

Drugi Dzień Zdrowia Psychicznego na UAM (25.10.2023) - Wydział Pedagogiczno-Artystyczny w Kaliszu
 Uwaga: Cześć zajęć odbywać się będzie na świeżym powietrzu, prosimy o odpowiedni, dostosowany do warunków strój.

L.p	Godz.	Sala	Prowadzący	Tytuł zajęć	Abstrakt	Limit miejsc
1	13.00 do 14.00	zbiórka przy szatni	Małgorzata Mészczyńska	Slow jogging - medytacja w ruchu	Wprowadzenie do metody 'wolnego biegania' prof. H. Tanaki. Szczypta teorii i praktyka. Jedyne wymaganie: buty na płaskiej podeszwie, tenisówki. Spotkanie na II piętrze nad portiernią. Pogoda - wyjście na zewnątrz, kiepska - korytarz.	30
2	12:00	sala gimnastyczna	Małgorzata Wałkowska-Szymura	Joga	DELIKATNA, SPOKOJNA MUZYKA WRAZ Z NASTROJEM JAKI TWORZĄ ZAJĘCIA JOGI, ORAZ ODPOWIEDNIE ASANY, WYZWALAJĄ W NAS POCZUCIE ROZLUŻNIENIA, ODPRĘŻENIA I SPOKOJU. SKUPIENIE JAKIE TOWARZYSZY TYM ĆWICZENIOM POZWALA NAM - CHOĆ NA CHWILĘ- ODDALIĆ SIĘ OD CODZIENNYCH TROSK. Z KAŻDYM ODDECHEM NABIERAMY DYSTANSU DO OTACZAJĄCEGO NAS ŚWIATA. W CAŁKOWITEJ HARMONII WSPIERAMY ROZWÓJ FIZYCZNY I PSYCHICZNY	20
3	9.30	E236	Eliza Gajzler	Agresja i uprzedzenia i środki zaradcze	Omówienie przyczyn zachowań agresywnych i uprzedzeń społecznych. Próba rozróżnienia typów agresji (np. fizyczna, werbalna, ekonomiczna, seksualna, i in.). Społeczno-kulturowe i biologiczne determinanty agresji. Charakterystyka psychologiczna sprawcy przemocy i jednostek agresywnych, a także ofiar. Sposoby radzenia sobie w sytuacjach przemocowych i sposoby zapobiegania agresji.	30
4	11:00	B207	Justyna Leszka	"Jak zachować zdrowie psychiczne w przestrzeni edukacyjnej"	Szkola jest przestrzenią, w której spotykamy się z obowiązkiem. Nie jest dla chętnych, czy dla wybranych. Z własnej woli (?) są tam tylko nauczyciele. Spotykamy się w tyglu przeróżnych doświadczeń, lęków, traum, oczekiwań i obowiązków. Jak poradzić sobie z tą różnorodnością postaw, ocen i oczekiwań? Jak nie "zwarłować" jako nauczyciel lub rodzic. I przede wszystkim - jak nie szkodzić dzieciom. Porozmawiajmy.	50
5	10:00	zbiórka przy sali gimnastycznej	Magdalena Szczepanowska	Nordic walking	Nordic walking to sport rekreacyjny uprawiany na świeżym powietrzu, klasyfikowany jako wysiłek o charakterze wytrzymałościowym, wymagającym dobrej koordynacji. Jest bardzo dobrą formą aktywności fizycznej dla osób pragnących wypracować formę oraz tych, którzy chcą ją zachować. Chętnie uprawiany jest przez entuzjastów sportu, ale również przez osoby, które na co dzień większość czasu spędzają za biurkiem i chcą poprawić swoją kondycję. Nieodłączonym atrybutem Nordic Walking są kijki. Zaletą Nordic Walkingu jest także niewątpliwie spadek poziomu cholesterolu oraz trójglicerydów. Poprawia się samopoczucie, parametry związane z wytrzymałością, siłą, następuje polepszenie elastyczności mięśni. Wykorzystując kijki, chronimy lepiej nasze ciało przed upadkiem, gdyż posiadamy więcej punktów podparcia, jest to szczególnie istotne w przypadku seniorów.	15