

Budapest, 2016. november 6. - **Iskolai stresszoldó gyakorlatok bevezetését szorgalmazzák pszichológusok.**

Bagdy Emőke klinikai szakpszichológus az M1 aktuális csatorna vasárnapi műsorában azt mondta, "végre" a szülők is felismerték a szorongás csökkentésére kitalált alternatív torna szükségességét.

Szavai szerint a gyermekeknek mind a mozgás, mind a nyugalom alapvetően fontos, és meg kell őket tanítani ezekre. Utóbbira, a befelé irányuló figyelemre ugyanakkor kisebb hangsúly jut a nevelésben - tette hozzá.

Boronyai Zoltán, a Magyar Diáksport Szövetség senior szakértője arról beszélt, hogy bármely iskolai órán bevethetőek a stresszoldó gyakorlatok, a testnevelésórák azonban különösen alkalmasak erre. Úgy fogalmazott: a szorongáscsökkentő torna meglepően jó hatást gyakorol a gyermekekre.