

# Stop uzależnieniom

W ramach realizowanego projektu UKS przeprowadził następujące działania:

**I etap** - spotkanie z panią psychoterapeutką, która przeprowadziła warsztaty dotyczące uzależnień. Uczestnicy spotkania dowiedzieli się co niesie za sobą uzależnienie od alkoholu, palenie papierosów czy zażywanie narkotyków, a także jakie są skutki uzależnienia od komputera, gier, internetu czy telewizji.

**II etap** - zorganizowanie zajęć sportowych jako promocji zdrowego trybu życia, alternatywy wobec używek, jak również wzbudzanie bardziej prozdrowotnej postawy życiowej, nastawionej na troskę o siebie i innych.

**III etap** - przeprowadzenie konkursu plastycznego „Nie nałogom”. Konkurs skierowany był do uczniów klas IV - VIII SP. Jego celem było ukazanie sposobów zdrowego, aktywnego spędzania wolnego czasu bez nałogów, poprzez upowszechnianie wzorców i postaw prozdrowotnych. Inspirowanie do kształtowania właściwej postawy wobec uzależnień. Pokazanie za pomocą różnorodnych technik plastycznych, zjawisk patologicznych oraz negatywnych skutków nałogów oraz promowanie zdrowego stylu życia. Konkurs cieszył się dużym zainteresowaniem za co serdecznie dziękujemy i gratulujemy autorom nagrodzonych prac.

**IV etap** - zakup stołów do gry w piłkarzyki i cymbergaja, dzięki czemu poprawiliśmy wzajemne relacje naszych uczniów, odciągnęliśmy ich od wirtualnej rzeczywistości, czasu poświęcanego na internetowe rozmowy i gry.

**V ostatni etap**- wyjazd na warszawski Torwar na mecz piłki siatkowej Ligi Mistrzów Verva Warszawa - Sir Sicoma Monini Perugia. Już samo miejsce budziło wiele emocji, a zobaczenie swoich idoli na boisku podczas rozgrywek, tego jak wiele można osiągnąć, tego jak ekscytujący i piękny może być sport wywarło niezapomniane wrażenia i na pewno zmotywowało naszych uczniów do pracy nad sobą, jednocześnie wykluczając uzależnienia z ich życia.

Dzięki temu projektowi, Uczniowski Klub Sportowy "Szkola Lucień" wyposażył jego uczestników w wiedzę i umiejętności społeczne pozwalające na bezpieczne radzenie sobie z uzależnieniami.

Ponadto przekazaliśmy naszym podopiecznym jak wiele można osiągnąć unikając używek, prowadząc zdrowy i aktywny tryb życia stroniący od różnego rodzaju uzależnień.