

„Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem”

WOJEWÓDZKI PROGRAM EDUKACYJNY



Pandemia COVID-19 to problem, który dotyczy całego społeczeństwa, w tym również dzieci i młodzieży. Tę najmłodszą grupę szczególnie silnie dotykają konsekwencje rozwojowe i emocjonalne długotrwałego kryzysu. Spadek kondycji psychicznej młodych ludzi w czasie pandemii jest czynnikiem sprzyjającym wzrostowi zachowań ryzykownych i problemowych zarówno w czasie jej trwania, jak i po zakończeniu. W związku z powyższym, konieczna jest szeroka realizacja skutecznych programów profilaktycznych, które mają na celu łagodzenie skutków stresu czasu pandemii i wzrostu zachowań ryzykownych i problemowych (w tym nadużywania substancji psychoaktywnych, przemocy, uzależnień behawioralnych, itp.). Dla programów profilaktycznych w warunkach epidemii najważniejsze jest objęcie dużej liczby dzieci i młodzieży za pomocą krótkich działań. W okresie przedłużającego się stanu kryzysowego związanego z epidemią COVID-19, niezbędne staje się **zintensyfikowanie działań mających na celu podniesienie kondycji psychicznej uczniów.**

W odpowiedzi na powyższy problem Oddział Profilaktyki Zdrowotnej WSSE w Bydgoszczy opracował program edukacyjny pn. *„Zdrowie psychiczne. Radzenie sobie ze stresem”*, adresowany do **uczniów klas VII-VIII szkół podstawowych oraz młodzieży szkół ponadpodstawowych.** Realizacji zajęć, a przez to osiągnięciu chociażby w części celu programu będą sprzyjały zajęcia edukacyjne, prowadzone przez nauczycieli w oparciu o scenariusz zajęć, który uzyskał pozytywną opinię Kujawsko-Pomorskiego Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy.