

# EGÉSZségHét a Lovassyban

**Február 28.és március 7 között több program közül válogathattak az érdeklődők a testi-lelki-szellemi egészséggel kapcsolatos előadások közül.**

**Hétfőn** Dr. Mihályi László „*Dohányzás, mint pótcselekvés- egy orvos szemével*” című előadását hallgatva megismerkedhettünk a dohány termesztésével, eredeti funkciójával az indián kultúrákban, fajtáival, termesztésével, szervezetre gyakorolt hatásaival. Megdöbbentő új kutatási adatokkal alátámasztott színvonalas és érdekes előadását követően több felmerülő kérdésre is válaszolt.

**Kedden nagyszünetben:** „EGÉSZség büfé” keretében régi magyar különlegességeket kóstolhattunk. Volt lencsepástétomos, valamint vajjas-fűszersós kenyér, árpából készült „gladiátor szelet”, kukorica kuglóf aszalt gyümölcsökkel. Mindehhez a Musti pékség járult hozzá és magos zsemlével.

**Szerdán** Réfi Rita és a Vöröskereszt helyi szervezete *elsősegélynyújtási alapismeretekkel* ismertették meg az érdeklődőket. Az előadást színesítette a gyakorlati bemutató, mely nagyon hasznos és értékes volt az érdeklődők véleményei alapján.

**Csütörtökön** Lajkóné Rózsa Judit „*Stresszoldó technikák a gyakorlatban*” című előadása a sok segítséget nyújthatott a mindennapokban vagy a tanulási folyamatban. Ezek segítségével olyan helyzetekben, amikor fontos a jó, vagy még jobb teljesítmény, képesek lehetünk tudásunk legjavát előhozni, lazán és stresszmentesen. Ezek között a technikák között szerepelnek mozgásos, vizualizációs és mentális módszerek. Használhatók az önbizalom és az önértékelés pozitív megerősítésében, kreativitásunk és képességeink kibontakoztatásában, a kommunikáció és az önkifejezés útjában álló gátak feloldásában, kapcsolataink mélyítésében, konfliktusok rendezésében.

**Pénteken** Klein Tamás „*Függőségek –a modern kori rabszolgaság*” című előadása a függőségek kialakulásáról, szerfüggő és szerfüggetlen egyéb pszichés függőségekről, valamint a megoldási lehetőségekről állított össze egy érdekes és hasznos interaktív foglalkozást.

Végül Bereginé Simon Ágnes „*Energiamegőrző táplálkozás az évszakok tükrében*” című előadása zárta a rendezvényt, ahol megismerkedhettek az érdeklődők a gabonafélék, zöldségek, gyümölcsök szervezetre és lelki állapotunkra történő hatásaival. Megtudhattuk, melyik évszakban mit érdemes előtérbe helyezni, valamint mennyire fontos az egyéni szükségletek és igények figyelembe vétele.

A program szervezői: iskolavédőnő, ifjúságvédelmi felelős.

Támogatók: a nemesvámosi Musti Pékség, és az iskolabüfé.