

Relaxačná zóna

Pre zdravý vývin jedinca je veľmi dôležité naučiť sa relaxovať. Zvlášť v tomto hektickom období je potrebné kompenzovať záťaž u žiakov z vyučovacieho procesu alebo z prílevu negatívnych emócií.

Preto sme v školskom internáte uvítali snahu dievčat zriadiť v spoločenskej miestnosti relaxačnú zónu, kde sa podľa potreby pod dohľadom vychovávateľov venujú relaxačným cvičeniam. Koordinátorkou tejto aktivity je žiačka z Gymnázia Golianova v Nitre, ktorá dievčatá učí správne dýchať a precvičuje im jogu.

Relaxačné cvičenia pomáhajú dievčatám odbúravať stres, a tak pozitívne pôsobia na ich fyzickú i mentálnu pohodu.

