

## Szkoła bez stresu

"W zdrowym ciele zdrowy duch", to wiadomo nie od dziś. Kierując się tym cytatem nasza szkoła jako jeden z podstawowych celów wyznaczyła sobie propagowanie zdrowego stylu życia.

Uprawiamy sporty, często organizujemy wycieczki, a nasza stołówka serwuje zdrowe potrawy. Uczymy jednakże, iż ważne jest nie tylko zdrowie fizyczne, ale też psychiczne. W październiku po raz kolejny gościliśmy Towarzystwo Rozwoju Rodziny z projektem „Szkoła bez stresu”. Uczniowie mieli okazję porozmawiać o stresie w szkole, w domu oraz o sposobach radzenia sobie z nim. Wiedzę na ten temat zdobywaliśmy poprzez zabawę, pracę warsztatową oraz dyskusję. Mieliśmy okazję doświadczyć relaksacji przy uspokajającej muzyce (niektórym udało się nawet zasnąć!). Teraz żadne testy kompetencji nam nie straszą, bo już wiemy jak radzić sobie ze stresem.

A oto jak się bawiliśmy i relaksowaliśmy:



*Marta Witkowska*