

Kermit

GAZETKA SZKOLNA

Nr 84
styczeń – marzec 2023

Gazetka uczniów Szkoły Podstawowej nr 22
im. Adama Tytusa Działyńskiego w Poznaniu



Wiosenne metamorfozy „Kermita” 😊

CZYM JEST STRES I JAK NA NAS WPŁYWA?

Tekst przygotowały: Natalia i Ines z kl. 8b na podstawie:

<https://www.medicover.pl/zdrowie/psychiczne/stres/>

<https://psychocare.pl/stres/>

<https://www.aptekaolmed.pl/blog/artukul/stres-czym-jest-stres-objawy-i-skutki-stresu-techniki-radzenia-sobie-ze-stresem,355.html>

1. Czym jest stres - definicja i wyjaśnienie.

Stres to reakcja organizmu w odpowiedzi na wydarzenia, które zakłócają jego równowagę, obciążają lub przekraczają nasze zdolności do skutecznego poradzenia sobie. Wspomniane wydarzenia zakłócające określamy jako **stresory**. Ich źródło może być zarówno fizyczne (np. hałas, choroby,) jak i społeczne (np. problemy rodzinne, utrata kogoś bliskiego).

2. Co dzieje się w naszym ciele, kiedy się stresujemy?

W sytuacjach stresowych organizm produkuje adrenalinę i noradrenalinę oraz kortyzol. Hormony te zwane są hormonami stresu i są produkowane przez nadnercza, a następnie trafiają do krwi. Jako pierwszy wydzielany jest hormon stresu - adrenalina, która na krótko poprawia wydajność organizmu.

Adrenalina pomaga nam przetrwać, np. kiedy jesteśmy w niebezpieczeństwie. Szybciej bije serce, podnosi się ciśnienie krwi i przyśpiesza oddech, dzięki czemu do komórek trafia więcej tlenu. Inne funkcje życiowe, np. trawienie, schodzą na dalszy plan, by nie przeszkadzać w walce z zagrożeniem.

Natomiast w przypadku stresu trwającego dłużej niż 10 minut rozpoczyna się wydzielanie kortyzolu. Kortyzol początkowo spełnia pozytywną rolę w organizmie. Pod wpływem umiarkowanego stresu możemy szybciej działać, poprawia się spostrzegawczość i koncentracja, zwiększa się wydajność mózgu. Umiarkowany stres stymuluje nas i pomaga osiągać to, co sobie zamierzymy albo zadbać o swoje interesy. Jednakże jeśli jego ilość w organizmie jest zbyt duża, hormon stresu może wywoływać działanie negatywne dla zdrowia człowieka, dlatego też bywa nazywany **hormonem zabójcą**. Życie w ciągłym napięciu nerwowym może spowodować poważne dolegliwości, które niekiedy nasilają się dopiero po zakończeniu stresującej sytuacji.

Podczas długotrwałego stresu pojawiają się charakterystyczne objawy, np. :

- szum w uszach
- bóle głowy
- przygnębienie
- stany depresyjne.

Sytuacje stresowe, z którymi sobie nie radzimy powodują też:

- objadanie się
- ucieczkę w nałogi

- zaburzenia snu
- obgryzanie paznokci
- kłopoty z koncentracją.

Przy przedłużającym się stresie ciało jest zbyt długo w stanie podwyższonej gotowości – poziom hormonów stresu we krwi nie wraca do normalnego stanu i ciągle jest podwyższony. To z kolei powoduje obniżenie odporności organizmu, rośnie napięcie mięśni i ciśnienie krwi.

Zwiększa się też ryzyko wystąpienia choroby niedokrwiennej, zawału serca, zaburzeń miesiączkowania czy miażdżycy. W żołądku pod wpływem adrenaliny wydzielają się w nadmiarze kwasy trawienne, które podrażniają śluzówkę. Pojawia się zgaga i bóle brzucha. To dlatego osoby, które nie radzą sobie ze stresem, częściej cierpią z powodu choroby wrzodowej żołądka i dwunastnicy.

Reakcje na stres możemy podzielić na 3 etapy.

1. stadium reakcji alarmowej – mobilizacja sił organizmu;
2. stadium odporności – względna adaptacja, przystosowanie do stresora;
3. stadium wyczerpania – utrata zdolności obronnych w wyniku zbyt intensywnego i długotrwałego działania stresora, co mogło w rezultacie doprowadzić do silnego osłabienia organizmu.

Można też wyróżnić 3 nurty w określaniu stresu psychologicznego:

- Stres jako bodziec – bodziec (stresor) to konkretna sytuacja, czynnik wywołujący silne emocje i napięcie.
- Stres jako reakcja – może to być reakcja zarówno psychologiczna, jak i fizjologiczna, zachodząca pod wpływem wydzielania hormonu stresu.
- Stres jako proces – to relacja między jednostką a otoczeniem, działanie i reagowanie na bodźce rozłożone w czasie.

3. Przyczyny stresu i techniki radzenia sobie z nimi naszych nauczycieli.

Zapytałyśmy naszych nauczycieli, co ich najbardziej stresuje w szkole/domu i jak sobie radzą ze stresem?

*** Pani Beata Matysiak- Chudzińska**

Największy stres wywołuje u mnie niebezpieczeństwo dotyczące moich bliskich. Jeżeli chodzi o uczniów to niepokoją mnie ich bójki pomiędzy sobą. Moje techniki na radzenie sobie ze stresem to m.in: zjedzenie kostki gorzkiej czekolady i banana, magnez, policzenie w głowie do 10, spotkanie się ze znajomymi, miłe doznania, które ładują człowieka pozytywnie, jeżeli problem jest większy, to rozmawiam z kimś bliskim.

*** Pan Piotr Durczak**

Stresują mnie kryzysowe sytuację jak np. kryzysy związane z jakimiś wypadkami, kumulacja nadmiaru obowiązków spowodowana zapomnieniem albo odłożeniem ich oraz poziom wiedzy z fizyki i matematyki w klasie 8b :) Uspokaja mnie głębokie oddychanie oraz pozytywne i racjonalne myślenie.

*** Pani Hanna Błoszyk**

Najgorsze dla mnie są sytuację zdrowotne, niespodziewane wypadki, chaotyczne działania, wiele rzeczy do robienia naraz, wyciąganie 4-klasistek z toalety, które skaczą po ścianach. Sama młodzież mnie nie stresuje, lubię swoją pracę. Pomaga mi: kontakt z naturą, gardening, jazda na rowerze.

*** Pani Elżbieta Kocimska**

Bardzo mnie drażni to, że idzie nauczyciel i nie ma takiego zwyczaju, aby uczeń mówił dzień dobry. Na lekcjach dzieci nie potrafią się zdyscyplinować, nie szanują siebie nawzajem. Pomaga mi kawka po lekcji, rozmowa z dziećmi, duży dystans oraz pozytywne myślenie.

*** Pani Jolanta Kujawa**

Najbardziej są to chyba choroby w rodzinie. W szkole jest to chaos, ponieważ wtedy zdarzają się jakieś wypadki. Najlepiej wpływa na mnie spokój wewnętrzny, policzenie do 10 oraz reagowanie ze spokojem.

*** Pani Anna Adamska**

Jak coś dotyka moich najbliższych, gdy są smutni lub są chorzy. W życiu szkolnym to sytuacje, gdy mam bardzo dużo prac do sprawdzenia na krótki termin. Duży hałas na lekcjach i korytarzu. Gdy widzę, że jakiś uczeń ma różne problemy prywatne. Moje metody to oddychanie przeponowe lub medytacyjne, spacer po lesie lub bieganie, dobry film, gotowanie, ponieważ bardzo lubię gotować, zwłaszcza jak przychodzą moi przyjaciele.

*** Pani Katarzyna Skowrońska**

Jak wokół mnie jest agresja albo jakieś choroby. Jestem osobą pozytywną i staram nie dopuszczać do siebie jakichś złych myśli. Staram się mieć dobre nastawienie do wszystkiego.

*** Pani Hanna Rogalska**

Niewystarczająca ilość czasu w ciągu dnia, 24 godziny to zdecydowanie za mało, aby wszystko zrobić. Aby się odstresować włączam muzykę w domu i wszyscy domownicy mają do niej tańczyć.

*** Pani Edyta Rędzioch**

Najbardziej stresuje mnie brak odpowiedzialności u uczniów i rodziców dotyczącej przyszłości dziecka. Denerwuje mnie nadmierne usprawiedliwianie dziecka przez rodzica w sytuacji, w której dziecko nie nauczyło się, a rodzic stara się wybielić swoje dzieciątko. Gdy się stresuję, to jadam słodycze i czytam książki.

4. Wywiad z uczniami naszej szkoły

Wraz z moją przyjaciółką Ines zapytałyśmy kilku uczniów naszej szkoły o to, jakie są ich źródła stresu, oraz jak sobie z nim radzą. Ze wszystkich odpowiedzi wybrałyśmy te najciekawsze:

- Weronika z klasy 5a odpowiedziała, że najbardziej stresuje się, kiedy chodzi sama w szkole. Kolejny powód stresu związany jest z kartkówkami, sprawdzianami, oraz z wymaganiami ze strony nauczycieli. W radzeniu sobie ze stresem pomagają jej: gniotki, kolorowanki i hasła motywujące.
- Sara oznajmiła, że stresuje się powrotem do domu. Jej sposobem na radzenie sobie ze stresem jest spędzanie czasu i zabawa ze świnkami morskimi oraz rozwiązywanie zadań z matematyki.

- Ola z klasy 8b oraz Marcelina z 6a stwierdziły, że słuchanie muzyki pomaga im w zrelaksowaniu się i zmniejszeniu stresu.
- Martyna z klasy 8c przemywa twarz wodą.
- Pola z klasy 4, aby zapomnieć o stresie bawi się ze swoim kotem oraz ogląda różne filmiki na Youtube.

Warto wspomnieć, że wszystkie zapytane przez nas osoby odpowiedziały, że największym źródłem stresu jest szkoła. Między innymi: kartkówki, sprawdziany, lekcje przedmiotów ścisłych, lekcje języka polskiego, testy kompetencji, lekcje wychowania fizycznego, odpowiedzi ustne, a nawet koledzy i koleżanki z klasy.

5. Naukowe techniki radzenia sobie ze stresem.

Pojęcie „**radzenia sobie ze stresem**”, wprowadzono po raz pierwszy w latach 60. XX w. Naszą reakcją na działanie stresora jest dążenie do jego usunięcia i powrót do stanu równowagi, jednak to właśnie sposób poradzenia sobie ze stresem będzie w głównej mierze decydować o kosztach, jakie poniesiemy w konfrontacji z czynnikami, które go powodują.

Techniki skutecznego radzenia sobie ze stresem

1. Zachowaj pozytywne nastawienie.
2. Zaakceptuj, że istnieją zdarzenia, których nie możesz kontrolować.
3. Bądź asertywny, a nie agresywny. Podkreślaj swoje uczucia, opinie lub przekonania, zamiast być defensywnym lub pasywnym czy złym.
4. Znajdź swój sposób na redukcję stresu.
5. Ćwicz regularnie. Twój organizm lepiej radzi sobie ze stresem, gdy jest w dobrej kondycji.
6. Jedz zdrowe, dobrze zbilansowane posiłki.
7. Podejmuj próby zachowania codziennej rutyny – stałe pory przywracają ład, harmonię, a natłok zmian jest stresogennym wyzwaniem.
8. Odpowiednio ustalaj granice i naucz się odmawiać prośbom, które spowodowałyby nadmierny stres w twoim życiu.
9. Znajdź czas na hobby, zainteresowania i relaks. Podejmuj przyjemne aktywności. Możesz stworzyć własną listę przyjemności: przerwa w obowiązkach na rozluźnienie mięśni, gry planszowe, aromatyczna kąpiel, czytanie, słuchanie muzyki, przytulanie kota, zabawa z psem, ciepła herbata itp. Rozpieszczaj się i rób coś, co bardzo lubisz.
10. Odpoczywaj i zadbaj o regularny sen. Twoje ciało potrzebuje czasu na regenerację po stresujących wydarzeniach.
11. Nie używaj alkoholu, substancji psychoaktywnych.
12. Szukaj wsparcia społecznego. Spędzaj czas z tymi, których lubisz. Zapewnij sobie wsparcie innych i bądź na bieżąco w kontakcie z najbliższymi.
13. Rozmawiaj o swoich obawach i emocjach z osobami, do których masz zaufanie. Unikaj osób obciążających, raniących, wybieraj te, które realnie potrafią zrozumieć i wysłuchać.
14. Poszukaj wsparcia i nie bój się prosić o pomoc. Szukaj pomocy u psychologa, aby nauczyć się zdrowych sposobów radzenia sobie ze stresem.

6. Co nas stresuje i jak sobie z tym radzimy?

Ines - Najbardziej stresują mnie niezapowiedziane kartkówki i sprawdziany w szkole (szczególnie z fizyki). Poza szkołą to poważne choroby członków rodziny oraz niekomfortowe sytuacje na mieście tj. zaczepianie przez starszych i pijanych mężczyzn.

Najbardziej pomaga mi słuchanie muzyki, oglądanie filmów lub krótka drzemka.

Natalia - Największym źródłem mojego stresu jest szkoła i związane z nią obowiązki. Kolejną rzeczą, która wywołuje u mnie stres, są wszelkie choroby i nieszczęścia związane z moją rodziną. Trzecim źródłem mojego stresu jest fobia przed pajakami.

Moim sposobem na radzenie sobie ze stresem jest oglądanie ulubionych filmów i seriali, granie na pianinie, słuchanie muzyki lub rozmowa z kimś bliskim. Staram się planować rozkład mojej nauki oraz skupiać się na lekcjach, żeby zapobiec stresowi związanemu ze szkołą i wygospodarować więcej czasu dla siebie.

Rozmowa o przyjaźni

Vanessa: Od kiedy się przyjaźnicie?

Hubert i Wiktoria: Od pierwszej klasy, czyli prawie siedem lat.

V: Czy powiedzonko „Kto się czubi, ten się lubi” pasuje do Was?

H. i W.: To powiedzonko pasuje do relacji Huberta z inną koleżanką. Faktycznie, czasami dochodzi między nimi do kłótni, ale szybko się godzą.

V: Jakie macie wspólne zainteresowania?

H. i W.: Gramy w gry samochodowe.

V: Co Was denerwuje w innych ludziach?

H. i W.: Najbardziej denerwuje nas to, gdy ludzie nas okłamują.

V: Jak myślicie, czy gdy skończycie szkołę podstawową, dalej będziecie się przyjaźnić?

H. i W.: Po ukończeniu szkoły podstawowej znajdziemy się w różnych szkołach średnich. Nie będziemy widywali się codziennie podczas lekcji i przerw. Nie będziemy spotykać się już tak często. Ale możemy spotykać się po lekcjach i pisać do siebie.

V: Kim chcielibyście zostać w przyszłości?

Hubert: Chciałbym być kierowcą rajdowym, mechanikiem samochodowym lub otworzyć swój warsztat, w którym będę robił własne auto.

Wiktoria: Ja chciałabym zostać głównym wspólnikiem Huberta.

V: Bardzo dziękuję Wam za rozmowę. Mam nadzieję, że czytelnikom „Kermita” spodoba się ten wywiad.

Szkolne Eliminacje do konkursu „Poznań na osi czasu”

Naszą szkołę reprezentować będą prace dwuosobowych drużyn w składzie :

- Martyna Kruk i Lilianna Sobczak kl. 7a
- Weronika Labiak i Alicja Kujawa kl.8b
- Jadwiga Jakubowicz i Maria Flugel kl. 5b
- Lena Stronka i Julia Machońko kl. 4b i 4c

Jury konkursu wyłoni zwycięzców. Natomiast nagroda publiczności zostanie przyznana pracy wybranej w głosowaniu na Facebooku. Jak głosować ? Na Facebooku XX LO w Poznaniu każda osoba będzie mogła oddać głos na 3 prace. Termin głosowania: 27.03-14.04.2023.

Zachęcamy do głosowania i życzymy powodzenia naszym drużynom.

Na tej i następnej stronie prezentujemy zwycięskie prace.



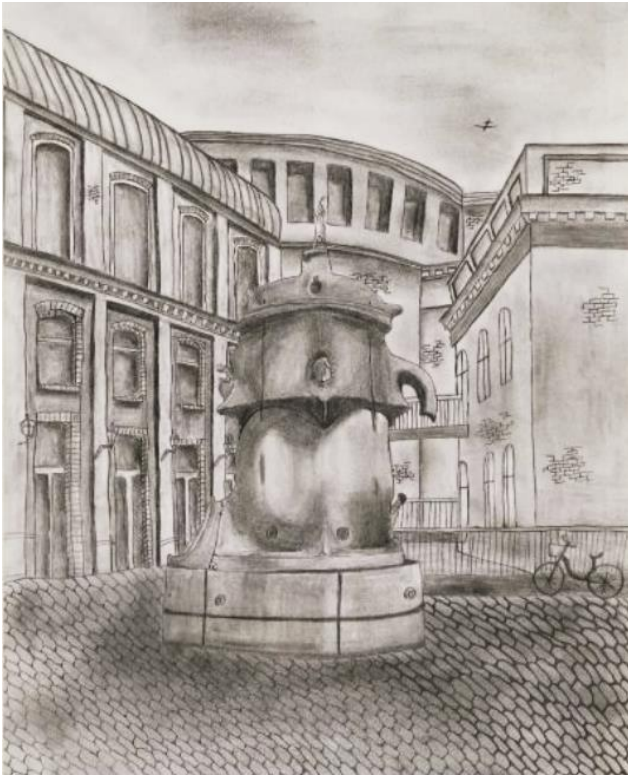
*Pomnik Powstańców
Wielkopolskich*

Martyna Kruk i Lilianna Sobczak
kl. 7a.



Obszar obrazów efemerycznych

Jadwiga Jakubowicz i Maria Flugel
kl. 5b



Rzeźba „Kufel” na dziedzińcu Starego Browaru

Weronika Labiak i Alicja Kujawa
kl.8b



Tu wszystko się zaczęło

Lena Stronka i Julia Machońko
kl. 4b i 4c

Ten numer gazetki „Kermit” powstał pod redakcją
Natalii Kowalczyk i Ines Pawłowskiej z kl. 8b.
Jeśli i Ty chcesz współpracować z „Kermitem” – zapraszamy!
Opiekunką redakcji „Kermita” jest Pani Elżbieta Kaźmierska.
Korektą gazetki zajmuje się Pani Małgorzata Wasielewska.