

Belső Békés Iskola

Idén az április 17-21. közötti héten rendeztük meg hagyományos Békés hetünket Belső Békés Iskola mottóval. A hét folyamán a lelki egészségé volt a főszerep a **Dr. Mező Ferenc Általános Iskolában**. Tanulóink Lelki egészségórákon tanultak a mentális egészségről, és különböző relaxációs-meditációs technikákat is kipróbálhattak.

A program során a szülőkre is gondoltunk. Ők a Szülők iskolája keretében hallgathatták meg a lelki egészségről és stresszkezelésről szóló előadásunkat, majd lehetőséget biztosítottunk, hogy a gyakorlatban is kipróbálhassanak olyan módszereket, technikákat, melyek hozzájárulnak lelki egyensúlyuk megőrzéséhez. Személyesen vártuk őket egy közös stresszoldó élményfestésre, mindfulness meditációra, pszichodráma és művészetterápiás foglalkozásra. Aki pedig szeretett volna, a Facebookon részt vehetett a #Maradjlelkilegisegészséges 30 napos stresszkezelő kihívásunkban.

Orosz Adrienn
iskolapszichológus

