

Konferencja warsztatowa dla młodzieży.

W dniu 9.11.2017 odbyła się II edycja konferencji połączonej z warsztatami pt. **”Żyj kolorowo i zdrowo”**

Organizatorami wydarzenia była Poradnia Psychologiczno – Pedagogiczna nr 5 w Katowicach oraz nasza szkoła. Uczestniczyli w niej uczniowie szkół ponadgimnazjalnych Katowic. Honorowy patronat nad przedsięwzięciem objął **Prezydent Miasta Katowice.**

Celem spotkania była popularyzacja wiedzy o zdrowiu psychicznym i sposobach dbania o dobre samopoczucie psychiczne oraz promowanie zdrowego stylu życia, w jego sferze psychiczno-emocjonalnej. Wykład „Dobrodziejstwo snu w profilaktyce zdrowego stylu życia” wygłosiła uczennica naszej szkoły **Magdalena Kubiak.**

Uczniowie uczestniczyli również w warsztatach, które rozwijały kreatywne myślenie, wzmacniały i kształtowały poczucie własnej wartości, próbowały „oswoić” stres, uczyły rozwiązywania konfliktów na drodze mediacji i negocjacji, zapoznawały ze zbilansowaną dietą oraz zapraszały do ćwiczeń relaksacyjnych.

Warsztaty prowadzili specjaliści z PPP nr 5, „Metisu” oraz Akademii Jogi i terapii ruchem.