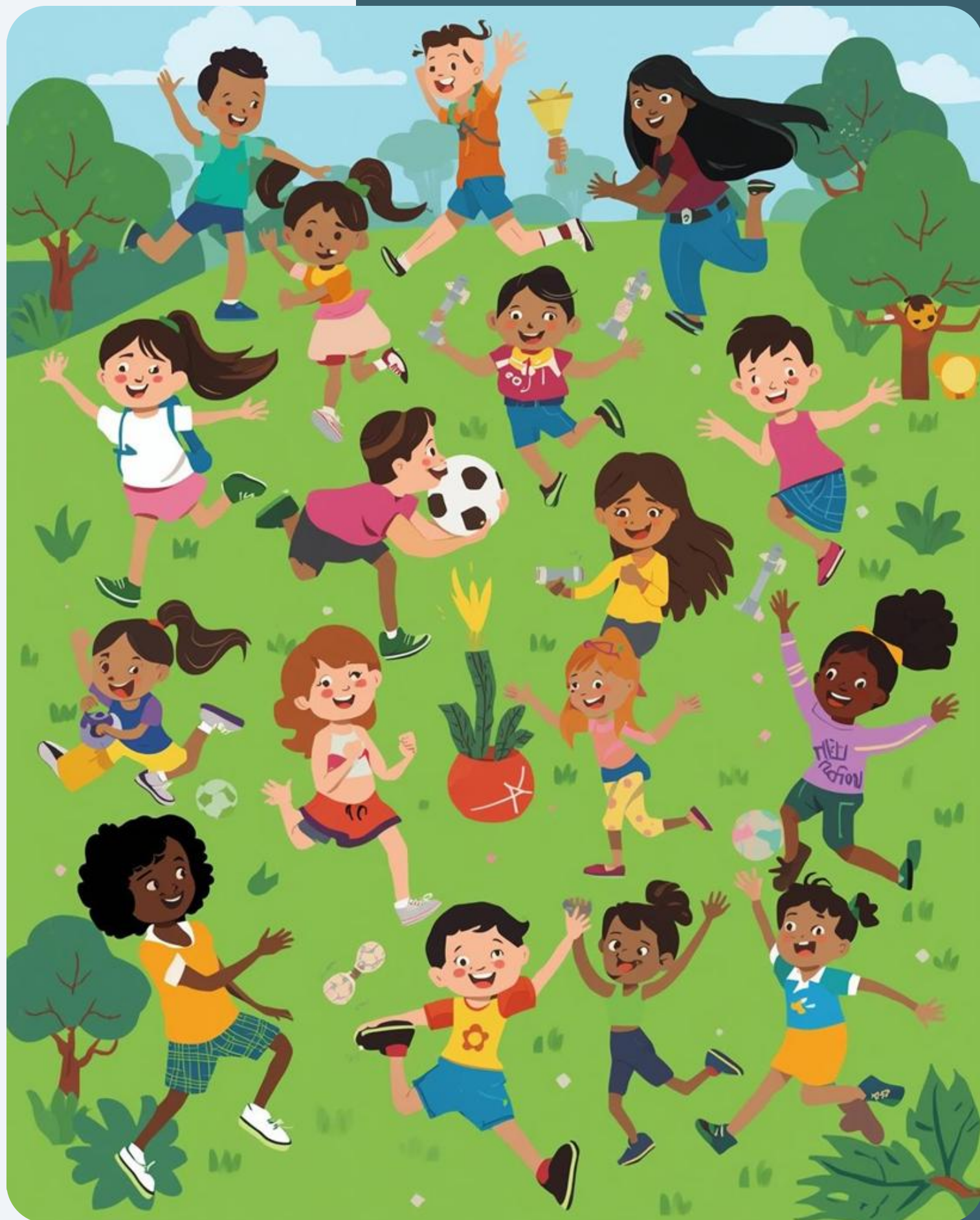




Program Profilaktyczny

W zdrowym ciele, zdrowy duch.

Dobrostan naszą siłą.

PROGRAM REALIZOWANY
ZE ŚRODKÓW
MIEJSKIEGO PROGRAMU PROFILAKTYKI
I ROZWIĄZYWANIA PROBLEMÓW ALKOHOLOWYCH oraz
Przeciwdziałania Narkomanii
W SPECJALNYM OŚRODKU SZKOLNO-WYCHOWAWCZYM
ZAMOŚĆ' 2025 ROK



Prezentacja przygotowana przez Jolanta Ferenc

Zadania realizowane w ramach projektu

**Zdrowo
się
odżywiam**

**Dbam o
swój
dobrostan**

**Ciekawe
miejsca w
naszym
regionie**

**Warsztaty
plastyczne**

**Tańcz i
baw się**

**Rozwijamy
pasję
ogrodniczą!**

**Marsz do
zdrowia**

**Kreatywny
konkurs**

**Radość
tworzenia**

Działo się

Zdrowe odżywianie

Odpowiednia dieta wpływa na energię i witalność.

Aktywność fizyczna

Regularne ćwiczenia poprawiają samopoczucie i zdrowie.

Pozytywne nastawienie

Optymizm wspiera zdrowie psychiczne i fizyczne.

A large, rectangular wooden tray is filled with a diverse selection of fresh produce and snacks. The arrangement includes several bunches of green and red grapes, clusters of blueberries, and various types of tomatoes (red, yellow, and cherry). There are also green leafy vegetables, including spinach and kale, and a whole green bell pepper. Nuts and seeds are presented in small bowls, including almonds, pine nuts, and sesame seeds. A bowl of white cheese, possibly ricotta or cream cheese, is also visible. Other items include a whole red apple, a wedge of yellow cheese, a whole green melon, and several lemons. The tray is set on a light-colored wooden surface, and the overall presentation is vibrant and appetizing.

Codzienne nawyki, takie jak wybór świeżych produktów i zrównoważone posiłki, mogą znacząco wspierać zdrowie, poprawiając samopoczucie i dodając energii do codziennych aktywności.

Kreatywne gotowanie w akcji



Kreatywne gotowanie w akcji





Rozwijamy pasję ogrodniczą

Realizacja swoich pasji zainteresowań poprawia
samopoczucie i wzmacnia wiarę we własne
możliwości.

Wychowankowie rozwijają pasję ogrodniczą



Wychowankowie rozwijają pasję ogrodniczą

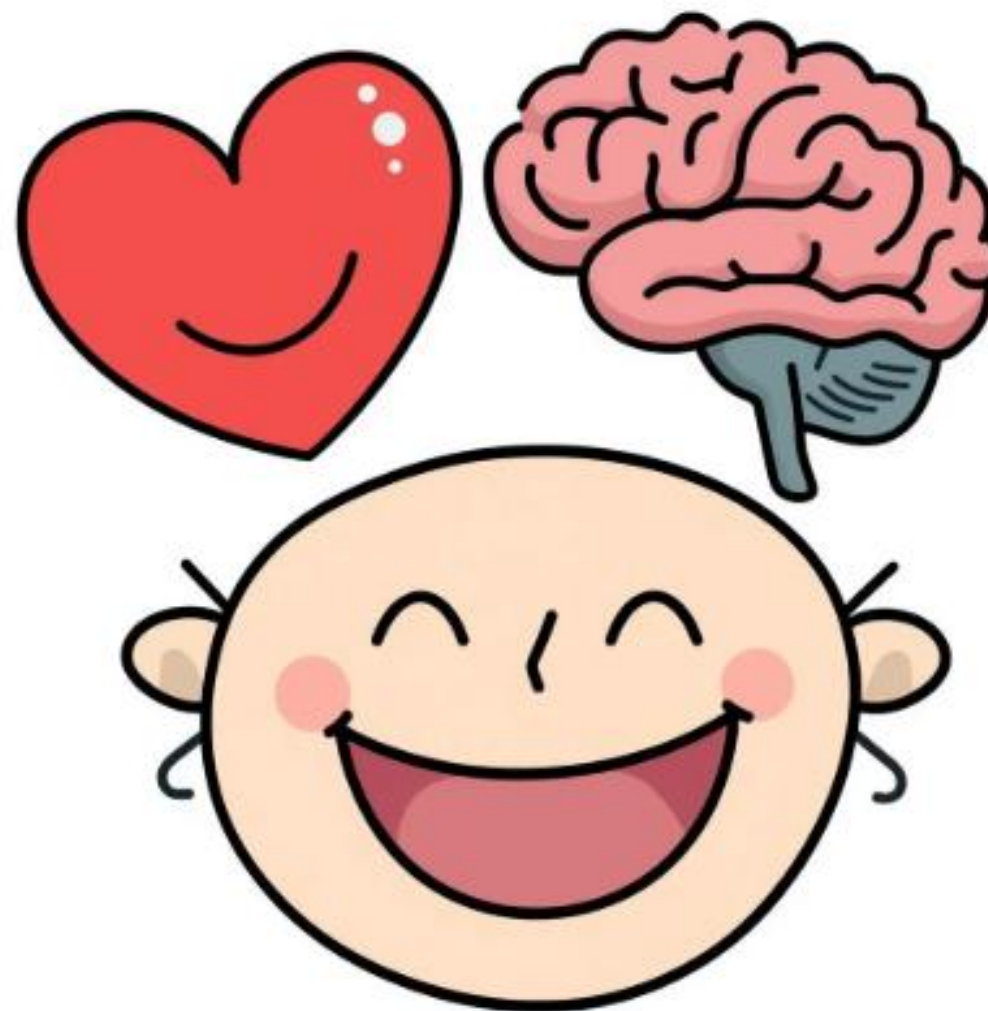




**Dbam o swój
dobrostan**

Co to jest dobrostan?

Dobrostan to **dobre samopoczucie**. Oznacza, że czujesz się szczęśliwy, zdrowy i pełen energii. To także umiejętność radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami oraz dbanie o siebie.





Marsz do zdrowia

Aktywność fizyczna wzmacnia siły witalne,
poprawia kondycję i wyzwala endorfiny.

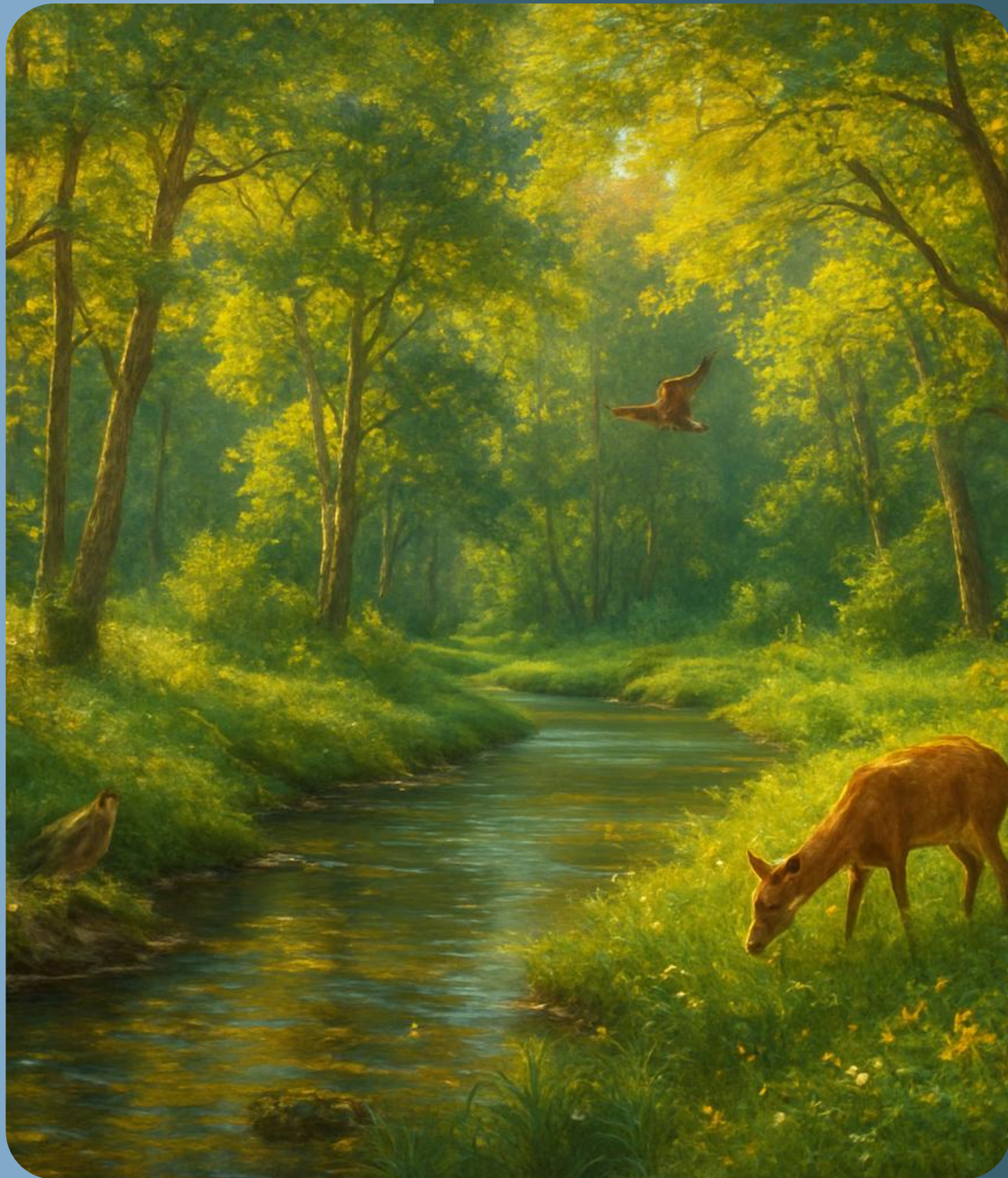
Razem odkrywamy radość aktywności



Razem odkrywamy radość aktywności



Ciekawe miejsca w naszym regionie



Roztoczański Park Narodowy, Zwierzyniec

Odkrywamy uroki Roztocza



Odkrywamy uroki Roztocza



Odkrywamy uroki Roztocza



Odkrywamy uroki Roztocza



Odkrywamy uroki Roztocza





Kreatywny konkurs

Przyjaźń malowana barwami

Przyjaźń malowana barwami



Przyjaźń malowana barwami



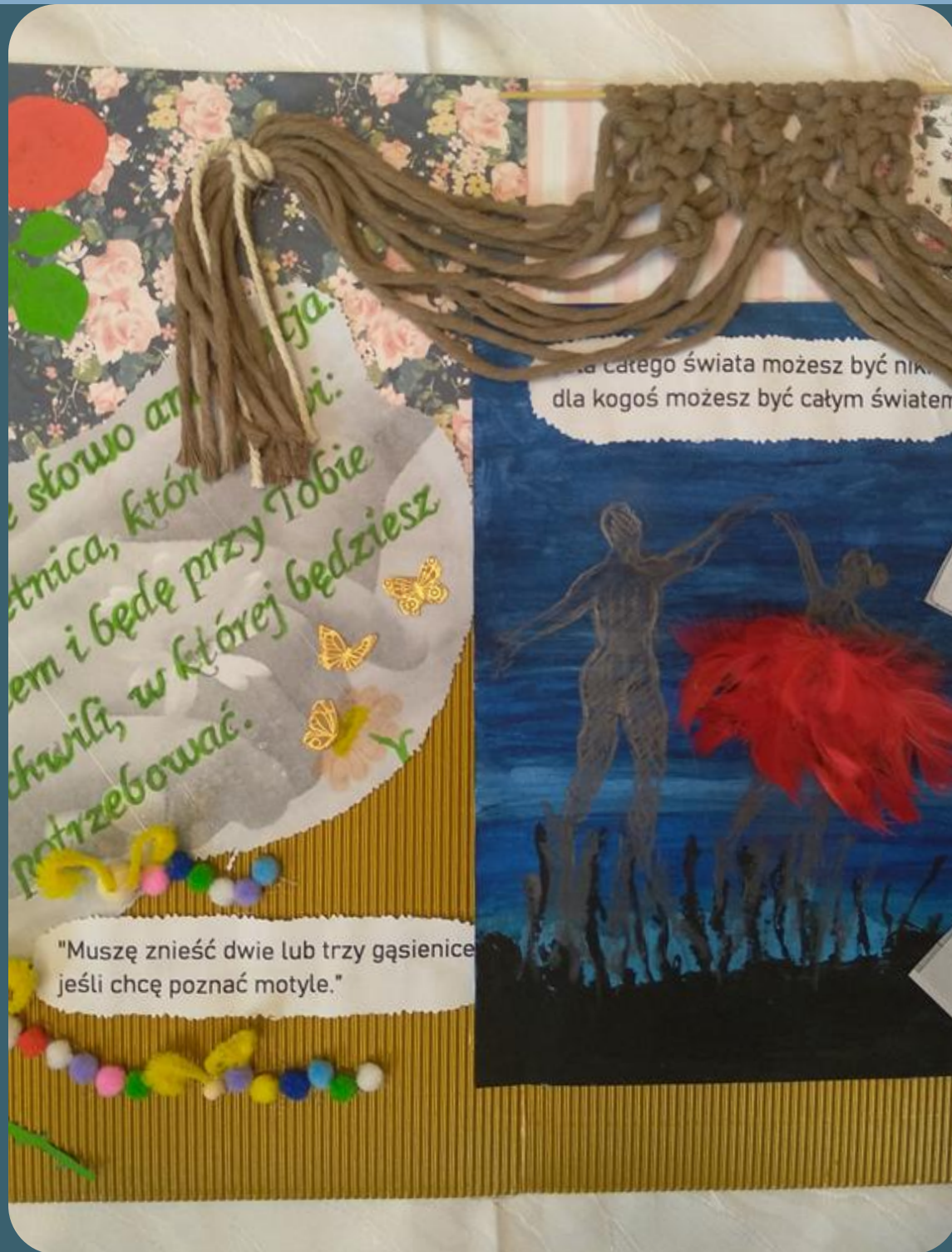
Przyjaźń malowana barwami



Przyjaźń malowana barwami



Przyjaźń malowana barwami





Warsztaty plastyczne

kreatywne działanie

kreatywne działanie



kreatywne działanie



kreatywne działanie

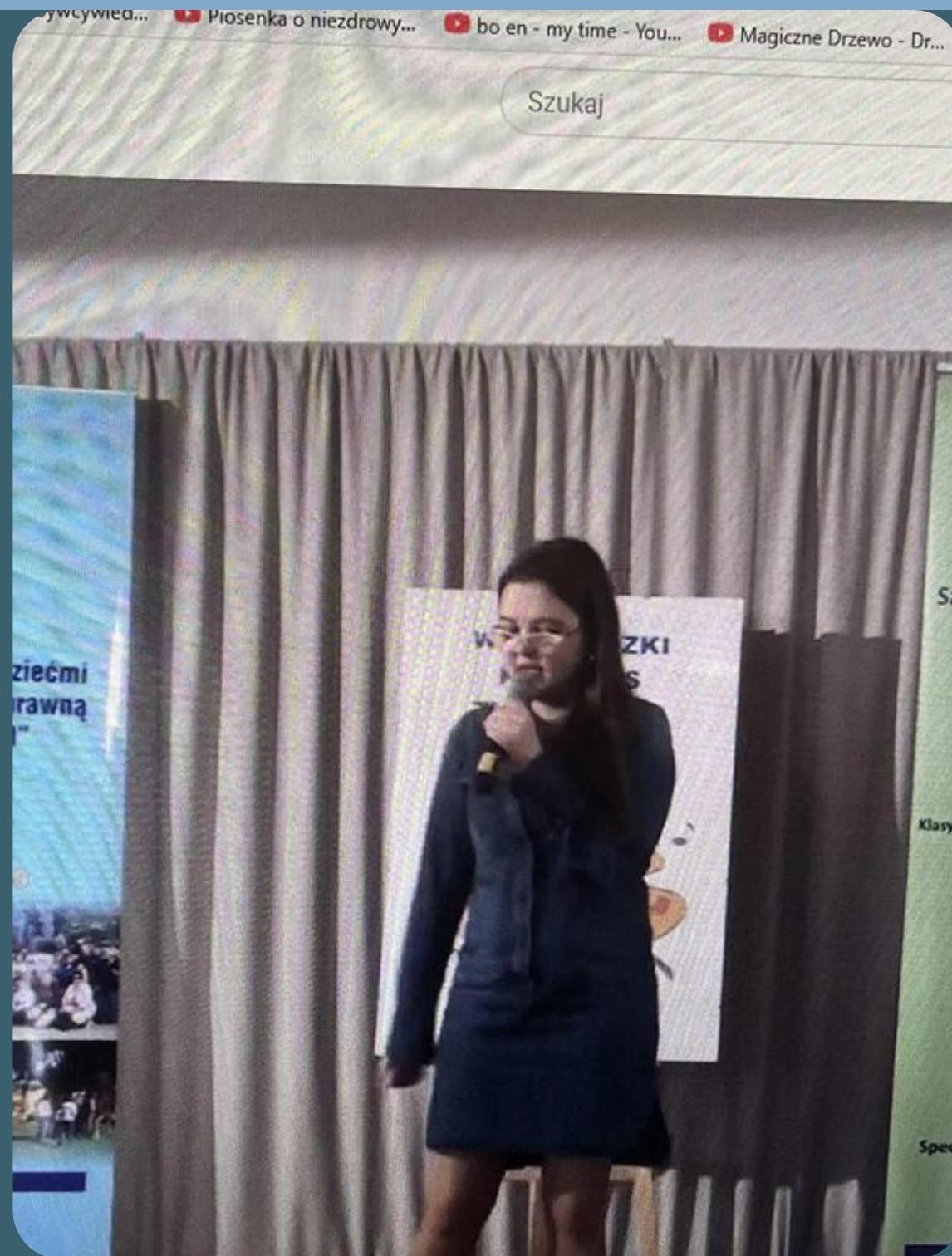




Radość tworzenia

Gramy i śpiewamy

Radość tworzenia





Tańcz i baw się

Radość w tańcu

Radość w tańcu



Radość w tańcu



Radość w tańcu



Koordynator i programu

Jolanta Ferenc
Elżbieta Welcz



ZESPÓŁ ZAANGAŻOWANY W REALIZACJĘ POSZCZEGÓLNYCH ZADAŃ PROJEKTU

- Katarzyna Bartosiewicz
- Wioletta Witkowska
- Katarzyna Berdak
- Marta Szykuła
- Iga Czechońska
- Martyna Drożdziel
- Jolanta Ferenc
- Agata Sołoducha
- Edyta Grechuta
- Łukasz Sołoducha
- Przemysław Sosnowski
- Monika Greluk
- Katarzyna Obszyńska
- Dorota Ossowska
- Iwona Sokołowska
- Elżbieta Welcz
- Renata Bełz
- Iwona Wolańczuk
- Agnieszka Duda

