

# Profilaktyka uzależnień: Spotkania z PSSE

W marcu uczniowie naszej szkoły wzięli udział w zajęciach profilaktycznych prowadzonych przez przedstawicieli z Państwowej Stacji Sanitarno Epidemiologicznej w Legnicy. Panią Katarzynę Łochowską i panią Małgorzatę Stawiską – Lichotę. Tematyka spotkań koncentrowała się na dwóch kluczowych obszarach: szkodliwości spożywania alkoholu oraz zagrożeniach płynących z nikotynizmu.

---

## **Temat 1: Alkohol - kradzież marzeń i zdrowia(klasa 7a, 7c, 8a i 8d)**

Podczas tych zajęć uczniowie dowiedzieli się, jak alkohol wpływa na młody organizm, który wciąż się rozwija. Ekspert omówił nie tylko skutki zdrowotne, ale także mechanizmy wchodzenia w nałóg.

### **Cele zajęć:**

- Dostarczenie rzetelnej wiedzy o wpływie alkoholu na układ nerwowy i narządy wewnętrzne.
- Obalenie popularnych mitów dotyczących „nieszkodliwych” ilości alkoholu.
- Kształtowanie postaw asertywnych – nauka odmawiania w sytuacjach presji rówieśniczej.
- Uświadomienie konsekwencji prawnych i społecznych nadużywania substancji psychoaktywnych.

## **Temat 2: Nikotynizm - papierosy i e-papierosy pod lupą( klasa 7f, 6d)**

Druga część zajęć skupiła się na problemie palenia tradycyjnych wyrobów tytoniowych oraz coraz popularniejszych wśród młodzieży e-papierosów

### **Cele zajęć:**

- Ukazanie składu chemicznego dymu tytoniowego oraz aerozolu z e-papierosów (w tym substancji rakotwórczych).
- Zrozumienie mechanizmu silnego uzależnienia od nikotyny.
- Uświadomienie kosztów ekonomicznych i estetycznych nałogu.
- Promowanie mody na niepalenie i dbanie o „czyste płuca”.

Dziękujemy pracownikom z PSSE w Legnicy za profesjonalne przekazanie wiedzy, która pomoże naszym uczniom podejmować odpowiedzialne decyzje w przyszłości!

Organizatorem zajęć była Elżbieta Wenzel

---