniem uczestniczyli w warsztatach.