

PROMOCJA ZDROWIA W KWIETNIU

W naszej szkole odbyły się zajęcia profilaktyczno-edukacyjne, które poprowadziła pani Katarzyna Łochowska z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Legnicy.

Prelekcje poruszyły niezwykle ważne tematy związane ze zdrowiem i współczesnymi zagrożeniami.

Klasa 4c: „Mitologia uzależnień”

Uczniowie zmierzali się z najpopularniejszymi mitami dotyczącymi substancji psychoaktywnych i zachowań ryzykownych.

- **Cele zajęć:**

- Obalenie powszechnych mitów i fałszywych przekonań na temat uzależnień.
- Wyposażenie uczniów w podstawową wiedzę o mechanizmach powstawania nałogów.
- Promowanie asertywności i zdrowego stylu życia od najmłodszych lat.

- **Efekty dla uczniów:**

- Potrafią odróżnić fakty od mitów na temat substancji uzależniających.
- Rozumieją, że nawet jednorazowe eksperymentowanie może być niebezpieczne.
- Znają sposoby odmawiania w sytuacji presji rówieśniczej.

Klasa 7e: „Zaburzenia odżywiania - anoreksja i bulimia”

Siódmoklasiści uczestniczyli w trudnych, ale niezwykle potrzebnych warsztatach dotyczących akceptacji własnego ciała oraz zaburzeń łaknienia.

- **Cele zajęć:**

- Przybliżenie medycznych i psychologicznych aspektów anoreksji oraz bulimii.
- Zwrócenie uwagi na destrukcyjny wpływ nierealistycznych wzorców piękna kreowanych w mediach społecznościowych.
- Uwrażliwienie młodzieży na sygnały ostrzegawcze u rówieśników.

- **Efekty dla uczniów:**

- Rozumieją, że zaburzenia odżywiania to poważne choroby wymagające specjalistycznego leczenia.
 - Potrafią krytycznie podchodzić do treści oglądanych w internecie.
-

- Wiedzą, jak i gdzie szukać profesjonalnej pomocy dla siebie lub rówieśników.

Klasa 3LO: „Dopalenie życia - legalne stymulanty (energetyki, kofeina, nikotyna)”

Młodzież licealna wzięła udział w zajęciach uświadamiających ukryte koszty sięgania po łatwo dostępne substancje pobudzające.

• **Cele zajęć:**

- Przeanalizowanie składu i wpływu na organizm napojów energetycznych, wysokich dawek kofeiny oraz wyrobów nikotynowych (w tym e-papierosów).
- Zrozumienie mechanizmu powstawania tolerancji na substancje stymulujące i ryzyka szybkiego uzależnienia.
- Przedstawienie naturalnych i bezpiecznych metod radzenia sobie ze zmęczeniem i stresem.

• **Efekty dla uczniów:**

- Posiadają świadomość negatywnego wpływu legalnych stymulantów na układ krążenia i układ nerwowy.
- Świadomie i krytycznie analizują etykiety produktów spożywczych pod kątem substancji psychoaktywnych.
- Potrafią wskazać zdrowe alternatywy regeneracji organizmu podczas intensywnej nauki.

Serdecznie dziękujemy pani Katarzynie Łochowskiej z PSSE w Legnicy za profesjonalne, pełne empatii podejście oraz dawkę rzetelnej wiedzy przekazanej naszym uczniom!

Elżbieta Wenzel – organizator zajęć