

Z inicjatywy Szkolnego Zespołu Promocji Zdrowia nasza szkoła nawiązała współpracę z Krakowską Wyższą Szkołą Promocji Zdrowia, która od kilku lat prowadzi bezpłatny, prozdrowotny program edukacyjny dla szkół ponadgimnazjalnych „ Szlakiem Promocji Zdrowia”.

[GALERIA ZDJĘĆ](#)

W ramach współpracy 22 marca 2016 r. gościliśmy grupę studentów KWSPZ , która pod opieką dr n. med. Magdaleny Macko przeprowadziła zajęcia warsztatowe dla uczniów naszej szkoły.

Pierwszym ich etapem była część wykładowa obejmująca panel dietetyczny a w nim m. in. prawidłowe funkcjonowanie układu pokarmowego, rodzaje diet, sposób oznakowania żywności i nowa piramida zdrowego żywienia. W drugiej części programu odbyły się warsztaty w udzielaniu pierwszej pomocy.

W trakcie zajęć uczniowie mogli uczestniczyć w pokazie masażu klasycznego, poddać się pomiarowi tkanki tłuszczowej, ocenie prawidłowości masy ciała i ogólnej kondycji organizmu.

Jesteśmy przekonani, że każda forma utrwalania i poszerzania wiedzy na temat prawidłowych zwyczajów żywieniowych, z pewnością przełoży się na świadomie podejmowane każdego dnia decyzje a w konsekwencji na nasze zdrowie i samopoczucie.