

Projektnap a Duna utcán: fókuszban a lelki egészség és az AIDS elleni küzdelem

Különleges eseményre került sor a közelmúltban a pozsonyi gimnáziumban, hiszen a lelki egészség és AIDS elleni harc projektnapjának programjai töltötték meg a tantermeket.

A hetek óta tervezett napnak két aprója volt: az AIDS elleni küzdelemre fókuszáló Piros szalagok projektben évek óta részt vesz gimnáziumunk, ennek részei a lelki egészségre fókuszáló programok is, e témának pedig ebben a tanévben amúgy is nagy figyelmet szentelünk.

A napot a tornateremben kezdtük, ahol igazgatónőnk, Morvay Katalin nyitotta meg a rendezvényt. Beszédében kiemelte az ilyen alkalmak jelentőségét, amelyek nemcsak hasznos ismeretekkel gazdagítják a diákokat, hanem szélesítik a látókörüket is. Ezután Kulcsár Mónika ismertette az AIDS elleni küzdelem világnapjáról kiírt volt diákjaink: Horváth Edina, Csanda Máté és Cséfalvay András által értékelt – pénzdíjas rajzverseny eredményeit. A helyezetttek: I. Ruggiero Cheyenne, III. B, 2. Horváth Julian, I. B, 3. Csörgő Emese Alíz, IV. B, 5. kaptak a közönségdíjat is. A tehetséges alkotókat tapsviharral üdvözöltük.

Délután párhuzamosan zajlottak az osztályokban a különböző előadások és workshopok, mindegyik más-más izgalmas témát dolgozott fel. Örösi Érdeklődést keltett Agh Dávid, a Légi Pszichoterápiás Központ igazgatójának két előadása.

Az Alámerülés Morpheusz világába címmel tartott programjában az alvás és álmódás életteni, valamint lélektani jelentőségét mutatta be, különös tekintettel a minőségi alvás mentális egészségre gyakorolt hatására. Függőség, avagy a lélek kárpott hordó című előadásában pedig a szenvedélybetegségek mögött álló tényezőket és a támogatás lehetséges formáit ismertette.

A Légi Pszichoterápiás Központ pszichológus gyakoronoka, Kázmér Réka egy stresszkezelési workshop keretében mutatta be a Jacobson-féle progresszív izomlazítás technikáját. A résztvevők gyakorlati módszerekkel sajátíthatták el, hogyan érthetik el a testi-lelki egyensúlyt.

Kovács Zoltán, a Vándor Láss utazó polgári társulás vezetője a FO-MO-jelenséget tártá fel. Előadásában azt vizsgálta, hogyan hat az állandó online jelenlét és a folyamatos összehasonlítás kényszere a mentális egészségre, és gyakorlati megoldási lehetőségeket is kínált.

Benyó Erzsébet, a BEREK alapítója a stressz hosszú távú egészségügyi hatásairól és a generációkon átívelő mintázatokról tartott lebilincselő workshopot. Egy mesén keresztül illusztrálta, miként érthetjük meg jobban a stressz dinamikáját, és konkrét technikákat ajánlott a stressz hatékony kezelésére. Győri Zsófia pszichológus Nézz másképp önmagadra! című interaktív önismereti foglalkozása során a diákok kreatív gyakorlatok és ösztönbeszélgetések

segítségével mélyebben megérthették saját motivációikat és erősségeiket. Gyakorlati önismereti eszközökkel is gazdagodtak, amelyek segítik őket a mindennapokban.

Karim Aziz Dávid, iskolánk volt

diákja, a pozsonyi Comenius Egyetem orvostanhallgatója két előadást tartott: egyrészt az AIDS szerzett immunhiányos tünetegyüttesrel kapcsolatos alapvető információkat, fontos tudnivalókat osztotta meg diákjaink-



Az AIDS elleni küzdelem világnapjára kiírt rajzverseny győztesei: 1. Ruggiero Cheyenne, III. B, 2. Horváth Julian, I. B, 3. Csörgő Emese Alíz, IV. B. (Fotó: MTAG)

kal; másrészt az immunrendszer működéséről, adott elő Az immunrendszer titkait: hogyan véd meg minket a szervezetünk? címmel. A természetes védekezőrendszer alapjairól, a vakcinák működéséről és az immunizálás erősítéséről beszélt a figyelmes és érdeklődő hallgatóságának.

Végh András, szintén iskolánk egykori tanulója, jelenleg a brünni orvosi egyetem hallgatója is két előadással érkezett: ő is előadott az AIDS-ről, illetve a nemi és dagados megbetegedések megelőzéséről beszélt. Tabuk nélkül című előadása közhírtető és nyílt formában világitott rá a fiatalokat érintő fontos egészségügyi kérdésekre.

Czuczor Nóra, a Vekker Műhely Polgári Társulás tagja drámapedagógiai módszerek segítségével invitálta a résztvevőket egy mélyebb önismereti utazásra. Az interaktív gyakorlatok révén a diákok új perspektívákat nyerhettek és jobban megérthették önmagukat.

A projektnap programjai nemcsak tudással és hasznos készségekkel gazdagították a résztvevőket, hanem arra is ösztönöztek, hogy másképp tekintsenek önmagunkra és a világra. A kintünkön önmagunkra és a világra. A tanuló az előadások és workshopok során rendkívül aktív és érdeklődők voltak. Az előadók és a diákok közös munkája sikeres és emlékeztető eseményé tette ezt a napot gimnáziumunkban.

Flaska Réka
prevenációs koordinátor,
a projektnap fő szervezője