



**Magiczny  
Kraków**

## **NIE DAJ SIĘ - wsparcie psychiczne uczniów, rodziców i nauczycieli w czasie pandemii - zakończenie projektu**

2021-03-04

**Pani Anna Korfel-Jasińska, Zastępca Prezydenta Miasta Krakowa ds. Edukacji, Sportu i Turystyki zaprasza na ostatni odcinek cyklu.**

Drodzy Państwo,

Uczniowie,

Rodzice i Opiekunowie,

Nauczyciele i Wychowawcy,

Dyrektorzy szkół i placówek,

czas pandemii mocno uświadomił nam wszystkim – i czyni to nadal – jak ważna jest postawa każdego z nas, otwarcie na drugiego człowieka i gotowość niesienia pomocy. Im więcej indywidualnych odruchów, społecznych czy instytucjonalnych inicjatyw zmierzających do wzmocnienia psychiki ludzkiej, tym większa szansa na zwycięski efekt.

Wychodząc z tego założenia Miasto Kraków niemal od pierwszych dni, po wprowadzeniu nauki zdalnej inicjuje, wspomaga i współuczestniczy w wielu tego typu projektach. Przez kilkanaście tygodni w krótkich odcinkach staraliśmy się wspierać wszystkich Państwa poprzez przystępną prezentację różnorodnych sposobów i rozwiązań problemów pojawiających się w warunkach pracy zdalnej. Towarzyszące jej za każdym razem filmiki miały na celu podkreślenie znaczenia relaksu i aktywności fizycznej w tym trudnym czasie.

Dzisiejszy odcinek – jest zarazem pożegnalnym. Ustępuje miejsca być może kolejnej, ważnej inicjatywie. Wierzę, że jednym cykl ten pomógł odnaleźć się w niecodziennych warunkach, a dla innych stał się inspiracją do aktywności i realizowania autorskich pomysłów. Dzielimy się nimi, ponieważ odkrycie i wdrażanie sposobów na wzajemne wspieranie się w tym czasie pozwoli nam wszystkim nie tylko zminimalizować negatywne skutki, ale też wyjść z pandemii wzmocnionymi.

Wykorzystajmy ten czas jako wielką lekcję odpowiedzialności za rodzinę, za klasę, za przyjaciół, bliskich i dalszych znajomych, uczmy i utrwalajmy zdrowe nawyki – higieniczne, ale też inne związane z trybem życia takie jak wypoczynek, sen, dbałość o dobry nastrój. Opowiadajmy dzieciom i uczniom jak wypędzać złe myśli – to się przyda na całe późniejsze życie.

Wszyscy wierzymy, że wcześniej czy później ta sytuacja się zakończy, ale też wszyscy powinniśmy mieć ugruntowaną świadomość, że dla teraźniejszości i przyszłości najważniejsze jest jak sobie radzimy z nią dzisiaj i każdego następnego dnia.

Mając na względzie, że pandemia koronawirusa niesie za sobą ciągły, długoterminowy stres,



który negatywnie wpływa na nasze samopoczucie i odporność, przedstawiam Państwu ostatnią propozycję przygotowaną przez Pracowników Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie oraz Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego im. Szarych Szeregów.

- [Jak walczyć ze stresem? Ćwiczenia oddechowo-relaksacyjne](#)
- [Ćwiczenia zmniejszające napięcie i przeciążenie](#)

Przy tej okazji, serdeczne podziękowania kieruję do Dyrekcji oraz Pracowników zaangażowanych w przygotowanie poszczególnych cykli projektu, które ukazywały się na stronach Portalu Edukacyjnego od listopada ubiegłego roku, szczególnie:

- Specjalistycznej Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej dla Dzieci z Niepowodzeniami Edukacyjnymi w Krakowie,
- Krakowskiego Szkolnego Ośrodka Sportowego im. Szarych Szeregów,
- Specjalistycznej Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej "Krakowski Ośrodek Terapii",
- Centrum Młodzieży im. dr. Henryka Jordana w Krakowie,
- Młodzieżowego Domu Kultury "Dom Harcerza" im. Prof. Aleksandra Kamińskiego w Krakowie,
- Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej nr 4 w Krakowie.

*Spotkajmy się w kolejnych inicjatywach*

*Anna Korfel-Jasińska*

*Zastępca Prezydenta Miasta ds. Edukacji, Sportu i Turystyki*