

## **Kwiecień- miesiącem zdrowia**

### **rok szkolny 2017-2018**

#### **Psyche & Soma**

#### **czyli jak emocje wpływają na nasze zdrowie**

Stres, przebodźcowanie, szybkie tempo życia, wysokie wymagania wobec siebie i innych, sytuacje konfliktowe, to nieodłączne elementy naszego codziennego funkcjonowania. Zdarzenia te powodują pojawianie się wielu trudnych emocji: złości, lęku, frustracji, smutku. Emocje, które są wielokrotnie przeżywane i tłumione ujawniają się pod postacią wielu dolegliwości i chorób, które określa się mianem psychosomatycznych. Jeśli pewne trudności emocjonalne nie mają dostępu do wiadomości chorego, wówczas odzywa się jego ciało. Zaburzenie psychosomatyczne to znak, że jakiś fragment nie funkcjonuje tak, jak powinien, że gdzieś w życiu emocjonalnym człowieka coś należy usprawnić, polepszyć, zmienić.

Oddziaływania ujęte w niniejszym programie mają charakter holistyczny, czyli całościowy. Poprzez aktywności mające na celu zmianę dotychczasowych nawyków związanych z radzeniem sobie z emocjami chcemy wpłynąć na poprawę jakości zdrowia fizycznego naszych uczniów.

W związku z powyższym program realizowany będzie w ścisłej współpracy psychologa, pedagoga, nauczycieli wychowania fizycznego oraz nauczyciela higieny i biologii. Przez cały miesiąc będą organizowane różnego rodzaju warsztaty i zajęcia, których celem będzie wyposażenie uczniów w umiejętność efektywnego radzenia sobie z trudnymi emocjami oraz w wiedzę z zakresu etiologii i leczenia chorób psychosomatycznych.

Działania realizowane będą w trakcie spotkań z psychologiem i pedagogiem, podczas których uczniowie nabędą wiedzę na temat funkcji emocji w życiu człowieka oraz sposobach rozładowywania nieprzyjemnego napięcia. W trakcie zajęć organizowanych przez nauczyciela wychowania fizycznego (p. M. Banach), uczniowie będą uczestniczyć w zajęciach Body balance- zajęciach fitness, na które składają się elementy tai chi, jogi

i pilatesu, które wzmacniają kondycję fizyczną oraz przywracają wewnętrzną równowagę i odstresowują. Zajęcia prowadzone przez p. A. Sobańską, będą miały na celu przybliżyć uczniom pojęcie chorób psychosomatycznych, ich patogenezę i profilaktykę.

Na lekcjach otwartych prowadzonych przez p. M. Banach oraz A. Sobańską, uczniowie oraz grono pedagogiczne zapoznają się z zasadami zdrowego odżywiania, zdobędą wiedzę na temat zależności między dobrostanem psychicznym i fizycznym a dietą jak również będą mieli okazję zapoznać się ze specyfiką chorób psychosomatycznych.

Ponadto, chcemy zaprosić również uczniów do aktywności artystycznej, która realizowana ma być w ramach szkolnego konkursu pt. „Sublimacje”. Celem konkursu będzie zaprezentowanie własnej ekspresji artystycznej jako wyrazu nagromadzonych emocji. Zgłoszone prace mogą mieć dowolną formę (np. kolaż, obraz, rzeźba, zdjęcie itp.).

\* Po wyłonieniu najciekawszej, zostanie stworzona wystawa, na której przedstawione zostaną wszystkie dostarczone prace.

Serdecznie zapraszamy.