

## Egészségünk védelmében



Stresszoldó, lazító játékokat tanulhattak a résztvevők

A Vadvirág óvodában január 7-én *prof. dr. Bagdy Emőke* pszichológus tartott mentálhigiénés előadást a nevelőtestületnek.

A pedagógus lelki egészségvédelme, stresszkezelés és kreativitásfejlesztés címet viselő előadásában a pszichológus rámutatott arra, hogyan lesznek a lelki feszültségekből testi feszültségek és betegségek. Hangsúlyozta, nem a betegség gyógyításáról, hanem az egészség megtartásáról van szó. A cél, hogy a pszichológia segítségével védjük egészségünket olyan technikákkal, melyek pozitív hatása tudományosan bizonyít-

tott. Hangsúlyozta, az egészség megőrzéséhez elengedhetetlenül fontos az egészségtudatosság és a pozitív gondolkodás.

A szakmai napon a mentálhigiénés előadáson túl stresszoldó, lazító játékokat tanulhattak a résztvevők és megtapasztalhatták ezek jótékony hatását. Dr. Bagdy Emőke pár légzéstechnikai gyakorlaton keresztül bemutatta, hogyan frissíthetjük fel magunkat egy fáradt nap után.

*Barcza Béláné* óvodavezető elmondta, hasznos volt ezeknek a gyakorlatoknak a megismerése. – Úgy érezzük, így segíteni tudunk majd – nemcsak a magunk –, de a ránk bízott gyermekek feszültségeinek oldásában, a görcsök, szorongások feloldásában, szükség szerint izomlazítással. Dr. Bagdy Emőke előadásának leglényegesebb üzenete az volt, hogy tanuljuk meg és tanítsuk meg gyermekeinknek is, hogyan lehet kifejleszteni önmagunkban az optimizmust – összegezte az előadást az óvodavezető.

NMB