

Kujawsko-Pomorskie Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy

<https://www.cen.bydgoszcz.pl/cen/wydarzylo-sie-1/20222023/pazdziernik/19633,PODSUMOWANIE-KONFERENCJI-HYBRYDOWEJ-SPRAWNE-CIALO-SPOKOJNY-UMYSL.html>
25.04.2024, 17:48

PODSUMOWANIE KONFERENCJI HYBRYDOWEJ - SPRAWNE CIAŁO, SPOKOJNY UMYŚŁ

19 października 2022 roku w Kujawsko-Pomorskim Centrum Edukacji Nauczycieli w Bydgoszczy odbyła się konferencja hybrydowa „Sprawne ciało, spokojny umysł”. Licznie zgromadzeni uczestnicy, zarówno na sali, jak i przed ekranami, mieli możliwość uczestniczenia w inspirujących wykładach.

Konferencję rozpoczął mgr Tomasz Trawiński, który mówił o *Wartościach relacji w profilaktyce zaburzeń*, jednocześnie zachęcając do refleksji nad znaczeniem budowania prawidłowych relacji już od najmłodszych lat.

Jako następny głos zabrał Norbert Łysiak, nauczyciel konsultant KPCEN w Bydgoszczy. Podczas wystąpienia zatytułowanego *Fitness przy biurku ochroną kręgosłupa* zachęcał uczestników do aktywnego dbania o swój kręgosłup. Proponował ćwiczenia oddechowe oraz mobilizujące grupy mięśni całego ciała przystosowane do wykonania przy biurku.

Dr Karolina Głogowska w prelekcji *Zaburzenia odżywiania a rzeczywistość szkolna*, wskazała na szereg sygnałów charakteryzujących jednostki chorobowe związane z nieprawidłowym odżywianiem.

Spotkanie zakończyła dr Dorota Łoboda wykładem *Racjonalna dieta dziecka kluczem do prawidłowego rozwoju i szansą na lepsze zdrowie*. Wystąpienie podkreślało znaczenie prawidłowego odżywiania już od najmłodszych lat życia.

Tematy podjęte podczas konferencji wzbudziły wśród uczestników duże zainteresowanie, co przełożyło się na żywą dyskusję po zakończeniu wystąpień wszystkich prelegentów.



Uczestnicy konferencji Sprawne ciało, spokojny umysł



Prelegent - Norbert Łysiak KPCEN w Bydgoszczy



Prelegent Tomasz Trawiński



Prelegentka - dr Karolina Głogowska UKW

opracowała Magdalena Chylebrant-Karolak

[Poprzedni Strona](#)