

## Dbamy o zdrowie psychiczne uczniów Zespołu Szkół w Strzegomiu

Powiat Świdnicki w ramach programu „Ochrona Zdrowia Psychicznego Mieszkańców Powiatu Świdnickiego na lata 2018-2022” postanowił wspomóc działania w zakresie zdrowia psychicznego młodzieży szkół ponadpodstawowych Powiatu Świdnickiego, po wielomiesięcznej edukacji zdalnej, generującej alienację i problemy emocjonalne uczniów.

---

Dzięki temu wsparciu uczniowie klas drugich Zespołu Szkół w Strzegomiu uczestniczyli w **WARSZTATACH UWAŻNOŚCI I REDUKCJI STRESU**. Warsztaty prowadziła psycholog i nauczyciel uważności związany z Oxford Mindfulness Centre Agnieszka Trzyna. Uczniowie Zespołu Szkół w Strzegomiu z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w projekcie. Podczas warsztatu nabyli umiejętności trwałego obniżania fizycznych i psychologicznych symptomów stresu, uwalniania się od presji niepokojących myśli, odzyskania kontroli i równowagi emocjonalnej, relaksowania się. Dziękujemy za udzielone wsparcie i tak potrzebną inicjatywę.

Zespół Szkół w Strzegomiu