

Uczniowski Klub Sportowy "Szkoła Lucień" w konkursie "Profilaktyka..."

Uczniowski Klub Sportowy "Szkoła Lucień" po raz kolejny wziął udział w projekcie "Profilaktyka i rozwiązywanie problemów związanych z używaniem substancji psychoaktywnych, uzależnieniami behawioralnymi i innymi zachowaniami ryzykownymi" ogłoszonym przez Gminę Gostynin. Projekt miał na celu ukazanie szkodliwości alkoholu, nikotyny, narkotyków oraz negatywnego wpływu uzależnienia od internetu, gier komputerowych i telefonów komórkowych.

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- zakup sprzętu fitness, a mianowicie roweru treningowego, orbitreka magnetycznego, bieżni elektrycznej oraz wioślarza dzięki czemu odciągnęliśmy uczniów od wirtualnej rzeczywistości, czasu poświęcanego na internetowe rozmowy i gry. Nowy sprzęt sportowy zainteresował zarówno uczennice jak i uczniów naszej szkoły, którzy chętnie ćwiczą poprawiając swoją sprawność fizyczną, poznając jednocześnie nowe możliwości treningowe.

Dzięki temu projektowi, Uczniowski Klub Sportowy "Szkoła 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.



