

## Pomyśl, zanim spróbujesz!



Zanim spróbujesz sosw grodkow 2025 profilaktyka (12)

**W dniach od 17 do 21 listopada 2025 r. realizowany był program profilaktyczny „Pomyśl zanim spróbujesz!”.**

Realizacja programu odbywała się podczas zajęć z wychowawcą, na lekcjach edukacji zdrowotnej oraz na języku polskim. Odbiorcami programu byli uczniowie szkoły podstawowej oraz młodzież szkoły branżowej.

W ramach programu przeprowadzono zajęcia warsztatowe na temat profilaktyki uzależnień chemicznych oraz behawioralnych. Uczniowie poznali czynniki ryzyka, skutki uzależnień, czynniki chroniące przed uzależnieniami oraz uczyli się zasad asertywnego zachowania.

W dniu 20 listopada zorganizowano akcję „Dzień bez papierosa”.

Uczniowie zaangażowali się twórczo poprzez przygotowanie haseł i rymowanek pt. „Życie jest piękne, jeżeli jest wolne od nałogów”.

Kacper Danyłuk :

*Skończmy koledzy ze smartfonami , bo na końcu zostaniemy sami.*

*Odlóż smartfon, bo działa źle, zamiast smartfonu weź ogarnij się.*

*Zamiast papieroska zjedz kabanoska.*

Adam Szmigielski :

*Zagrajmy w planszówki bez piwa i wódki.*

*Energetyki dają złudzenie mocy , a przez nie ,nie śpimy w nocy.*

Adam Tuła:

*Rzuć palenie , zainwestuj w siebie uprawiając sport.*

Dawid Pochwała:

*Gdy nie masz nałogu żadnego , jesteś wolnym człowiekiem kolego .*

Daniel Barański :

*Zamiast palić w ogródku szkolnym, zjedz kebaba w czasie wolnym.*

Szymon Oszust :

*Mój kolego nie idź ścieżką do altanki , bo będziesz miał trudne poranki.*

Angelika Juszcak :

*Wolę oddychać czystym powietrzem , niż Tablicą Mendelejewa.*

Nikola Machowska:

*Twoja wątroba się popłacze jak zobaczy dopalacze.*

*Zamiast palić „buszka” , lepiej zerwij sobie kwiatuszka.*

Filip Bielski :

*Zamiast pić „żubry”, idź pan w góry.*

Zuzanna Śmigielska :

*Nie pal, nie pij i nie zażywaj kokainy . Twoje ciało się ucieszy ,gdy weźmiesz treningi.*

Klasa 7-8

*Jeśli nie chcesz mojej zguby,*

*rzuć nałogi mój luby.*

*Lepszy od elektryka w toalecie, jest taniec na TikToku w balecie.*

*Ciemno wszędzie ,głucho wszędzie - wiemy ,co po nałogach będzie*

**Koordynatorzy : J. Stokłosa, J. Hutman**