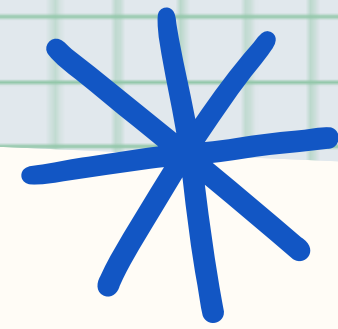
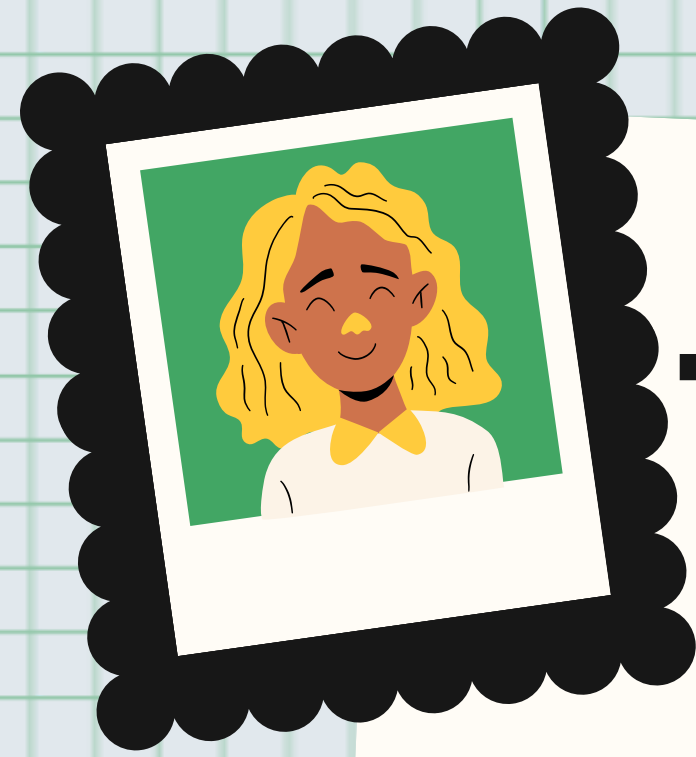
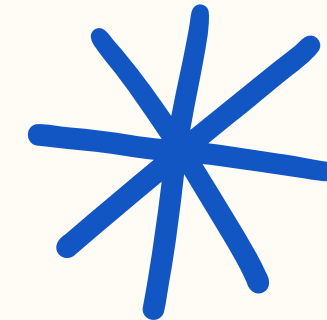
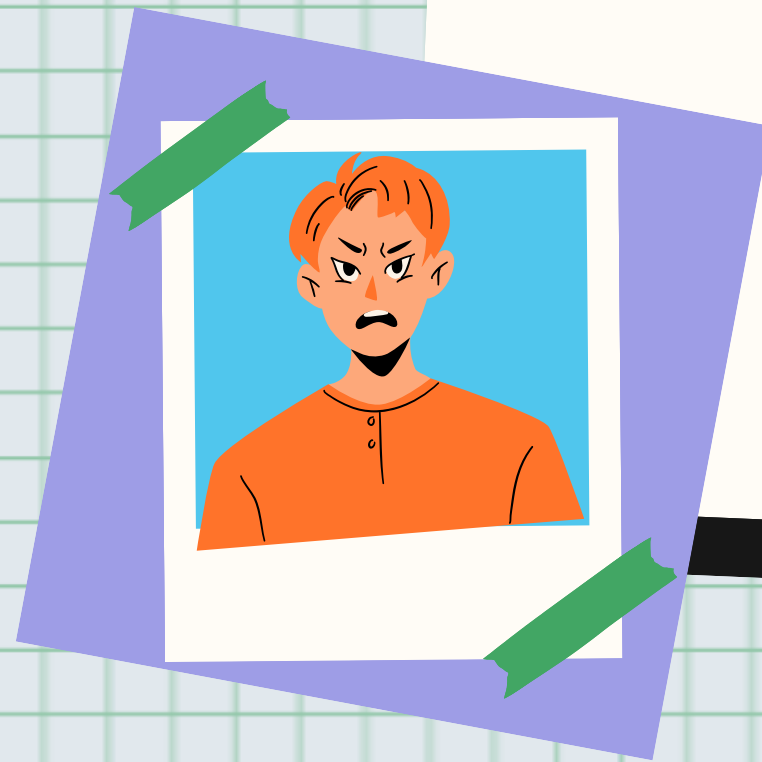
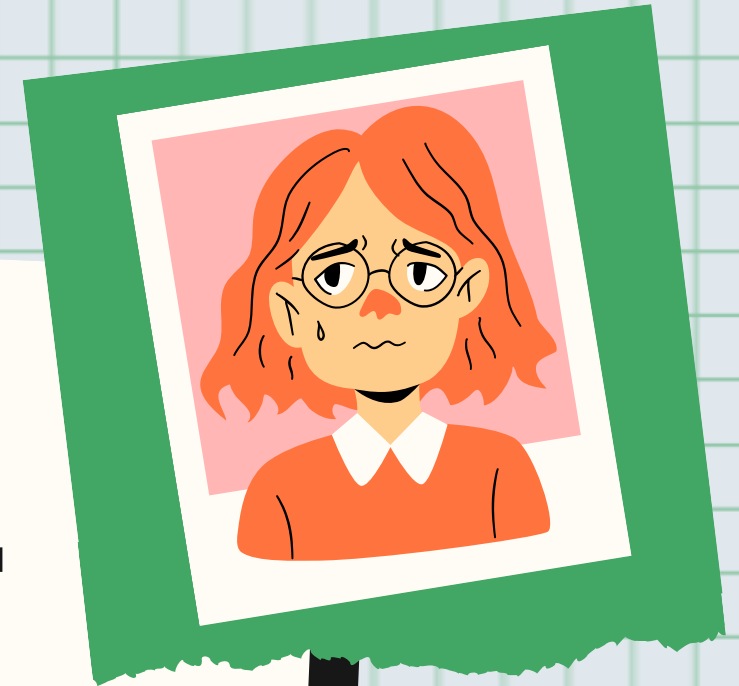




Tydzień Emocji w Naszej Szkołe 2025



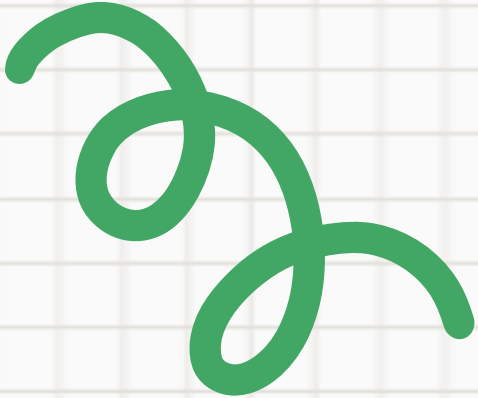
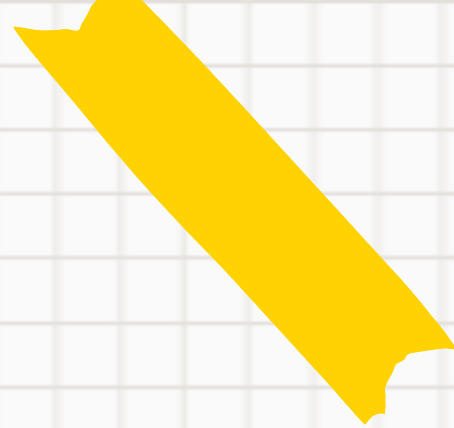
Projekt Wychowawczo - Profilaktyczny, który objął wszystkich uczniów naszej szkoły

W bieżącym roku szkolnym
w ramach Tygodnia Emocji
realizowaliśmy projekt
pod hasłem „Opanować
stres”, który objął
wszystkich uczniów naszej
szkoły.

W jego realizację
zaangażowali się
wychowawcy, nauczyciele
plastyki, pedagodzy oraz
psycholodzy.

Poprzez wspólne
działania dążymy do
rozwijania kompetencji
uczniów w zakresie
rozumienia i skutecznego
radzenia sobie ze
stresem.





Celem warsztatów było przybliżenie uczniom pojęcia stresu, poznawanie przyczyn jego występowania i emocji, które mu towarzyszą oraz zaznajomienie ich z jego najczęstszymi przyczynami i konsekwencjami.



Podczas zajęć uczniowie uczyli się rozpoznawać objawy stresu i napięcia emocjonalnego w swoim ciele...

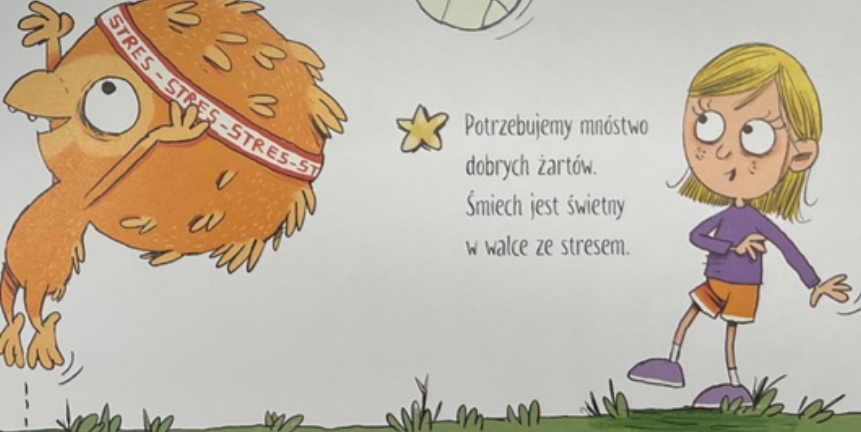


...a także poznawali techniki radzenia sobie ze stresem w codziennych sytuacjach.



Lista antystresowa

- ★ Nigdy nie zapominamy, że podczas każdej pracy niezbędne są przerwy. Podczas tych przerw robimy coś zupełnie innego niż praca. Jeśli pracujemy na siedząco, wykorzystujemy przerwę, żeby się poruszać. Na przykład trochę potańczyć albo chwilę pobiegać, rozegrać mecz piłki nożnej albo iść na spacer z psem.
- ★ Aktywność, która sprawia przyjemność, jest świetnym sposobem przeciwdziałania stresowi. Tak samo jak świeże powietrze.
- ★ Nie odkładamy zadań domowych na ostatni moment, ponieważ wtedy nie mamy szans na zrobienie sobie przerw.



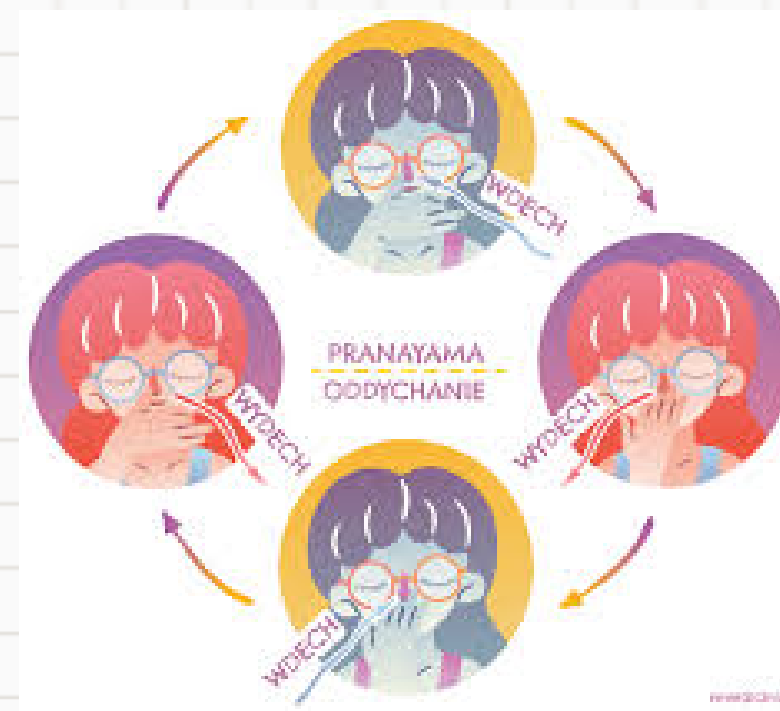
- ★ Kiedy jesteśmy zmęczeni, najpierw porządnie odpoczywamy i nie marnujemy czasu na telewizję albo gry komputerowe. To nas jeszcze bardziej męczy, chociaż tego od razu nie widzimy.
- ★ Ale jeśli mimo wszystko czujemy, że sytuacja nas przerasta, mówimy o tym. Może uda się znaleźć jakieś rozwiązanie. Żaden człowiek nie jest w stanie poradzić sobie ze wszystkim.
- ★ Jeśli stres bierze się stąd, że z kimś się kłócimy albo że kogoś się boimy, próbujemy to wyjaśnić. Możemy też poprosić kogoś zaufanego o pomoc.
- ★ Niezależnie od tego, co jest do zrobienia, zawsze musi znaleźć się czas na zabawę. Albo na to, by po prostu posiedzieć sobie na kanapie i nic nie robić.

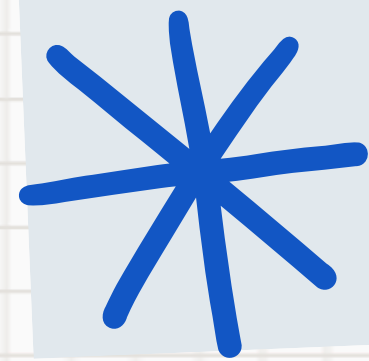


ZARTY

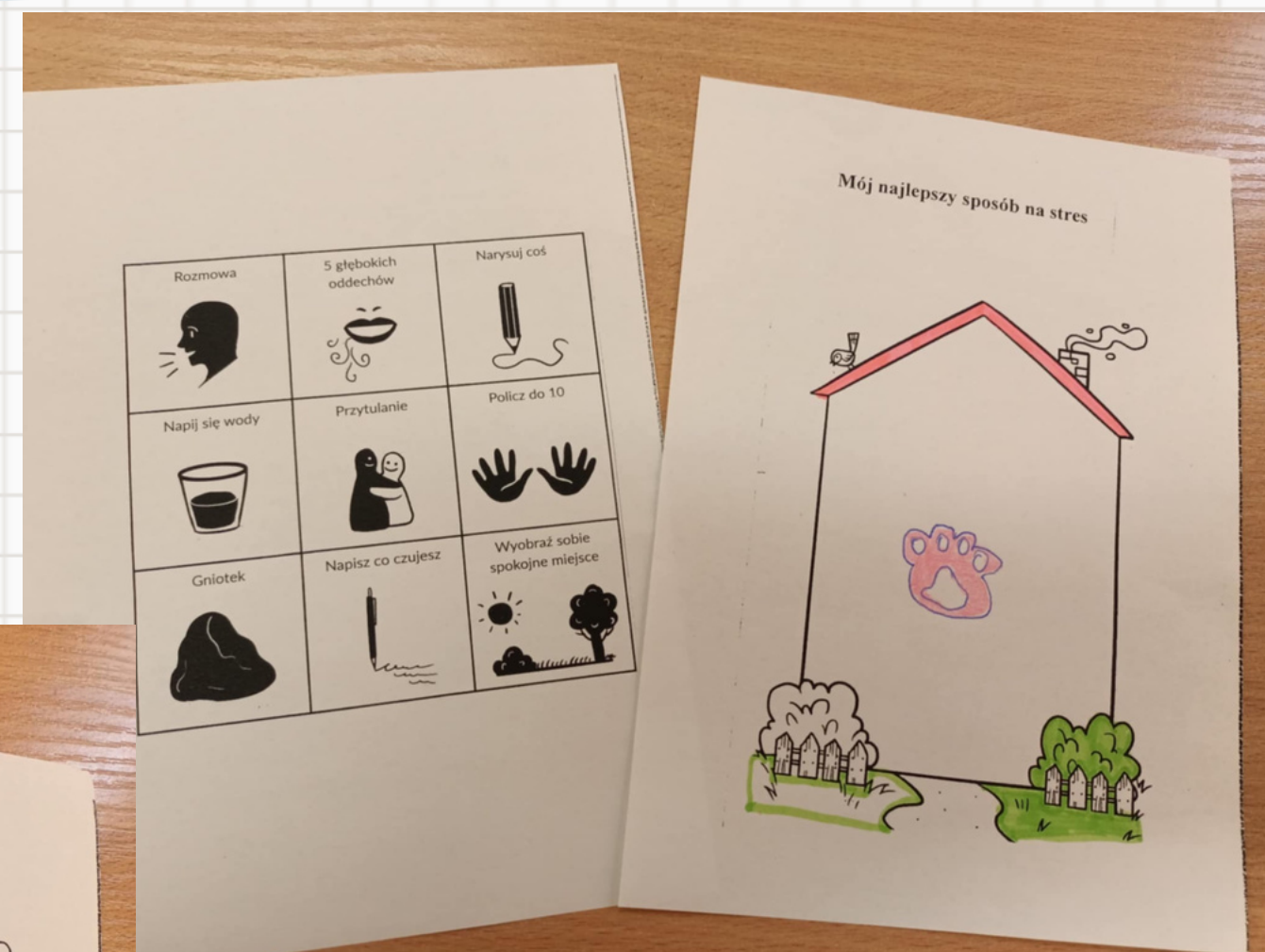
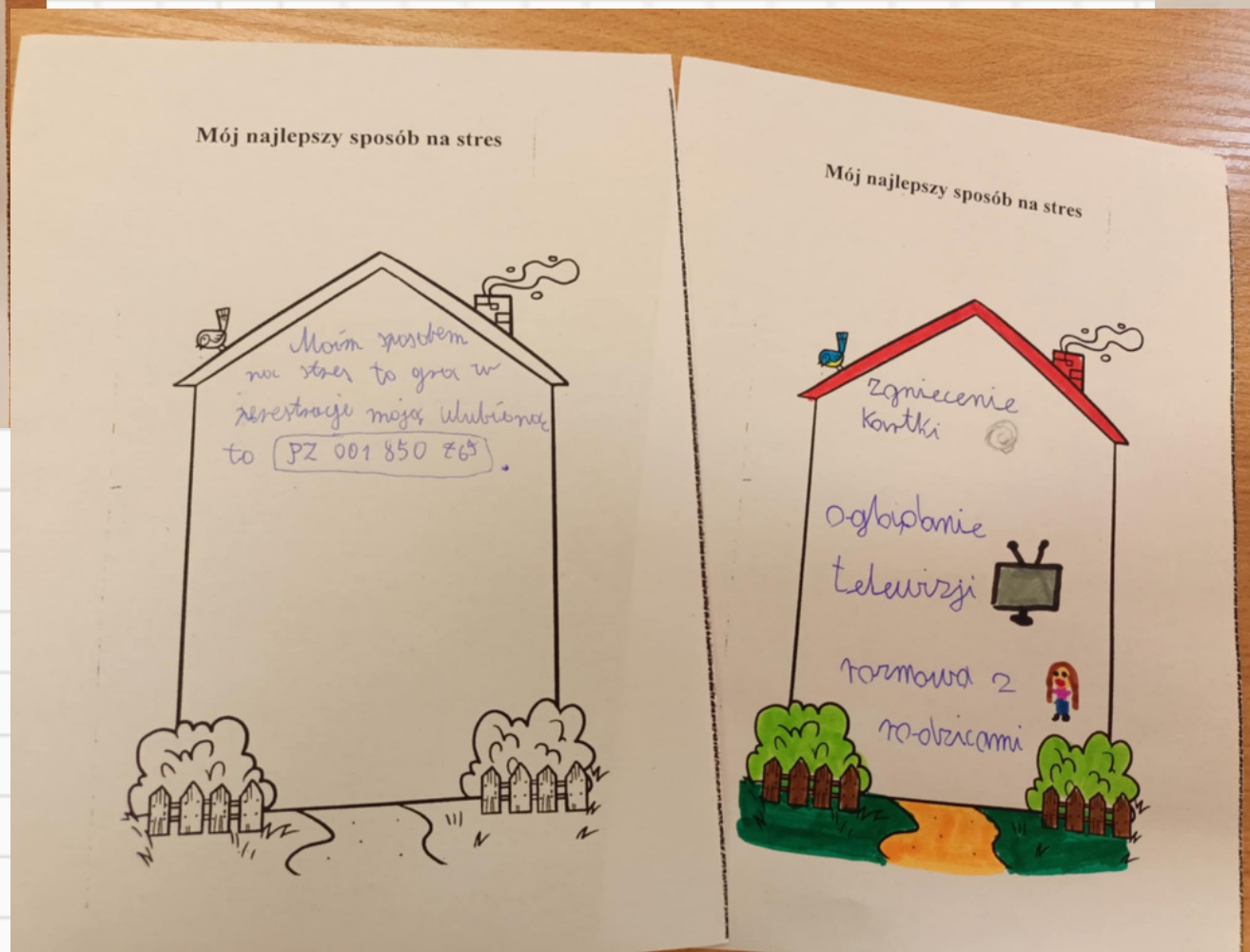
★ Potrzebujemy mnóstwo dobrych żartów. Śmiech jest świetny w walce ze stresem.

Zajęcia miały charakter interaktywny – zawierały krótkie rozmowy, techniki oddechowe i relaksacyjne, dostosowane do wieku uczestników. Dzięki temu dzieci uczą się poprzez zabawę i doświadczenie, a zdobyta wiedza może im pomóc w codziennym życiu szkolnym.

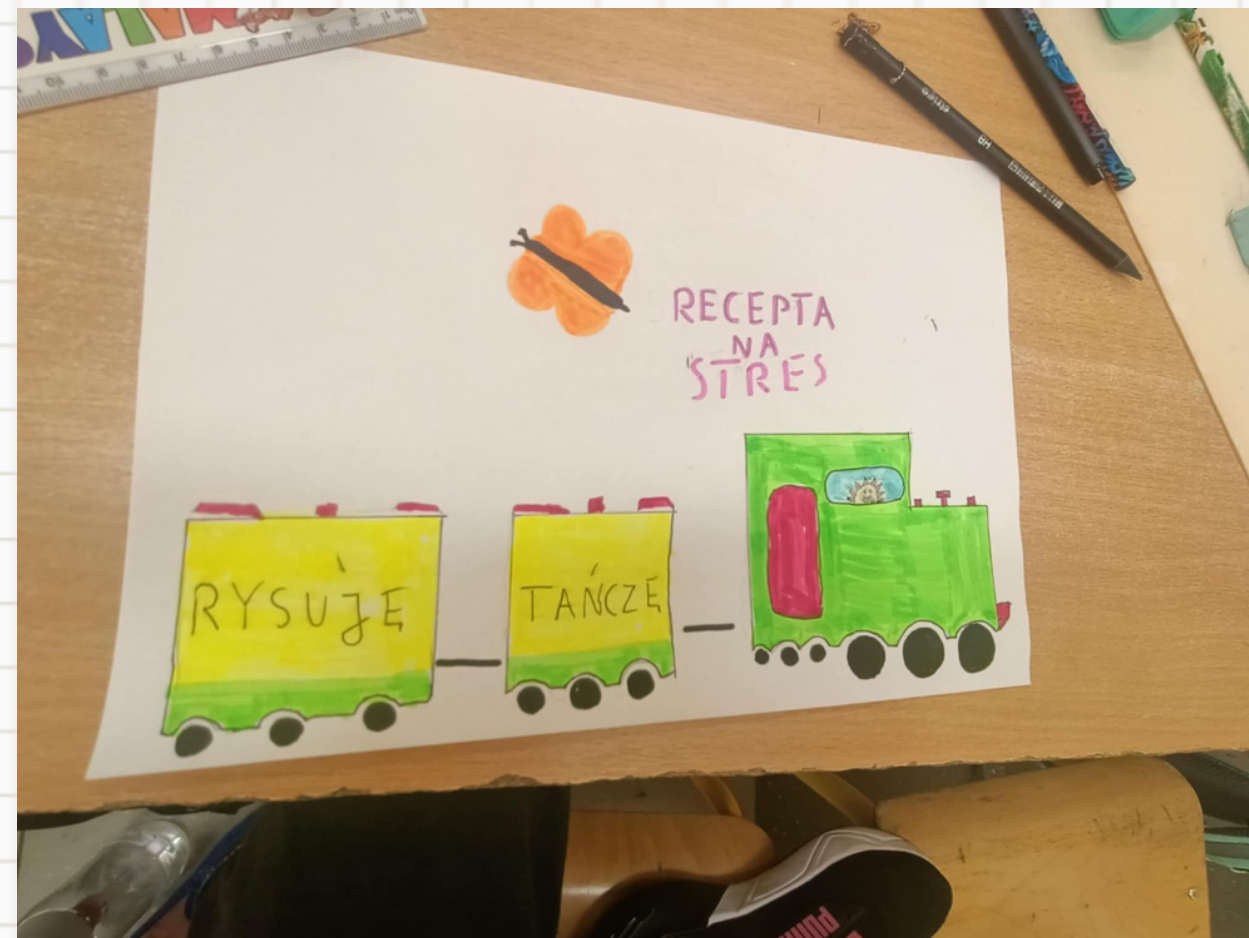




Dzieci w edukacji wczesnoszkolnej
tworzyły samodzielnie
„Mój najlepszy sposób na stres”



Uczniowie w całej klasie z wychowawcą tworzyli ,, Księgę recept na stres",



Wystawa Ksiąg „Klasowych Recept na Stres”

