

„Żyj kolorowo” – Jak sobie radzić ze stresem?

W świetlicy i bibliotece szkolnej zorganizowana została akcja pod hasłem „Żyj kolorowo”. Marzec i kwiecień to czas wyjątkowej nauki, gdyż zbliżają się egzaminy gimnazjalne i egzamin szóstoklasisty. Warto przypomnieć sobie wtedy o różnych sposobach radzenia ze stresem. Nauczyciele świetlicy i biblioteki zaproponowali uczniom popularny ostatnio sposób spędzania czasu wolnego i relaksu – kolorowanki antystresowe, przygotowali różne szablony.



Najbardziej popularne wśród dzieci i młodzieży są motywy kwiatowe, ogrody, mandale, ornamenty czy szlaczki, jednak na tym paleta dostępnych wzorów wcale się nie kończy.

Psycholodzy podkreślają, że kolorowanki mają bardzo dobry wpływ zarówno na psychikę, jak i na nastrój człowieka. Pomagają łagodzić stres, wyciszają, ułatwiają koncentrację, zwiększają kreatywność i wiarę we własne siły. Istnieje nawet teoria, że kolorowanki mają działanie antydepresyjne.

Kolorowanki dla gimnazjalistów mają w zasadzie same zalety – poprawiają humor, uspokajają i sprawiają, że stają się bardziej „produktywni”. Zarówno w przypadku klasycznych kolorowanek, jak i tych zawierających polecenia, kolorujący w zasadzie tworzy własne dzieło, dobierając barwy, wypełniając wolną przestrzeń czy cieniując. To sprawia, że po ukończeniu każdej malowanki odczuwa dumę tworzenia. Zapraszamy uczniów, aby pokazali wszystkim efekty swojej twórczości.

Anna Kozłowska
Irena Słomińska