

„Törődj magaddal!” témahét programjai

2012. november 12-16.

„Lelki egészségünk-mindennapi stresszhelyzetek”

November 12. hétfő:

Biobüfé (aula 1., 2. és 3. szünetben)

„Elfelejtett gabonafélék – köles, hajdina, árpa, kukoricadara, zabpehely – receptek nagytól”

Feladat: Osztályonként a felsorolt gabonafélékből készített finomságok bemutatása és árusítása

November 13. kedd:

9.00. aula -„Ments meg!” Képek egy önzetlen hivatás színpalái mögül”fotóállítás Bakurecz Ildikó Fox és Csohány Dániel fotóiból

A kiállítást megnyitja: Östör Annamária Székesfehérvár egészségügyi tanácsnoka

10.00: „Közöd?” Kibeszélő show

Téma: mindennapi stresszhelyzetek, stresszkezelés (Osztályonként 2-3 tanuló képviselével)

November 14. szerda:

10.00: Zsédely Éva kozmetikus mester előadása

„Egészséges táplálkozás, egészséges bőr avagy bőrápolás tinédzserkorban” címmel a 7. és 8. osztályos lányoknak

November 15. csütörtök:

Délelőtt: „Nagy stressz-teszt” (faliújság)

17.30: dr Kozma-Vízkeleti Dániel pszichológus előadása szülőknek és érdeklődőknek

„Stesszhelyzetek az iskolában és azok kezelése” címmel

November 16. péntek:

Délelőtt: Közös plakát bemutatása(osztályonként a gyűjtött résztémákból)

Anyagok leadási határideje: november 12. 12.00

Stressz témák

1. Stressz a munkahelyen
2. Stressz-korunk népbetegsége
3. A stressz tünetei
4. Stressz képekben
5. Stressz és szorongás képekben
6. Stresszoldó technikák
7. Stressz ellen jóga
8. Relaxáció
9. Nevetésterápia a mindennapi stressz oldószere
10. Érzelmi stresszoldás