

# SZAKMAI BESZÁMOLÓ

<b>SZERZŐDÉS SZÁMA:</b>	TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00008
<b>SZERZŐDÉS CÍME:</b>	Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
<b>SZERZŐDŐ NEVE:</b>	Dél-Hevesi Kulturális Egyesület
<b>ESEMÉNY:</b>	„HOGYAN LEGYEK JOBB SZÜLŐ?”
<b>IDŐPONT:</b>	2025.09.12
<b>HELYSZÍN:</b>	Tarnaörsi Általános Iskola

A mai előadást **Vörösné Kiss Noémi** diplomás szakápoló, EFI koordinátor volt, aki a Tarnaörsi Általános Iskola felső tagozatos diákjai részére tartott **„Pozitív megküzdési stratégiák kamaszkorban”** címmel előadást. Rövid bemutatkozást követően, minden diák megmutatta a kezei segítségével, hogy a 10 stresszskálán mennyire érzi magát stresszesnek, majd mindenki elmondta, hogy mikor volt utoljára stresszes és milyen tüneteket vett észre saját magán. Az előadó kivetítő segítségével szemléltette, a stressz fogalmát, hogy hogyan hat ránk és milyen testi és lelki tüneteket okoz már fiatalkorban is. Páros feladatban elmesélték társuknak mikor éreztek hasonló tüneteket utoljára. Gyermeket bevonva együtt gyűjtötték össze milyen stresszhelyzeteket ismernek, és hogyan tudják őket felismerni. Interaktív feladattal folytatták a mit csinálnál, ha...? kérdésre kellett három olyan dolgot felírni egy lapra, amit abban az esetben csinálnak amikor stresszesnek érzik magukat és megnyugtatja őket. Többen hasonló dolgokat írtak fel a lapra, mint pl zenehallgatás, evés, kreatív foglalkozás, vagy csak egyedüllet. Az aktív testmozgás, pozitív gondolkodás gyakorlása, a játék és kreativitás, érzelmek elfogadása, relaxációs gyakorlatok mind segítenek a pozitív megküzdésben. A kiegyensúlyozott élet alapja az egészséges életmód, mentális jólét és a szociális kapcsolatok. Fontos már ebben az életszakaszban is foglalkozni ezzel a problémával, hogy később ne okozzon nagyon bajt. A gyerekek aktívan vettek részt az előadáson. Jó hangulatban telt el az együtt töltött idő.

Tarnaörs 2025.09.12.

Bátky-Bártfai Franciska  
ügyintéző

SZÉCHENYI 2020 



MAGYARORSZÁG  
KORMÁNYA

Európai Unió  
Európai Szociális  
Alap



**BEFEKTETÉS A JÖVŐBE**