

Konferencja: „ TWOJE ZDROWIE - TWOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ”

15 stycznia uczniowie klasy I tg wraz z wychowawcą p. Anną Borkowską uczestniczyli w konferencji: „ TWOJE ZDROWIE - TWOJA ODPOWIEDZIALNOŚĆ”, którą zorganizowali dla uczniów szkół ponadgimnazjalnych: II Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Św. Królowej Jadwigi w Siedlcach oraz Instytut Biologii Wydziału Przyrodniczego Uniwersytetu Przyrodniczo-Humanistycznego w Siedlcach. Patronat nad tym wydarzeniem objął Prezydent Siedlec. Młodzież wysłuchała trzech bloków tematycznych:

- "Młodzież a uzależnienie" przygotowany przez panią mgr Agnieszkę Szubielską,
- „Aktywność sportowa a zdrowie”, przedstawiony przez panią dr Lucynę Dołowską Żabkę,
- "Jelita-nasz drugi mózg" zreferowany przez panią mgr Aleksandrę Garbacz.

Spotkaniu przyświecała myśl Buddy:

*Zdrowie jest największym darem,
Zadowolenie największym bogactwem,
Wierność najlepszym związkiem.*

Prelegenci mówili o zdrowiu z różnych perspektyw – naukowca i badacza, psychologa i psychoterapeuty, dietetyka klinicznego i sportowego. Okazało się, że zdrowie niejedno ma imię, a dbanie o nie wymaga od człowieka wiedzy, świadomości siebie, otaczającego nas świata i determinacji. Temat podczas spotkania został ujęty ciekawie i różnorodnie. Nie bez znaczenia jest fakt, że w czasie konferencji uczestnicy mieli okazję zebrać ciekawe przepisy na przyrządzenie zdrowej żywności, degustować zdrowe przekąski i skorzystać z ćwiczeń z zakresu podstawowej diagnostyki zdrowia pod okiem dr Elżbiety Kondery, dr Katarzyny Ługowskiej i dr. Piotra Sarnowskiego – Pracowników Instytutu Biologii UPH.