

STRES POD KONTROLĄ

Program edukacyjny dla maturzystów **“Stres pod kontrolą”** uczy młodzież radzenia sobie ze stresem, kontrolowania go i wykorzystywania jako stymulatora do działania.

Każdy maturzysta uczestniczy w dwóch godzinach lekcyjnych prowadzonych przez szkolnego koordynatora programu.

PSSE Białystok realizuje program przy współpracy Departamentu Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku, Polskim Towarzystwem Oświaty Zdrowotnej Oddział w Białymstoku, Specjalistycznej Poradni Psychologiczno- Pedagogicznej w Białymstoku.

W roku szkolnym 2019/2020 do realizacji XVIII edycji programu przystąpiło 19 szkół ponadgimnazjalnych z miasta Białystok i powiatu białostockiego.

Adresaci programu:

- Program jest adresowany do uczniów klas maturalnych 😊

Cel główny programu:

- Zwiększenie umiejętności radzenia sobie ze stresem przez młodzież, ze szczególnym uwzględnieniem matury.

Cele szczegółowe programu:

- wzrost wiedzy młodzieży na temat istoty stresu, jego objawów i uwarunkowań,
- ukierunkowanie uwagi młodzieży na pozytywne i negatywne skutki stresu oraz ich wpływ na zdrowie, samopoczucie i sprawność psychospołeczną,
- ukształtowanie umiejętności zapobiegania negatywnym skutkom stresu i redukcji napięcia emocjonalnego.

Stres nie jest dobry, ani zły. To Ty nadajesz mu znaczenie. Jeśli to Cię niszczy – jest zły, jeśli to Ty go pokonujesz – może być dobry.

ULOTKI

Stres rodzice: <http://psse.bialystok.pl/wp-content/uploads/2018/08/stres-rodzice.pdf>

Stres uczniowie: <http://psse.bialystok.pl/wp-content/uploads/2018/08/stres-uczniowie.pdf>

- ✓ Koordynatorem programu w naszej szkole jest p. Małgorzata Boguska