

Warsztaty dla Szkół Promujących Zdrowie "Ćwiczenia i zabawy relaksacyjne"

13 listopada Zespół Szkół Spożywczych Chemicznych i Ogólnokształcących w Jarosławiu zaprosił członków Jarosławskiego Stowarzyszenia Oświaty i Promocji Zdrowia oraz członków Szkół Promujących Zdrowie (nauczycieli i uczniów) na warsztaty prezentujące techniki relaksacyjne. Naszą szkołę reprezentowały uczennice: Gabriela Zubek i Dominka Pawlak - członkinie Szkolnego Zespołu Promocji Zdrowia oraz szkolny koordynator ds. promocji zdrowia P. Małgorzata Liszka-Drapała. Oto ich relacja: "Dnia 13 listopada 2018r. o godz. 14.00 odbyły się „warsztaty antystresowe” w Jarosławiu. Po przybyciu na miejsce udałyśmy się na salę gimnastyczną, gdzie czekały na nas zajęcia relaksacyjne z elementami jogi. Prowadząca przedstawiła nam propozycje ćwiczeń antystresowych. Miałyśmy okazję zrelaksować się i poczuć swobodnie. Następnie obejrzałyśmy prezentację na temat trendów diet w obecnym roku. W przerwie między wykładami mogłyśmy skosztować zdrowe przekąski jakimi były: pyszne ciasteczka, mus czekoladowy na bazie soku z pomarańczy, kanapki z pastą awokado oraz dwa rodzaje deserów. Miałyśmy również czas na pytania skierowane do prowadzącej. Zajęcia wzbudziły w nas wiele pozytywnych emocji. Dzięki nim dowiedziałyśmy się wiele na temat zdrowia i niwelowania stresu. Dziękujemy za zaproszenie!"

