

Konkurs plastyczny dla uczniów szkół podstawowych

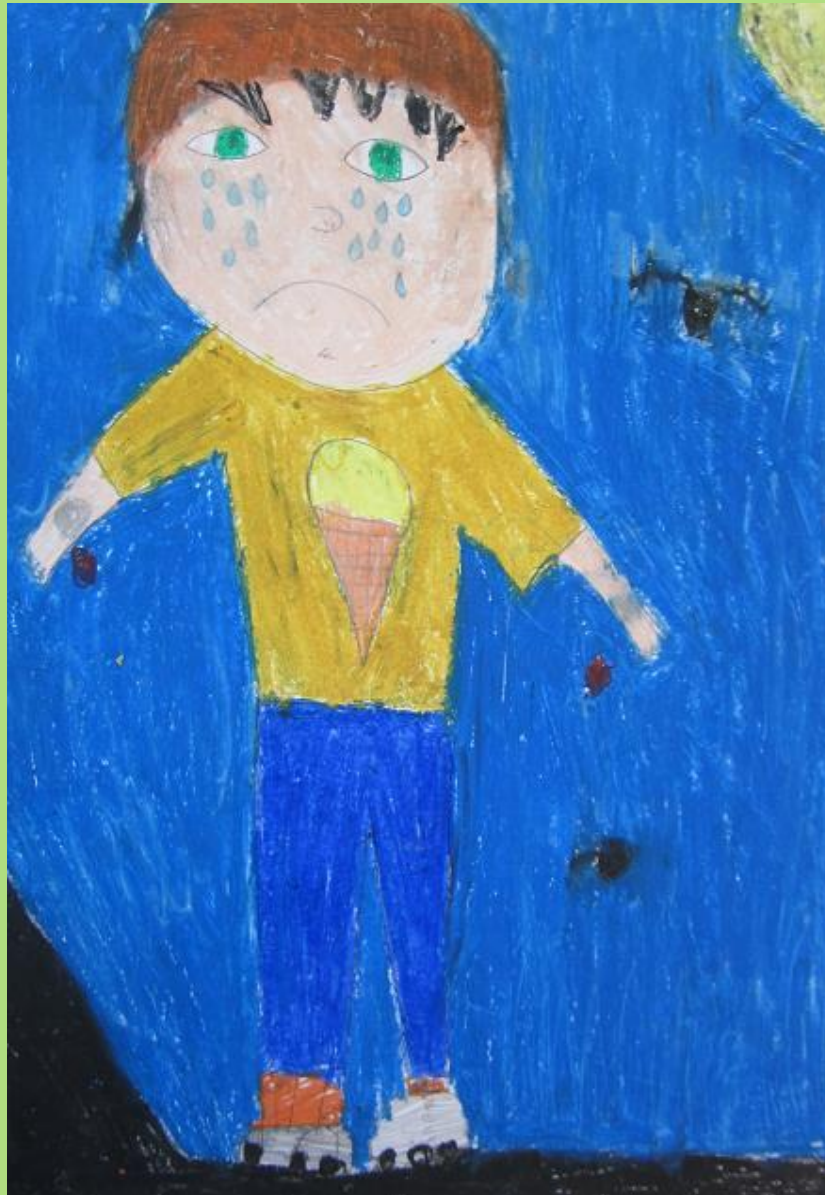
pn.: „Stres XXI wieku”

wrzesień-październik 2013 r.

Wzrastające wciąż tempo życia powoduje, że stres staje się coraz bardziej powszechny i wysuwa się na pierwsze miejsce wśród zagrożeń dla dobrostanu każdego z nas i całych społeczeństw. Stres to ogólna reakcja organizmu na działanie różnych bodźców (stresorów). Zachodzi jednocześnie na paru poziomach, dotyczących procesów fizjologicznych, zachowania człowieka, jego emocji i myślenia. Długotrwały może doprowadzić do utrwalonych zmian w organizmie człowieka. Jest też przyczyną wielu groźnych chorób cywilizacyjnych, takich jak choroby serca, nadciśnienie, udary mózgu, cukrzyca czy schorzenia mięśniowo-szkieletowe. Konsekwencją stresu są także nerwice, depresja, alkoholizm oraz inne uzależnienia i związane z nimi patologie społeczne. Już jako małe dzieci jesteśmy poddawani jego działaniu (np. kiedy musimy przed zgromadzonymi gośćmi deklamować wierszyk, odpowiadać na lekcji na pytania nauczyciela, pisać klasówki, zdawać maturę, egzaminy na studia itd.). Jako dorośli żyjemy jeszcze bardziej intensywnie, często w konflikcie praca – życie prywatne, często z brakiem poczucia bezpieczeństwa stałości zatrudnienia, bywa, że z poczuciem zatrudnienie poniżej posiadanych kwalifikacji, ze zbyt niskimi zarobki w stosunku do włożonego wysiłku itp.. Choć stres jest wpisany w nasze życie i nie da się go całkowicie wyeliminować, to można go znacznie łagodzić – poprzez tworzenie odpowiednich psychospołecznych warunków w miejscu pracy i nauki, poprzez tworzenie właściwej kultury organizacyjnej, ale też samemu np. poprzez odpowiednie ćwiczenia, dietę czy rekreację.

Prace nagrodzone i wyróżnione

Nagroda główna
Jakub Łupij, kl. II, S.P. nr 321 w Warszawie



Nagroda główna
Julia Malak, KL. I, S.P. nr 321 w Warszawie



Nagroda główna

Paweł Arkuszewski, kl.II, S.P. w Giżycach



Nagroda główna

Magdalena Raszkwicz, kl. V, S.P. nr 150 w Warszawie



Nagroda główna Adrianna Kornacka, kl. VI, S.P. w Giżycach



Nagroda główna
Małgorzata Zgryzek, kl. IV, S.P. nr 341 w Warszawie



Wyróżnienie
Kamil Krysztoforski, kl. II, S.P. nr 341 w Warszawie



Wyróżnienie
Hanna Goluch, kl. II, S.P. nr 341 w Warszawie



Wyróżnienie

Martyna Mikulska, kl. III, S.P. nr 321 w Warszawie



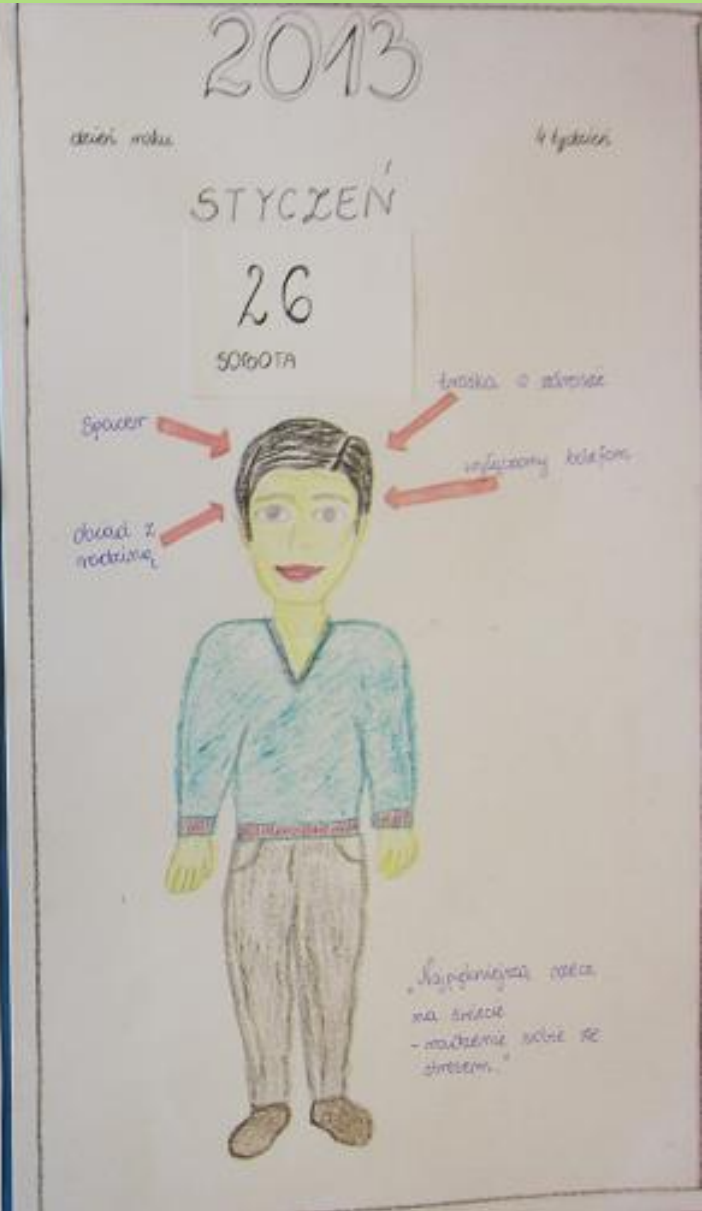
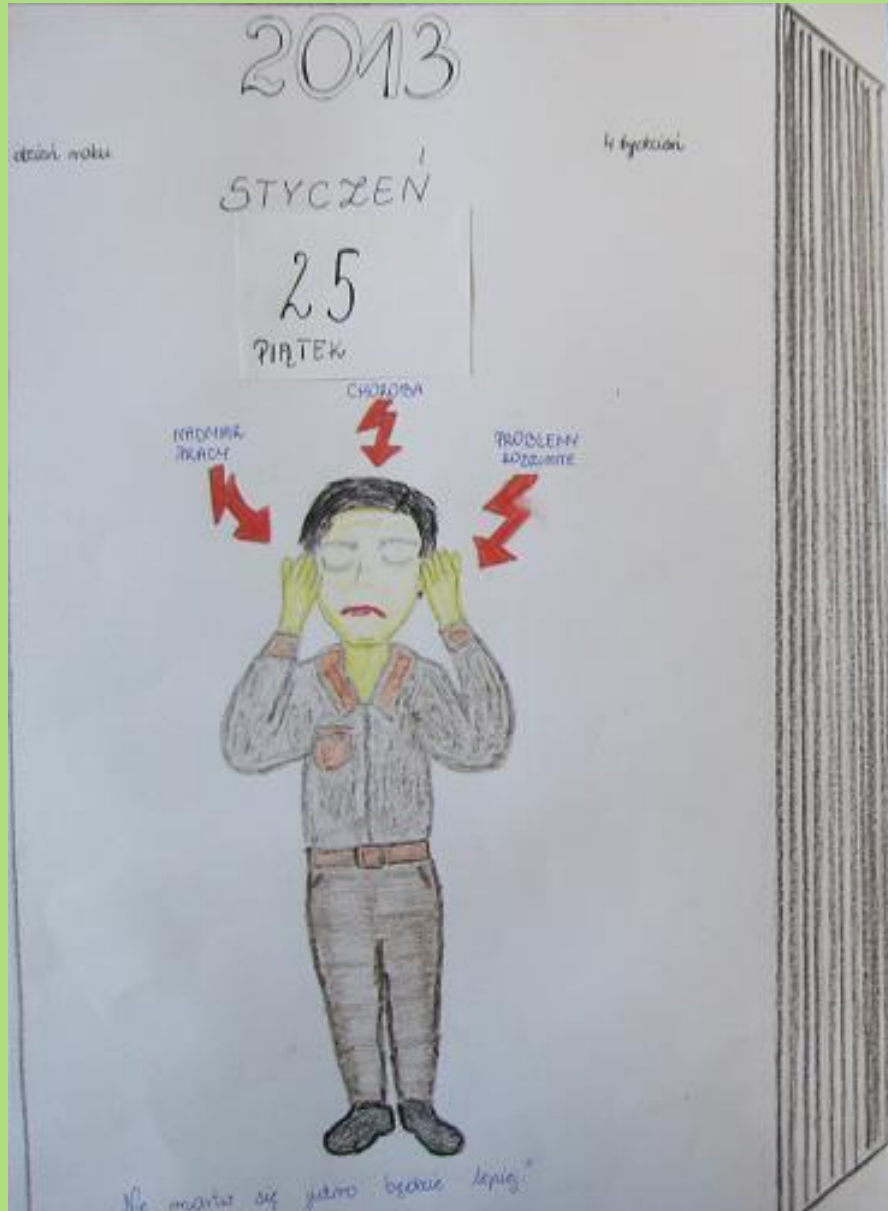
Wyróżnienie

Izabela Użarowska, kl. I, S.P. w Giżycach



Wyróżnienie

Weronika Kamińska, kl. V, S.P. w Giżycach



Wyróżnienie

Beata Arkuszewska, kl. VI, S.P. w Giżycach



Wyróżnienie

Wiktoria Owczarczyk, kl. VI, S.P. nr 341 w Warszawie



Wyróżnienie

Patrycja Zajac, kl. IV, S.P. nr 341 w Warszawie



Wyróżnienie

Ewa Rekos, kl. VI, S.P. nr 341 w Warszawie



