

Sulinyugi

ptdemeter, 2019. okt óber 14.

A L élekkel az Eg észs ég ért Alap ítv ány Sulinyugi c ím q programj ával ell átoztatott iskol ánkba. A 6.a, 6.b és 7.a oszt ályok r észs vehettek egy eg észs égpszichol ógusok által vezetett, k ül önleges foglalkoz áson.

A program c élja, hogy a gyerekek k épess é v áljanak a stressz kezel és ére, id Qben tudatosuljon bennük mindaz, amit önmaguk ért tehetnek. A stresszkezel Q program f Q üzenete: Te vagy a tested kapit ánya!

A gyerekekkel k ül önb öz Q stresszold ó technik ákat saj át ítottunk el: kibr ób áltuk a helyes hasi l égz ést, izmaink megfesz ít ése és ellaz ít ása seg íts égével nyugalmi állapotba ker ültünk. Megtanultuk, hogy kell az agyunknak nyugi parancsot k üldeni , és megtudtuk, hogy az érint és felszabad ítja bennünk a szeretet hormont. A legjobban m égis az tetszett, amikor er Qteljes firk ál ással az összes maradék fesz ültés éget is kikergettük magunkból. [Fotók...](#)

Arnoldn é Szab ó Adrienn oszt ályf Qn ök - 6.a