



## **I Liceum Ogólnokształcące im. Bartłomieja Nowodworskiego**

2024-05-14

U nas w szkole projekt rozpoczęliśmy od przygotowań polegających na zbadaniu środowiska naszych uczniów i dowiedzeniu się, co stanowi nasz główny problem, aby dopasować nasze działania do potrzeb naszych rówieśników. W tym celu przeprowadziliśmy anonimową, dobrowolną ankietę, która pokazała nam, że Nowodworczyki największy problem mają z wszechobecnym stresem. Pomogło nam to w zaplanowaniu następnych działań jakimi były warsztaty prowadzone przez uczniów i uczennice naszej szkoły dla nich samych. Nasz zespół opracował scenariusze warsztatów, które potem przedstawiliśmy ochotnikom z poszczególnych klas. Te osoby później przeprowadziły je w klasach w trakcie zorganizowanego przez nas Tygodnia Zdrowia Psychicznego. Uczniowie mogli dowiedzieć się o symptomach stresu, a także poznać różne metody radzenia sobie z nim. W trakcie tego tygodnia odbyły się również wykłady na temat substancji psychoaktywnych oraz spotkanie z przedstawicielami zgrupowania Anonimowych Alkoholików, a uczniowie dostali od nas piłeczki antystresowe z logiem szkoły. Działania spotkały się z pozytywnym odbiorem wśród uczniów oraz licznymi dyskusjami.