

جودو برای سلامت روان؛ دانش‌آموزان لامرد در مسیر خودباوری و دفاع شخصی

در هفته سلامت روان، دانش‌آموزان دبستان‌های لامرد با حضور در کارگاه آموزشی جودو و دفاع شخصی، گامی مؤثر در مسیر ارتقای اعتماد به نفس، کاهش استرس و تقویت مهارت‌های فردی و اجتماعی برداشتند.

به گزارش خبر پایگاه خبری تصمیم ۲۴، به مناسبت هفته سلامت روان، کارگاه آموزشی جودو و دفاع شخصی ویژه دانش‌آموزان پایه‌های پنجم و ششم دبستان‌های دخترانه و پسرانه غیردولتی نیکان و تمدن‌سازان شهرستان لامرد برگزار شد.

این برنامه با هدف ارتقای سلامت روانی و جسمانی دانش‌آموزان، توسط هیئت جودو شهرستان و با تدریس محمد صادقی، رئیس هیئت جودو لامرد، اجرا گردید.

صادقی در حاشیه این کارگاه اظهار داشت: جودو تنها یک ورزش رزمی نیست، بلکه ابزاری تربیتی برای پرورش نظم، انضباط، مسئولیت‌پذیری و اعتماد به نفس در نوجوانان است. یادگیری اصول جودو به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا در مواجهه با چالش‌های زندگی، با ذهنی روشن و منطقی عمل کنند.

وی افزود: ورزش جودو تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت روان دارد؛ از کاهش اضطراب و استرس گرفته تا تقویت مهارت‌های اجتماعی و اخلاقی. این ورزش با تلفیق تمرینات فیزیکی و اصول اخلاقی، به رشد همه‌جانبه شخصیت نوجوانان کمک می‌کند.

در ادامه، رئیس هیئت جودو لامرد با اشاره به نقش ورزش در توسعه منطقه‌ای گفت: وفاق و پشتکار، کلید توسعه جودو در سطح شهرستان است. هیئت جودو با تمام توان از برنامه‌هایی که در چارچوب اهداف تربیتی و ورزشی باشد، حمایت خواهد کرد.

شایان ذکر است؛ کلاس‌های آموزشی جودو و دفاع شخصی از ابتدای مهرماه در مجموعه ورزشی تابناک لامرد با حضور مربیان مجرب برای دختران و پسران در حال برگزاری است.