



SZAKMAI BESZÁMOLÓ

SZERZŐDÉS SZÁMA: TOP_PLUSZ-3.1.3-23-HE1-2024-00008
SZERZŐDÉS CÍME: Boconád község által vezetett térségi humán fejlesztés
SZERZŐDŐ NEVE: Dél-Hevesi Kulturális Egyesület
ESEMÉNY: „HOGYAN LEGYEK JOBB SZÜLŐ?”
IDŐPONT: 2025.09.30
HELYSZÍN: Zaránk Alapszolgáltatási Centrum

A „Hogyan legyek jobb szülő” előadássorozat következő programja került megszervezésre, ahol **Vörösné Kis Noémi** az „Ép testben vidám lélek” témáját érintette. Az első kérdés, hogy-hogyan tudjunk szülőként, gyermekünk testi és lelki egészségét támogatni. A szülői példamutatás az egyik legerősebb nevelési eszköz mert a gyermek azt csinálja, amit lát, hiszen a tetteink hatásosabbak a szavaknál. A gyerekek egyébként is hajlamosak utánozni a környezetükben látott viselkedésmintát, ez igaz a kommunikációra, mozgásra, étkezési szokásokra. A testi egészségünk alapjához hozzátartozik az egészséges táplálkozás, a rendszeres testmozgás, megfelelő alvás, és a stresszkezelés. A minőségi alvás, elősegíti az idegrendszer regenerációját, biztosítja az energiát, a koncentráció képességet, és a fejlődő szervezetükre is pozitív hatással van. A gyerekeknél testi-lelki fejlődéshez mindennapos mozgás szükséges. A mozgás egészségesebbé, boldogabbá és magabiztosabbá teszi őket. A kicsiknek napi 30-60perc intenzív mozgás szükséges. Átbeszélték a mindfulness jelentését, ami nem más, mint a jelen pillanat tudatos megélése. Figyeljünk egymásra, éljük meg a közös pillanatokat, fogadjuk el egymás érzéseit és reakcióit. A lelki jólét fenntartása közös felelősség egy családban. Fontos az őszinte kommunikáció, támogató közeg és a kiegyensúlyozott napirend.

Egy záró mondatot osztott meg a szülőkkel, ami így hangzott „Az egészséges szokások örökségként tovább élnek a gyermekeinkben.

Zaránk, 2025.09.30.

Bátky-Bártfai Franciska
ügyintéző

SZÉCHENYI 2020



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

Európai Unió
Európai Szociális
Alap



BEFEKTETÉS A JÖVŐBE