



Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego zachęca: podarujemy uczniom i uczennicom tydzień ulgi!

2021-05-11

Tydzień Ulgi

Szanowni Państwo

Dyrektorzy szkół i placówek,

zachęcamy do przyłączenia się i wsparcia akcji prowadzonej przez Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego pod hasłem **Tydzień Ulgi**, mającej na celu działania skierowane do uczniów powracających do swoich szkół w taki sposób, aby w tygodniu powrotu dzieci do nauki stacjonarnej, nauczyciele nie przeprowadzali sprawdzianów, nie odpytywali i nie zadawali zadań domowych. Celem kampanii jest obniżenie stresu i zadbanie o samopoczucie uczniów i uczennic szkół podstawowych i ponadpodstawowych w dobie pandemii.

Wszyscy zdajemy sobie sprawę, jak trudnym doświadczeniem jest dla dzieci nauka zdalna, wymuszona przez pandemię COVID-19. To nauka trudna, monotonna i odbywająca się w samotności. Wiemy też, że nauka zdalna obciąża całe rodziny i nieraz przebiega w atmosferze dyskomfortu czy napięcia.

W walce z konsekwencjami stresu nie ma skuteczniejszego narzędzia niż próba usunięcia czynnika który go wywołuje. Idea *Tygodnia Ulgi* jest więc niezwykle prosta i sprowadza się do obniżenia stawianych dzieciom wymagań choćby na kilka dni. Niech początek powrotu do szkoły odbędzie się bez nadmiernego obciążenia sprawdzianami, kartkówkami czy pytaniami na ocenę. Dla uczniów i uczennic będzie to prawdziwa ulga.

[http://Ze strony internetowej Instytutu Psychologii UJ pobrać można:](#)

- plakat promujący kampanię (do samodzielnego wydruku lub umieszczenia online)
- listę szkół, które przystąpiły do akcji wraz mapką
- komplet materiałów prasowych (plik audio, notatka, grafika)
- [plakat dla szkół organizujących kampanię.](#)

[Z konta Instytutu Psychologii UJ na Facebooku udostępnić można:](#)

- post promujący kampanię
- konferencję prasową promującą kampanię

W przypadku pytań proszę o kontakt z Biurem Dyrekcji Instytutu Psychologii UJ: instytut.psychologii@uj.edu.pl, tel. 12 663-24-15.

Zapraszamy,



**Magiczny
Kraków**

Instytut Psychologii Uniwersytetu Jagiellońskiego