



## بسمه تعالی

### برگزاری وبینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کرونا ۱۴۰۱-۱۴۰۰

۱۹ آبان ماه ۱۴۰۱-۱۴۰۰

پایه های دهم و یازدهم

وبینار کنترل استرس و اضطراب در دوران کرونا در تاریخ ۱۹ آبان ماه روز چهارشنبه ساعت ۱۴:۳۰ در کارسنج دبیرستان فرزانهگان ۲ برگزار گردید.

برگزاری وبینار با پخش قرائت قرآن کریم و سرود ملی آغاز گردید، در ادامه از بیانات سرکار خانم صفایی مدیریت محترم دبیرستان فرزانهگان ۲ استفاده نمودیم ایشان ضمن خوش آمد گویی به دانش آموزان از قبول زحمت سرکار خانم دکتر ساجدی تشکر نمودند و برای ایشان سلامتی روز افزون را از خدای منان خواستار شدند.

همچنین سرکار خانم دلیر معاونت آموزشی دبیرستان فرزانهگان ۲، ضمن تشکر و خوش آمد گویی خدمت سرکار خانم دکتر ساجدی گزارش مختصری از عملکرد واحد آموزش ارائه نمودند و در رابطه با آزمون های میانترم و نحوه شرکت دانش آموزان و نحوه برگزاری امتحانات توضیحاتی ارائه دادند.

سپس سرکار خانم دکتر ساجدی (دکترای روانشناسی) بعد از تشکر از کادر دبیرستان فرزانهگان ۲ و معرفی خود در خصوص کنترل استرس و اضطراب در دوران کرونا به ایراد سخنرانی پرداختند. ایشان در ادامه به مسائلی از جمله مفاهیم استرس و اضطراب، هدف استرس پیامدهای مثبت و منفی استرس بر عملکرد مغز و حل مسئله و ارائه راهکارهایی در رابطه با کنترل استرس در دوران کرونا و سایر مسائل پرداختند.

