

Projekt finansowany ze środków UE „Integracja to dobra relacja”

W klasach VII i VIII będzie realizowany projekt finansowany ze środków UE. Między innymi dla uczniów przewidziano w projekcie zajęcia pomagające kształtować oraz budować odporność psychiczną oraz nabywanie umiejętności radzenia sobie z życiowym stresem poprzez wykorzystanie zgodnych z własną naturą technik redukcji stresu m. in. technik behawioralno - poznawczych, technik uważności, technik relaksacyjnych i oddechowych a także umiarkowanej aktywności fizycznej.

Celem zajęć jest wykształcenie u uczniów umiejętności redukcji przewlekłego stresu co pozwoli zwiększyć produktywność uczenia się i pracy oraz będzie miało znaczący wpływ na wzrost procesów poznawczych. Zwiększona w ten sposób odporność psychiczna na pewno w przyszłości przyczyni się do poprawy jakości życia uczniów, większej odporności na choroby związane z długotrwałym stresem a to z kolei przełoży się na zmniejszenie ilości nieobecności w

szkole i potem w pracy, a w przyszłości będzie przeciwdziałać wypaleniu zawodowemu. Uczniowie po opuszczeniu projektu powinni nabyć umiejętność rozwiązywania problemów i pracy w grupie, współdziałania oraz radzenia sobie ze stresem.

Zajęcia będą realizowane w pierwszym półroczu r. szk. 2022/23 (wrzesień-grudzień 2022 r.). Będą prowadzone przez nauczyciela-specjalistę posiadającego kwalifikacje z zakresu psychoedukacji i medycyny stylu życia, specjalizującego się w nauczaniu technik redukcji stresu, coachingu zdrowego stylu życia.