

STRES

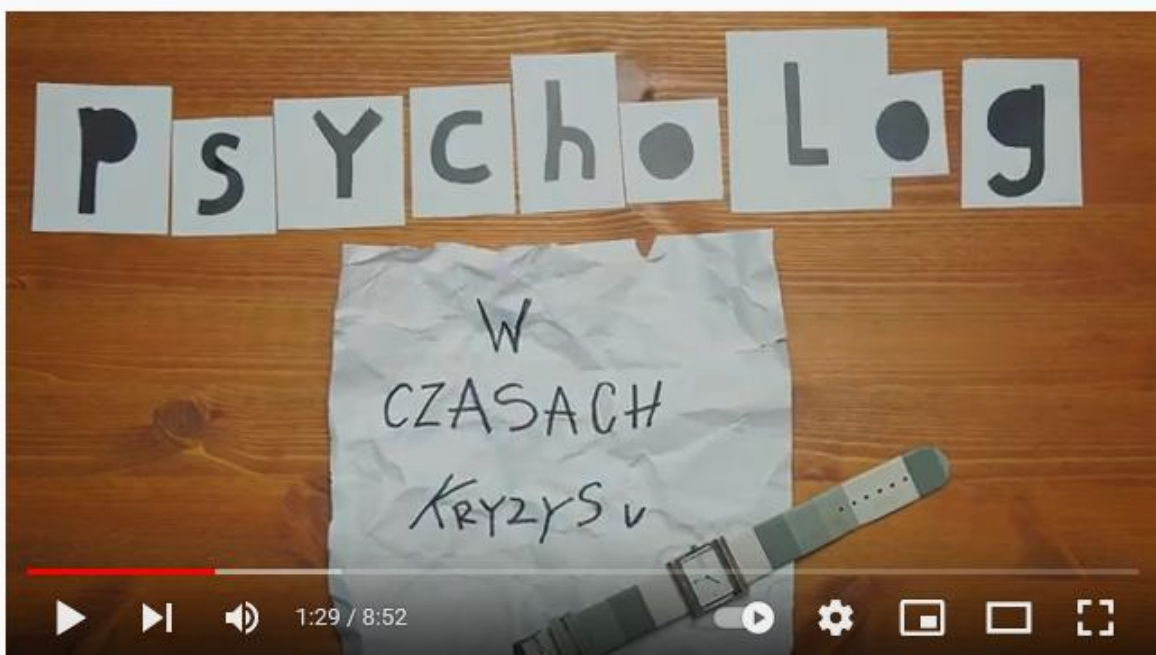
Nawiązując do tematu przeprowadzonych lekcji z uczniami klas IV-VIII według scenariusza „Czym jest stres i jak sobie z nim radzić?” w ramach projektu społecznego „WspieraMY relacje” [#projekt_spoeczny](#) eksperci z Fundacji Dajemy Dzieciom Siłę, w którym poruszony został temat związany z relacjami i zdrowiem psychicznym dzieci i młodzieży w celu pogłębienia wiedzy ww. zakresie, prezentuję Wam Drodzy Uczniowie, Rodzice i Nauczyciele spotkanie z psychologiem panią Katarzyną Topolską poprzez kontakt w postaci filmów dotyczących:

„JAK MOŻNA ZACHOWYWAĆ SIĘ W CZASACH KRYZYSU, W KTÓRYM SIĘ ZNAJDUJEMY?”

I odcinek: Jak radzić sobie ze stresem? (nie tylko w czasach pandemii)

Czym jest stres, skąd się bierze, kiedy się przydaje i kilka sposobów na to, jak sobie z nim poradzić?

<https://www.youtube.com/watch?v=Ifruq8IGPWk>



Jak radzić sobie ze stresem? (nie tylko w czasach pandemii)

II odcinek:

Co dzieje się w naszych głowach podczas kwarantanny?

Jakie psychiczne konsekwencje może przynieść pandemia i odizolowanie.

https://www.youtube.com/watch?v=_MHvVh607ac



Co dzieje się w naszych głowach podczas kwarantanny?

III odcinek:

Rodzicu, zadbaj o siebie!

Bycie dobrym rodzicem nie oznacza bycia służącym swojego dziecka. Jak być "dobrym" rodzicem w kryzysie?

<https://www.youtube.com/watch?v=88k60kQN4-8>



IV odcinek:

5 rzeczy, które warto robić, żeby nie oszaleć (podczas zamknięcia w domu)

Nie potrzebujesz specjalnych umiejętności, żeby nie zwariować podczas kwarantanny. Masz je w sobie (tylko czasem o nich zapominasz:)

<https://www.youtube.com/watch?v=IpnlhzyCAAM>



5 rzeczy, które warto robić, żeby nie oszaleć (podczas zamknięcia w domu)

Scenariusz lekcji dla uczniów klas I-III

https://files.librus.pl/art/21/09/2/S5_sp1-3_wspieramy_relacje.pdf

Scenariusz lekcji dla uczniów klas IV-VIII

https://files.librus.pl/art/21/09/2/S5_sp4-8_wspieramy_relacje.pdf