

PROMOCJA ZDROWIA W PAŹDZIERNIKU- Profilaktyka w teorii i praktyce - spotkanie z ekspertem z PSSE

W naszej szkole odbyły się zajęcia profilaktyczno-edukacyjne, które poprowadziła **pani Małgorzata Stawiska - Lichota z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Legnicy**. Prelegentka spotkała się z kilkoma klasami, dopasowując tematykę do wieku oraz potrzeb uczniów:

- **Klasa 4f** wzięła udział w warsztatach „**Mitologia uzależnień**”, podczas których obalała najpopularniejsze mity na temat substancji psychoaktywnych.
- **Klasa 6b** rozmawiała o „**Uzależnieniach behawioralnych - siecioholizmie**”, ucząc się, jak bezpiecznie i z umiarem korzystać z internetu oraz technologii.
- **Klasa 7e** uczestniczyła w zajęciach „**Profilaktyka uzależnień - alkoholizm**”, poznając mechanizmy powstawania nałogów i ich niszczący wpływ na organizm człowieka.

Dodatkową atrakcją dla **klasy 7e** była możliwość **przymierzenia alkogogli**. Dzięki temu specjalnemu urządzeniu uczniowie mogli na własnej skórze przekonać się, jak alkohol zaburza koordynację wzrokowo-ruchową, zniekształca obraz i utrudnia wykonywanie nawet najprostszych czynności.

Efekty zajęć:

Dzięki tym zajęciom nasi uczniowie zwiększyli swoją świadomość na temat współczesnych zagrożeń. Nauczyli się asertywności, krytycznego myślenia oraz zyskali praktyczną wiedzę, jak dbać o zdrowie fizyczne i psychiczne swoje oraz swoich rówieśników.

Serdecznie dziękujemy pani prelegentce za niezwykle wartościowe i pełne zaangażowania spotkanie!

Elżbieta Wenzel