



Stres

wybór materiałów z zasobów Pomorskiej Biblioteki Pedagogicznej w Słupsku

wydawnictwa zwarte

Ladyne Rebekkah. Odetnij napięcie : jak pokonać stres dzięki praktykom psychosomatycznym / tłumaczenie Juliusz Okuniewski ; ilustracje Hayden Foell. - Wydanie I. - Kraków : Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2021. -207 s.

Moje niepokoje : jak radzić sobie z lękiem i stresem, wykorzystując techniki uważności : 55 ćwiczeń dla dzieci w wieku 8-12 lat / Amy Nasamran ; przekład Agnieszka Pałynyczko-Ćwiklińska. - Wydanie pierwsze w języku polskim 2023 rok. - Sopot : Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne, 2023. -139 s.

Petitfils Roy. Jak pomóc nastolatkom w walce ze stresem, lękiem i depresją? / przekład Laura Bigaj. - Kraków : eSPe, 2021. -177 s.

Shors Tracey. Trauma nasza powszednia: jak mózg reaguje na stres, lęk i bolesne wspomnienia / tłumaczenie: Jadwiga Czub. - Warszawa : Linia sp. z o.o., 2023. -191 s.

artykuły z czasopism

Anatomia stresu / Maruszczak Marta // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2023, nr 9, s.6-9

Bezsensowność a stres / Uliasz Dorota // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2022, nr 1-2, s.56-57

Co mnie stresuje? Ankieta dla uczniów / Łoskot Małgorzata // Życie Szkoły. - 2022, nr 4, s.50

Co stres robi z Tobą, a co Ty możesz zrobić z nim / Kotoro Bianca-Beata // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2023, nr 9, s.10-11

Czy stres możemy odziedziczyć? / Lipiński Andrzej // Charaktery. - 2023, nr 3, s.54-57

Dostrzec uczniów z pokolenia płatków śniegu. [stres] / Łoskot Małgorzata // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 146, s.5-9

Doświadczenie wypalenia u dzieci w wymiarze presji i stresu / Majorczyk Marta // Charaktery. - 2024, nr 7-8, s.88-93

Doświadczenie wypalenia u dzieci w wymiarze presji i stresu / Majorczyk Marta // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 140, s.20-24

Jak w praktyce radzić sobie ze stresem? Ćwiczenia uważności w miejscu pracy / Nowak Monika // Charaktery. - 2024, nr 3-4, s.42-45

Kalendarz przygotowań maturalnych - jak dobrze rozplanować pracę, aby zapewnić uczniom solidne powtórki i jak najmniej stresu? / Tomasik Agnieszka // Polonistyka. - 2022, nr 2, s.17-21

Kiedy stres prowadzi do wypalenia / Gąsior Anna // Magazyn Pielęgniarki i Położnej. - 2023, nr 7-8, s.6-9

Lekcja bez stresu - jak to robią w Finlandii (2). Z wizytą w szkołach w Porvoo / Rzekanowski Jakub // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 20, s.10-11



- Mity narosłe wokół stresu / Garstka Tomasz // Dyrektor Szkoły. - 2023, nr 11, s.25-30
- Mobilizująca funkcja stresu / Pytel Magdalena // Charaktery. - 2022, nr 10, s.14-18
- Nauczmy dzieci i młodzież radzenia sobie ze stresem // Remedium. - 2022, nr 9, s.5-7
- Nauczyciel w obliczu stresu. Jak stres wpływa na funkcjonowanie uczniów? Jak możemy pomóc dzieciom? / Leśniewska Katarzyna // Głos Nauczycielski. - 2023, nr 49-50, s.18-19
- Nie taki ten stres straszny, czyli jak radzić sobie z napięciem. Wskazówki dla nauczycielek i nauczycieli klas I-III / Młyńska Marta // Życie Szkoły. - 2023, nr 7, s.18-23
- Niepokój, lęk czy przewlekły stres? Symptomy umożliwiające rozpoznanie ucznia w kryzysie psychologicznym na podstawie studium przypadku / Krawczyk Anna // Biologia w Szkole. - 2022, nr 3, s.26-31
- Niepokój, lęk czy przewlekły stres? Symptomy umożliwiające rozpoznanie ucznia w kryzysie psychologicznym na podstawie studium przypadku / Krawczyk Anna // Głos Pedagogiczny. - 2022, nr 130, s.22-27
- Od stresu do wypalenia. Wypalenie zawodowe - uwaga na objawy / Grela Krystian // Głos Nauczycielski. - 2022, nr 21, s.18
- Radzenie sobie ze stresem w pracy psychologa i pedagoga. Czy Szewc bez butów chodzi? / Wiankowska Agnieszka // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 143, s.55-57
- Relaksacja, czyli jak efektywnie radzić sobie ze stresem i skutecznie odpoczywać / Polak-Janik Ewelina // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 149, s.43-44
- Rozumienie pojęcia stresu dziecięcego oraz wiedza na temat jego symptomów w ujęciu studentów pedagogiki / Rowicka Agnieszka, Hrehorowicz Arleta // Problemy Opiekuńczo-Wychowawcze. - 2024, nr 1, s.55-57
- Samoregulacja i uważność - pomoc uczniowi w radzeniu sobie ze stresem / Woj Olga // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 137, s.49-53
- Stres - jak sobie z nim radzić? / Polak-Janik Ewelina // Głos Pedagogiczny. - 2024, nr 147, s.30-31
- Stres - wpływ na organizm i sposoby radzenia sobie, gdy staje się nadmierny / Pytel Magdalena // Terapia specjalna dzieci i dorosłych. - 2023, nr 29, s.50-55
- Stres i trauma uchodźcy. Kim są osoby z Ukrainy, które trafiły do Polski? / Karpiński Jarosław // Głos Nauczycielski. - 2022, nr 23, s.6
- Stres i wypalenie zawodowe pracowników socjalnych wyzwaniem kształcenia do pracy socjalnej / Stanek Katarzyna M. // Praca Socjalna. - 2022, nr 4, s.151-167
- Stres mniejszościowy a problem uzależnień / Sierota Agata // Remedium. - 2023, nr 5, s.12-14
- Stres mniejszościowy osób LGBT+ / Łabędź Magdalena // Dyrektor Szkoły. - 2022, nr 3, s.82-85
- Stres nasz powszedni - o profilaktyce stresu w szkołach / Nowakowska Marta // Głos Pedagogiczny. - 2023, nr 143, s.50-53