

保健だより

Comite de saúde da escola

令和4年10月19日

武生第二中学校

INFORMATIVO DE SAÚDE

Era de 100 anos de vida, para que possamos viver com saúde ao longo da vida, todos os anos realizamos o comite de saúde da escola convidando palestrantes de vários ramos para que possamos adquirir forças para melhorar ainda mais nosso comportamento de vida. Neste ano também foi realizado no dia 13 de outubro (qui). Apresentamos aqui o seu conteúdo e comentários.

Para o 1º. ano: 「Let's vision training」

Palestrante: Dr. Takayanagui (clinica osteopática Takayanagui)

Ouvimos sobre o funcionamento dos músculos dos olhos e visão (maneira de ver). Nesta época de idade de chugakko, o corpo cresce e desenvolve cada vez mais a capacidade física. A visão também é igual, estimulando e treinando bem os músculos vai desenvolver o seu funcionamento e o trabalho. Praticando o vision training, movimentando com equilíbrio os músculos dos olhos que normalmente não usamos, estimulando a capacidade visual. Exercitando junto com o movimento físico, pode ser aprendido experimentalmente.



O Dr. Takayanagui por ter sido treinador de time de basquete, dando exemplos de vários esportes durante a sua palestra, todos ouviram com profundo interesse. Conhecendo que não somente a capacidade visual mas a força visual está relacionada com seu próprio esporte do bukatsu ou aulas de Educação Física, houve muitos comentários de desejo de implementar esses exercicios.

【Dos comentários do 1º.ano】

- Foi bom por aprender a importancia de movimentar os olhos e uso dos músculos, de maneira fácil e divertida. Desejo continuar praticando o vision training daqui pra frente. A visão é realmente valiosa e desejo tomar cuidado para não sobrecarregar.
- Não apenas ouvir a palestra, mas usando jornais e movimentando o próprio corpo, foi fácil de entender e aprender.
- Nos exercicios de movimentar o corpo, só de levantar um pouco a perna elevou a flexibilidade, me surpreendeu. Despertou o interesse por conhecer que no corpo há muitas coisas curiosas.

Para o 2º.ano

「Viver como realmente é ~ o ser humano é um ser que se preocupa~」

Palestrante: Takahashi sensei (Living space Atha)



Ouvimos sobre a importancia da vida e viver à sua maneira tendo como sua própria experiencia com o cancer de mama. Concentrando-se no ponto de criação de suas preocupações, ouvimos sobre 6 maneiras de medidas aplicáveis 「você não precisa se ajustar ao ambiente a sua volta até que seu corpo e mente se destruam」 「será que não está fazendo com que os outros definam seus sentimentos」 「respire fundo e relaxe o corpo e a mente」 「seja honesto com seus verdadeiros sentimentos」 「prepare várias maneiras de expor」 「a vida é uma série de escolhas」 .

Lendo o material previamente distribuído e combinando técnicas de relaxamento corporal e respiração, todos ouviram a palestra com seriedade, num ambiente descontraído.



No final da palestra, foi mostrado o painel de fotos 『Exposição de fotos transmitindo a vida』, planejado e produzido por ela própria, exibida em suas palestras pelo país. Será que não foi uma oportunidade para refletir sobre 「si próprio」 que acaba criando suas preocupações e pensar em como viver daqui pra frente?

【Dos comentários do 2º.ano】

- Ouvir a palestrante que teve câncer de mama foi uma boa experiência que aprofundou meus pensamentos e compreensão. Tenho o hábito de julgar arbitrariamente os sentimentos de outras pessoas e logo pensar que não gostam de mim, assim desejo ampliar meus horizontes e procurar não julgar os sentimentos dos outros com base em meus preconceitos.
 - Ouvindo que 「a vida é uma série de decisões」 daqui pra frente desejo não culpar os outros com minhas ações e decisões. A massagem corporal deixou meus braços tão leves que desejo praticar quando me sentir cansado.
-

Para o 3º.ano 「Resiliência ~melhora a capacidade mental~」

Palestrante: Professora Hayashi, conselheira educacional

「Resiliência」 é a capacidade de flexibilizar com suas próprias forças, se recuperar e superar mesmo as situações difíceis. Com resiliência, tendo confiança ou não, permite desenvolver as habilidades para transformar desafios em oportunidades e crescer. Desta vez, aprendemos 6 características específicas de pessoas com alta resiliência. Durante a palestra foi apresentado que 「a pose de colocar o pé na parede」 e 「falar 「ôh」」 tem resultado relaxante, muitos disseram que desejam experimentar fazer em casa.



No jogo de transformar palavras negativas em palavras positivas, trocaram várias idéias com o colega do lado. As 6 características são na verdade, o poder que todos possuem mas que agora ainda se apresentam muito fracos ou por serem muito pequenos, há partes que ainda não são visíveis. Primeiramente, vamos encontrar a parte que você mesmo consegue demonstrar, mesmo que um pouco.



No corredor da enfermaria estão expostos pensamentos positivos dos alunos do 3º.ano. Venham conferir!

【Dos comentários do 3º.ano】

- O que me chamou a atenção foi transformar palavras negativas em positivas. Apenas mudando um pouco a maneira de pensar, podemos clarear os pensamentos e as palavras negativas desaparecerão. É uma coisa simples mas foi muito bom pois deixou meu coração feliz.
 - Foi bom reconfirmar os meus pontos positivos e dos colegas. Daqui pra frente, as provas e exames de admissão nos aguardam mas desejo me esforçar e elevar a habilidade mental.
 - Fechar os olhos e falar 「ôh」 é possível fazer a qualquer momento, assim desejo aplicar ativamente. Levantar o pé também desejo fazer a partir de hoje a noite. Desejo ensinar este método para minha mãe e avó que estão cansadas, para que possam relaxar também.
-