

# "Strach i Złość mną nie zawładną, na kolana przy mnie padną!"

Z okazji nadchodzącego Dnia Zdrowia Psychicznego (10 października), a także Dnia Odpoczynku Dla Zszarganych Nerwów (28 października) ogłaszamy konkurs pt.: "Strach i Złość mną nie zawładną, na kolana przy mnie padną!"

Konkurs będzie odbywał się w dwóch kategoriach - dla uczniów klas I-IV oraz osobno dla uczniów klas V-VIII.

## I. Organizator i cele

Konkurs organizowany jest przez psychologa szkolnego, p. Darię Gawrosińską.

Jego cel to zachęcenie uczniów do aktywnego poszukiwania swoich mocnych stron, hobby, a także do poszerzenia wiedzy na temat stresu i metod radzenia sobie z nim.

## II. Zasady uczestnictwa:

- dla klas V-VIII

Zadaniem uczestników jest przygotowanie prezentacji multimedialnej w programie PowerPoint (lub innym, jeżeli plik będzie możliwy do otworzenia na dowolnym komputerze) o tym, jakie są Wasze sprawdzone, ulubione metody radzenia sobie ze złością, strachem i ogólnie stresem (Proszę pamiętać, że stres w psychologii nie oznacza wcale tylko lęku! To każda silna emocja, wywołująca niepokój i rozdrażnienie).

Prezentacja musi spełniać następujące wymagania:

- musi być wykonana indywidualnie i samodzielnie;
  - powinna zawierać od 5 do 8 slajdów;
  - musi zawierać uzasadnienie, dlaczego przedstawione metody są w Waszej ocenie skuteczne;
  - bardzo mile widziane krótkie wprowadzenie do tematyki negatywnych emocji i ich wpływu na nasze życie;
  - musi zawierać dodatkowy slajd (niewliczający się do wymaganego minimum!) z imieniem, nazwiskiem uczestnika oraz klasą, której jest uczniem;
  - prezentację należy przesłać najpóźniej do 23 października 2023 na adres [d.a.gawrosinska@gmail.com](mailto:d.a.gawrosinska@gmail.com)
- dla klas I-IV

Zadaniem uczestników jest wykonanie pracy plastycznej o tym, co robią, by pokonać złość, smutek albo strach.

Praca musi spełniać następujące wymagania:

- może być wykonana za pomocą kredek, farb albo jako mozaika-wydzieranka;
- dozwolony format papieru to A4, blok techniczny;
- sposób przedstawienia tematu dowolny (może zawierać metaforę, a może ukazywać wybraną metodę w sposób oczywisty);
- praca na odwrocie musi zawierać imię, nazwisko oraz klasę uczestnika;
- pracę należy dostarczyć najpóźniej do 24 października do sali 12 (w godzinach obecności psychologa) albo do gabinetu pedagoga.

## III. Kryteria oceny i zasady przyznawania nagród

Przy ocenie będą brane pod uwagę przede wszystkim pomysłowość i maksymalne wyczerpanie

tematu. W przypadku prac plastycznych talent i estetyka są mniej istotne.  
Prace plastyczne oraz prezentacje będą oceniane przez psychologa szkolnego, p. Darię Gawrosińską.  
Zostaną nagrodzone po trzy najlepsze prace z każdej kategorii (nie będzie podziału na miejsca).  
Ogłoszenie zwycięzców Konkursu nastąpi nie wcześniej niż 27 października 2023 r. (z okazji Dnia Odpoczynku Dla Zszarganych Nerwów ;), jednak organizator zastrzega sobie prawo do wydłużenia terminu o tydzień).  
KAŻDY uczestnik otrzyma pochwałę w e-dzienniku za zaangażowanie.  
Zwycięzcy z klas I-IV otrzymają słodkości i szkolny gadżet.  
Zwycięzcy z klas V-VIII otrzymają szkolny gadżet i elektroniczną drobnostkę.