



2021. 10. 05.

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen:

Egészségnap az Eötvösben

*Kedvezményezett: Eötvös József Középiskola Diákspport Egyesület
3360 Heves, Dobó u 29.*

Egészségmegőrző közösségi programok Hevesen

TOP-7.1.1-16-H-ESZA-2019-01078

sportversenyek,

**tájékoztató
előadás, jóga,
dráma foglalkozás**

gyümölcsbüfé

*Eötvös DSE
3360 Heves, Dobó út 29.
06-36/346-118*

**Fókuszban a mentális
egészség**

A soron következő egészségnap vezető témájának a testi-lelki egészség, mentális egészség témakörét választottuk. A téma köré olyan foglalkozásokat, előadásokat, csoportfoglalkozásokat szerveztünk a részt vevő fiatalok számára, melyek segítséget adhatnak a mindennapi stressz kezelésben, a kamaszkori szorongás oldása érdekében, a figyelem összpontosítás fejlesztéséhez, a relaxációs gyakorlatok megismeréséhez és elsajátításához. Bardiné Bohács Anikó mentálhigiénés szakember vezetésével drámafoglalkozás keretében dolgozták fel a kamaszokra oly jellemző szorongás témakörét. A tinédzserek minden érzelmet sokkal erőteljesebben élnek meg, az aggodás, a szomorúság, a szorongás a gyakori frusztráltság gyakran akár testi, fizikai tüneteket okozhat náluk. Fontos, hogy tudatosítsuk bennük azt, hogyan küzdhetnek meg ezekkel a problémákkal, ehhez sok hasznos tanácsot kaptak a foglalkozáson. A részt vevők körében kevésbé ismert a neurofeedback más néven EEG-biofeedback, mely egy olyan módszer, amely a legmodernebb technikáknak köszönhetően az agy működésének szabályozásán keresztül fejti ki tartós hatását. Erről tartott nagyon érdekes ismertetőt Balláné Torbavecz Csilla neurofeedback tréner. A foglalkozások után a résztvevők számára gyümölcs bűfét, müzli szeletet, gyümölcsös joghurtot, ásványvizet biztosítottunk, majd sportprogramokkal folytatódott az egészségnap: labdarúgó mini tornát, röplabda mérkőzéseket, és a közösségfejlesztés egyik legélvezetesebb formáját a csapatok sor- és váltóversenyét rendeztük meg a fiataloknak.

