

„Együtt, testvérként Berekfürdő – Vasad”

EFOP-3.1.8-17-2017-00002

Előadás a testi lelki egészségről

2019. február 26.

Az előadás témája a testi lelki egészség volt. A mindennapi életben talán több szó esik manapság a testi egészség megőrzésének fontosságáról, az ehhez kapcsolódó programok is nagyobb szerepet kapnak az iskolában. Az előadó ennek fontosságát hangsúlyozva ezért nagyobb súlyt fektetett a lelki egészségünket veszélyeztető hatások ismertetésére. Hangsúlyozta az önismeret fontosságát, az egyén gyengébb és erős oldalainak megismerését, hogy ennek megfelelően dönthessen mindenki, mire vállalkozhat, s mire nem. Ismertetett több olyan módszert, időtöltést, aktív és passzív pihenési formákat, amelyek lazítást jelentenek, elősegítik, hogy feltöltődjön, új erőre kapjon, a megfáradtszemélyiség, és sikerrel alkalmazkodjon az élet további kihívásaihoz. Felhívta a figyelmet a mértéktelen tévénézés és videózás ártalmaira s ezek helyett a feszültségek feldolgozásának célravezetőbb eszközeit és az egészséges életmód különböző formáit említette példaképp.

Kitért a megelőzés fontosságára is, említve a sport, a művészeti, alkotói tevékenységek prevenció hatásait, és ennek illusztrálására egy kisfilmet is levetített. Végezetül egy csoportos játék zárta az előadást.

Támogatást igénylő:

Név: Karcagi Tankerületi Központ

Székhely: 5300 Karcag, Táncsics Mihály körút 15.

Levelezési cím: 5300 Karcag, Horváth Ferenc út 7. I/6.

Telefon: +36 59/795-213

E-mail: istvan.sagi@kk.gov.hu;

Megvalósító:

Név: Berekfürdői Veress Zoltán Általános Iskola

Cím: 5309 Berekfürdő, IV. Béla király út 1.

Telefon: +36 (59) 519-038

E-mail: bereksuli@gmail.com