

PROMOCJA ZDROWIA W GRUDNIU

W grudniu w naszej szkole odbyły się zajęcia edukacyjne prowadzone przez panią Katarzynę Łochowską z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Legnicy. Klasa 2 liceum miała zajęcia „Uzależnienia behawioralne ze szczególnym naciskiem na siećoholizm”

Celem było uświadomienie uczniom, czym są uzależnienia behawioralne, jakie są ich przyczyny i skutki, oraz jak unikać ryzykownych zachowań.

Efekty: Uczniowie poznali różne formy uzależnień, nauczyli się rozpoznawać pierwsze objawy oraz zrozumieli, jak ważne jest dbanie o zdrowe nawyki i umiejętność odmawiania.

Klasa 5A wzięła udział w zajęciach „Dobre wybory żywieniowe”

Celem zajęć było promowanie zdrowego stylu życia poprzez właściwe nawyki żywieniowe, uświadomienie uczniom, jak ważne jest odpowiednie odżywianie dla rozwoju i samopoczucia.

Efekty: Uczniowie poznali zasady zdrowego odżywiania, nauczyli się planować zbilansowane posiłki i rozpoznawać niezdrowe produkty. Zajęcia przyczyniły się do kształtowania świadomych wyborów żywieniowych.

Klasa 4E miała zajęcia „Mitologia uzależnień”

Celem było przybliżenie uczniom tematyki uzależnień w sposób przystępny i interesujący, rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń związanych z uzależnieniami oraz promowanie zdrowych nawyków i wyborów oraz kształtowanie odpowiedzialności za dobre samopoczucie.

Efekty: uczniowie poznali podstawowe informacje na temat uzależnień, potrafią wskazać, dlaczego ważne jest unikanie uzależnień i jak mogą one wpłynąć na życie człowieka. Zdobyli umiejętność pierwszych objawów uzależnień i wiedzą, do kogo zwrócić się o pomoc w razie potrzeby.

Elżbieta Wenzel