

Warsztaty dla Szkół Promujących Zdrowie „Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne”

We wtorek 13 listopada 2018 roku gościliśmy grupę koordynatorów oraz uczniów z Rejonowej Sieci Szkół Promujących Zdrowie:

- Szkoła podstawowa im. Króla Jana III Sobieskiego w Kańczudze
- Publiczna Szkoła Podstawowa w Łukawcu
- Przedszkole Miejskie Nr 2 w Przeworsku
- Szkoła Podstawowa w Nienowicach
- Szkoła Podstawowa w Jankowicach
- Szkoła Podstawowa w Studzianie
- Szkoła Podstawowa w Szówsku
- Szkoła Podstawowa w Wiązownicy
- Szkoła Podstawowa w Pawłosiovie
- Zespół Szkół Budowlanych i Ogólnokształcących w Jarosławiu
- Jarosławskie Stowarzyszenie Oświaty i Promocji Zdrowia
- Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jarosławiu

Tym razem przygotowaliśmy warsztaty „Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne”. Tematem przewodnim spotkania był stres – zjawisko, które towarzyszy współczesnemu człowiekowi na co dzień i ma negatywny wpływ na nasze zdrowie. Badacze zjawiska uważają, że stres lepiej służył człowiekowi sprzed kilku tysięcy lat niż współczesnemu, był dla niego sprzymierzeńcem – reakcją organizmu dodającą mu energii i mobilizującą aby mógł zmierzyć się z wyzwaniem. Domeną obecnych czasów jest przede wszystkim stres psychologiczny, generowany tylko i wyłącznie przez nasze umysły, rzadko zaś sprowokowany przez realne zagrożenie życia lub zdrowia. Pierwszą część warsztatów były ćwiczenia relaksacyjne w sali gimnastycznej, które przygotowała i prowadziła Pani **Monika Cholewa**. W drugiej części spotkania tematy: trendy żywieniowe 2018, dysstres i eustres, dlaczego zebry nie mają wrzodów?, uderz dietą w stres przedstawiła w formie prezentacji Pani **Urszula Machaj**. O to aby uczestnicy warsztatów osiągnęli stan homeostazy zadbała również Pani **Wioletta Stoch** przygotowując z młodzieżą przekąski i napoje bogate w składniki zalecane przez żywieniowców w diecie antystresowej: witaminy z grupy B, flawonoidy, złożone węglowodany, tryptofan, Mg, Zn, Ca.

Organizatorzy warsztatów serdecznie dziękują Wszystkim Uczestnikom spotkania za obecność i zaangażowanie. Dziękujemy również młodzieży ZSSChiO za pomoc w organizacji warsztatów.

U. Machaj, W. Stoch