



W dniach od 8.12.2021 r. do 15.12.2021 r. uczniowie klasy VIII realizowali program profilaktyczno-zdrowotny „Być zdrowym”. Jednym z celów programu było nabycie wiedzy lub jej poszerzenie na temat zdrowego stylu życia, kształcenie nawyków zdrowego odżywiania oraz podniesienie poziomu wiedzy na temat chorób cywilizacyjnych spowodowanych nieodpowiednią dietą i zachowaniami ryzykownymi (stosowanie używek, substancji psychoaktywnych). Kolejnym rozwijanie umiejętności spędzania wolnego czasu w sposób aktywny, twórczy i bezpieczny, bez sięgania po środki psychoaktywne (papierosy, alkohol, narkotyki, dopalacze) i eksponowanie swoich umiejętności na forum szkoły. Uczniowie dowiedzieli się, jakie są konsekwencje picia alkoholu i hejtu wobec kolegów i koleżanek. Udoskonalili umiejętności pracy w grupie.

W trakcie trwania programu uczniowie spotkali się z dietetykiem i psychologiem. Oglądali film profilaktyczny dotyczący zdrowia oraz grali w gry o zdrowiu podczas lekcji z wychowawcą. Wyjechali do Zielonej Szkoły w Brachlewie, gdzie piekli i dekorowali świąteczne pierniczki, spędzali aktywnie czas na świeżym powietrzu oraz grali w gry zespołowe wewnątrz budynku. Podczas warsztatów plastycznych stworzyli piramidy zdrowego żywienia. Bardzo podobało im się ognisko z kiełbaskami. Na koniec odbył się konkurs podsumowujący zdobytą wiedzę. Pierwsze miejsce zajęła Aleksandra Witczak, a drugie Szymon Dorszewski. Gratulujemy zwycięzcom i życzymy dalszych sukcesów!

Opracowała: Sabina Bonkowska





