
XXIII Festiwal Zdrowia im. Zbigniewa Kociuby

Dnia **03.10.2025 r.** odbył się **XXIII Festiwal Zdrowia im. Zbigniewa Kociuby w Busku-Zdroju**. W ramach tego festiwalu zostały zorganizowane przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Busku-Zdroju warsztaty dla dzieci klasy szóstej szkoły podstawowej. Warsztaty odbyły się na sali konferencyjnej w Sanatorium Marconi. Zajęcia prowadzili psycholodzy pani Aleksandra Golba oraz pani Monika Malara i odbyły się pod hasłem **„Reset nie tylko w grze”**. Poruszony został m.in. temat potrzeby świadomego odpoczynku. W dobie nieustannej dostępności, presji bycia online i nadmiaru bodźców – zarówno w szkole, jak i w czasie wolnym – coraz trudniej znaleźć przestrzeń na prawdziwy „reset”. Choć słowo to często kojarzy się z komputerami czy grami, równie istotny jest „reset” w życiu codziennym – jako świadoma forma troski o siebie, swoje emocje i relacje z innymi.

Podczas warsztatów poruszono również temat przestymulowania bodźcami. Uczestnicy dowiedzieli się, jakie mogą być objawy przeciążenia układu nerwowego, co w takich sytuacjach dzieje się z mózgiem oraz jak rozpoznawać sygnały świadczące o tym, że potrzebujemy odpoczynku. Dzieci aktywnie brały udział w ćwiczeniach, które miały na celu pokazanie im, jak mogą zadbać o siebie podczas codziennego funkcjonowania, w tym również podczas korzystania z komputera czy smartfona.

Ważnym elementem warsztatów była rozmowa na temat **bezpiecznego grania w gry komputerowe**. Zastanawiano się wspólnie, czy granie może być niebezpieczne, ile czasu dziennie warto poświęcać na tego typu rozrywkę oraz jakie zasady pomagają utrzymać równowagę pomiędzy światem wirtualnym a rzeczywistością.

Podczas festiwalu promowane były również stoiska informacyjne, przygotowane przez różne instytucje powiatu buskiego. Uczestnicy wydarzenia mogli również zapoznać się z działalnością PCPR, w tym programów realizowanych we współpracy z Państwowym Funduszem Rehabilitacji Osób Niepełnosprawnych (PFRON) i ofertą wsparcia w ramach pieczy zastępczej. Promowany był również projekt realizowany w Powiatowym Centrum Pomocy Rodzinie **pod nazwą: „RÓWNOŚĆ +” współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Priorytet 9. Usługi społeczne i zdrowotne, Działanie 09.05 Wsparcie rodzin oraz pieczy zastępczej**. W ramach tego projektu funkcjonuje Ośrodek Interwencji Kryzysowej, gdzie świadczona jest bezpłatna, specjalistyczna pomoc psychologiczna, prawna i socjalna.

Podczas festiwalu odwiedzający stoisko mieli okazję porozmawiać z pracownikami Centrum, otrzymać materiały informacyjne oraz uzyskać odpowiedzi na pytania dotyczące dostępnych form pomocy i wsparcia społecznego.