

Akademia „Młodzi i wolni od stresu” w ZSZ w Ozorkowie

Dzień 4 grudnia 2012 roku był w ZSZ w Ozorkowie Szkolnym Dniem bez Stresu. Dzień ten ogłoszony został takim szczególnym dniem z inicjatywy pedagoga szkolnego i Samorządu Uczniowskiego.

To był dzień wolny od stresu dla nas wszystkich, całej społeczności. Dlatego wszyscy zadbałszy o to, by być dla siebie miłym, uprzejmym, życzliwym, uśmiechniętym. Po prostu zadbałszy o siebie nawzajem. Nauczyciele tego dnia nie pytali, nie oceniali, nie robili klasówek, sprawdzianów. Uczniowie zaś zachowywali się w tym dniu spokojnie, kulturalnie, byli uśmiechnięci zrelaksowani

Marsową minę, oceniające słowa, jakiegokolwiek wyzwiska, przykre słowa -to wszystko staraliśmy się wykreślić ze swojego repertuaru zachowań 4 grudnia imamy nadzieję, że może uda się nam to w całym grudniu. Bo to przecież specyficzny czas. warto spróbować żyć słow, spokój, uważność, bycie tu i teraz to ważne umiejętności potrzebne w życiu.

Ważne, byśmy uczyli się *wspólnie* dbać o relacje panujące w *naszej wspólnej pracy* czyli w szkole. Uczniowie, nauczyciele, pracownicy – my wszyscy jesteśmy przecież społecznością, pozwólmy, by nam razem dobrze się pracowało.

Od dziś zakładamy w szkole akademię „*Wolni od stresu*” Marzy nam się, abyście ją ukończyli z całym wachlarzem umiejętności społecznych w rękę. Dlatego co miesiąc na stronie internetowej szkoły będą się ukazywały artykuły na te tematy. Zaczynamy już od stycznia 2013 roku. Będzie również pojawiała się sonda wśród uczniów naszej szkoły na temat stosowanych przez nich sposobów radzenia sobie z napięciem, stresem. Zapraszamy do lektury.

Iwona Adamczewska- pedagog szkolny
Przedstawiciele Samorządu Uczniowskiego.

Stres to życie – życie to stres.

Te słowa uświadamiają nam, że życie bez stresu nie istnieje.

Nie ma ludzi wolnych od stresu. Są tylko tacy, którzy sobie z nim radzą lepiej i tacy, którym nie wychodzi to najlepiej.

Wiemy już, że stresu nie unikniemy. Dobrze byłoby więc się dowiedzieć jak postępować, ażeby można było z tym stresem żyć, starać się go obłaskawić, zdjąć z niego maskę potwora, z którym walka z góry jest skazana na przegraną. Bo tak nie jest. Każdy z nas może nauczyć się radzić sobie skutecznie z stresem . .

Wyselekcjonowałam kilka spraw, które mają naprawdę niebagatelne znaczenie i z pewnością mogą pomóc w oswojeniu stresu. Nie piszę o uniknięciu, bo nie byłoby to prawda - stresu można obłaskawić, oswoić, zrozumieć, poradzić sobie z nim.

Dziś w artykule o tym, jak to sami w naszym życiu sobie produkujemy stresy i dokładamy sobie problemów. Oto kilka prostych zasad:

Pierwsza rada: Nie odkładaj nic na później,

Ludzie mają taki głupi zwyczaj, żeby wszystko odkładać na potem. Myślą:

- „A bo mi się nie chce dzisiaj”
- Jeszcze zdążę
- „E tam, jak zrobię jutro, to się przecież nic nie stanie.”
- „Przecież jutro też jest dzień”

Gdyby tylko ludzie zdawali sobie sprawę, ile problemów wynika statystycznie z tego, że coś przekładamy na jutro.

Po pierwsze przysłowiowe „jutro” może stać się dniem w którym dopadnie nas wiele różnych spraw, znajdzie się dziesięć innych problemów. I wtedy na to, co mieliśmy zrobić wczoraj, może już nie starczyć czasu.

Po drugie kładąc się spać z niezafatwioną sprawą, nigdy nie będziemy mieć tzw. „wolnej głowy”. Zawsze coś zacznie nam drążyć ten nowy mały stresik.

Druga sprawa to czas.

W życiu stajemy przed nie lada wyzwaniem organizacji czasu. To właśnie, dlatego że nie potrafimy należycie zorganizować sobie czasu – narażamy się na duży stres. Życie w dzisiejszym świecie jest takie szybkie, że każde 15 minut ma znaczenie. Jeżeli nie potrafimy tak zaplanować dnia, żeby zawsze mieć te 15- 20 minut rezerwy, to mamy problem.

Bo ciągle spóźniamy się na lekcje wychowawca/nauczyciel patrzy nieprzychylnym okiem. Bo nie zdążymy na autobus, właśnie wtedy, kiedy nam zależy. Bo nie zdążyliśmy się nauczyć i boimy się, że znów dostaniemy słabą albo bardzo słabą ocenę. Bo nie zdążyliśmy zrobić pracy domowej, liczymy, że zrobimy (czytaj odpiszemy) na przerwie. Bo nie zdążyliśmy poprawić wcześniej oceny niedostatecznej i teraz na ostatnią chwilę przed wystawieniem ocen musimy odpowiadać.

Każda z tych sytuacji oznacza dla nas mniejszy lub większy stres. Mniejszy, czy większy, ale jednak.

Panowanie nad czasem, to jedna z najbardziej trudnych i najbardziej poszukiwanych umiejętności w dzisiejszym świecie. Więc uczmy się tego. Za pomocą tradycyjnego

organizera, kieszonkowego palmtopa, czy po prostu mając wszystko w głowie. Nieważne jak. Ważne, żeby zdążyć na czas przed... stresem.

Dlatego stare jak świat, ale jakże aktualne powiedzenie „Co masz zrobić jutro, zrób dzisiaj, a będziesz miał dwa dni wolnego” nabiera szczególnego znaczenia dla naszego zdrowia i samopoczucia.

Kolejna ważna rzecz to mieć sens i cel życia.

Może to zabrzmieć dziwnie, ale naukowcy przeprowadzili badania, i okazało się, iż 66% populacji ludzkiej prowadzi życie bez wyraźnego celu i sensu. Po prostu żyją z dnia na dzień i tyle. Do niczego specjalnego nie dążą. Na niczym im specjalnie nie zależy. To zapewne nieco uproszczona teoria, ale z grubsza wiemy, co chodzi.

Natomiast odnalezienie sensu i celu w życiu jest rzeczą niezmiernie ważną. Ludzie, którzy mają cel, żyją ciekawiej. Ludzie, którzy widzą sens życia, o wiele łatwiej przezwyciężają trudności na swojej drodze.

Można to śmiało porównać do światełka w tunelu. Gdy je widzisz – wiesz, w którą stronę iść. Gdy go nie ma – błąkasz się po omacku.

„Rzuć dymki, wybierz witaminki”

Pod takim hasłem w ZSZ w Ozorkowie odbyła się 28 listopada 2012 r. szkolna impreza pt. „Wybieram niepalenie” w ramach ogólnopolskiej akcji „Listopad – miesiącem niepalenia”. Młodzież przygotowała formularze deklaracji rzucenia palenia, podpisywali je uczniowie, którzy po przemyśleniu „za i przeciw” mieli zamiar pożegnać się z nałogiem. Uczniowie niepalący mieli podzielić się z kolegami i koleżankami, dlaczego wybrali styl życia bez papierosa. Odpowiedzi były oczywiście różne- od tych żartobliwych typu:

- „ Nie palę, bo bo mnie nie częstują” po te poważniejsze typu:

- „Nie palę, bo wybieram zdrowie”

- „ Nie palę, bo to niezdrowe”

- „Nie pale, bo nieładnie się pachnie”.

Ponadto wszyscy niepalący uczniowie w szkole podpisali się na dużym plakacie, który zawisnął na I piętrze. Jego tytuł to: „ Nie pale i jestem z tego dumny”

Uczniowie z Samorządu Uczniowskiego z kolei w czasie przerw wręczali mandaty swym kolegom, będącym w zgubnych szponach nałogu. Wszyscy zaś, uczniowie i nauczyciele, zostali obdarowani zaś plakietkami z hasłami antynikotynowymi.

Udział w Dniu bez papierosa w szkole połączyliśmy w tym roku szkolnym z akcją zdrowego odżywiania. Uczniowie mogli się zapoznać z ciekawymi przepisami kulinarnymi na ciekawe i zdrowe potrawy. Młodzież była autorem kilku chwytliwych haseł, które zawisły na tablicy na szkolnym korytarzu. Oto niektóre z nich:

- „Jedz warzywa i owoce – zyskasz przez to nowe moce”
- „Gdy nie będziesz palić- zdrowie ocalisz”
- „Rzuć dymki, wybierz witaminki”
- „Gdy zapalisz papierosa - życie ucieknie Ci sprzed nosa”

Wszyscy uczniowie biorący udział w akcji, odwiedzający nasze stanowiska otrzymali w nagrodę pyszne i zdrowe, rumiane jabłka, które sponsorował nauczyciel przedmiotów informatycznych, p. Rafał Jagodziński.

Szkolną akcję „Dzień bez papierosa” przygotował pedagog szkolny z przedstawicielami Samorządu Uczniowskiego.

Iwona Adamczewska

Pedagog szkolny ZSZ w Ozorkowie