



Żeromski na europejskim szlaku vol. 4



PODSUMOWANIE PROJEKTU

Francuska lekcja emocji – młodzież z Sieradza odkrywała sekrety zarządzania stresem w Prowansji

Jak działa ekoterapia w praktyce? Czy natura rzeczywiście może kołować zmysły i redukować stres? Uczniowie II Liceum Ogólnokształcącego im. Stefana Żeromskiego w Sieradzu przekonali się o tym na własnej skórze. W ramach projektu Erasmus+ „Żeromski na europejskim szlaku – vol. 4. Zarządzanie emocjami i dbanie o swój dobrostan w okresie edukacji” uczestniczyli w dwutygodniowej mobilności edukacyjnej we Francji. Projekt, realizowany od 28 kwietnia do 9 maja 2025 roku, umożliwił 26 uczniom zanurzenie się w malowniczą Prowansję i odkrycie terapeutycznej mocy natury. Partnerem projektu była francuska szkoła Agricampus Var.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

CELE PROJEKTU

Projekt miał na celu:

1. Podniesienie kompetencji kluczowych – uczestnicy rozwijali umiejętności językowe, poznawali narzędzia cyfrowe i doskonalili kompetencje społeczne.
2. Zarządzanie emocjami i dobrostanem psychicznym – młodzież uczyła się rozpoznawania i kontrolowania emocji, czemu służyły warsztaty i aktywności plenerowe.
3. Zwiększenie świadomości ekologicznej – poprzez kontakt
4. z naturą, uczniowie odkrywali, jak ekoterapia wpływa na samopoczucie i zdrowie psychiczne.
5. Budowanie relacji międzykulturowych – współpraca z francuskimi rówieśnikami umożliwiła wymianę doświadczeń
6. i lepsze zrozumienie odmiennych perspektyw.

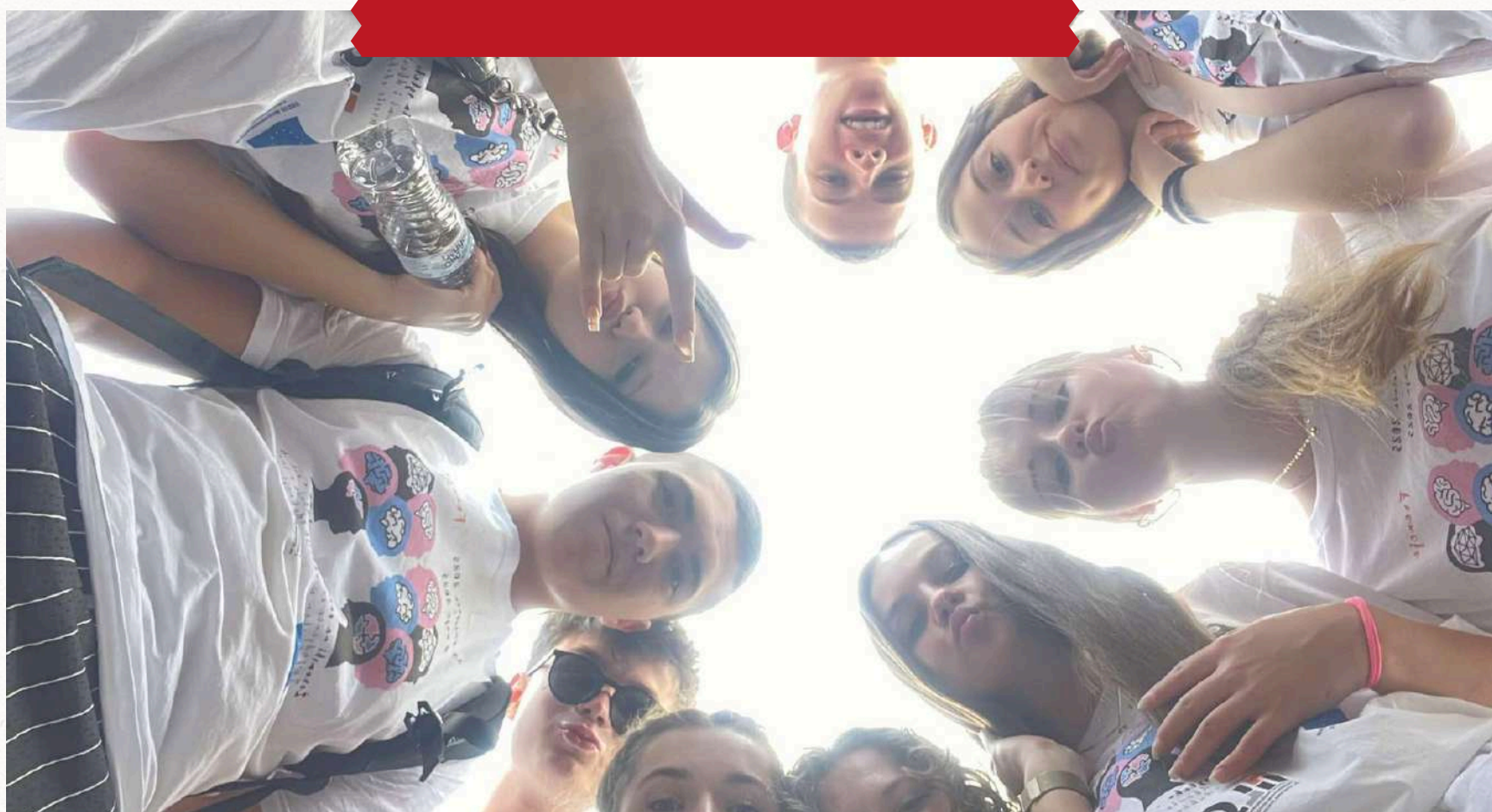


TEMATYKA PROJEKTU

Zarządzanie emocjami i dbanie o swój dobrostan w okresie edukacji.

Uczniowie, pracując w międzynarodowych zespołach, zgłębiali tajniki zarządzania emocjami, korzystając z wykładów, warsztatów i praktycznych zajęć w plenerze realizowanych przy wsparciu francuskiej szkoły przyjmującej.

Gra miejska „Emocjonalne stacje” w Saint-Raphaël, oparta na fotograficznej dokumentacji, uczyła ich rozpoznawania stanów emocjonalnych i budowania relacji poprzez wspólne doświadczenia. Spacerując po Przełomie Verdon, uczestnicy mogli poczuć, jak natura koi zmysły, a przestrzeń pozwala na głębszą refleksję. Program obejmował także liczne wizyty edukacyjne, m.in. w Parku Phoenix w Nicei, gdzie młodzież odkrywała egzotyczne gatunki roślin i zwierząt, poznając jednocześnie mechanizmy ekologicznej równowagi.



Żeromski na europejskim szlaku vol. 4

PODSUMOWANIE PROJEKTU

Projekt “Zarządzanie emocjami i dbanie o swój dobrostan w okresie edukacji” był dla nas niezwykłą podróżą – nie tylko przez Prowansję, ale też w głąb siebie. Pozwolił nam lepiej zrozumieć emocje, siłę słów i znaczenie empatii. Dzięki akredytacji Erasmus+ mogliśmy rozwijać się w międzynarodowym środowisku, ucząc się od siebie nawzajem i zdobywając doświadczenia, które zostaną z nami na długo.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**