

Zdravý životný štýl

Začiatkom októbra sa naši primáni zúčastnili 3-dňového zážitkového vyučovania, aby získavali nové vedomosti a posilňovali svoje telá. Absolvovali zábavnú, vzdelávaciu aj relaxačnú aktivitu v rámci projektu pod názvom Zdravý životný štýl. Počas troch dní sa bližšie zoznámili so škodlivými vplyvmi niektorých látok na ľudský organizmus a v rámci pohybových aktivít spravili aj niečo pre svoje zdravie. Počas teoretických hodín sa dozvedeli o nebezpečenstvách fajčenia a alkoholu, neobišli ani fakty a mýty o iných drogách a absolvovali zaujímavú besedu s pracovníkmi Mestskej polície v Martine. Všetky spomínané aktivity boli realizované formou zážitkového učenia, kde si žiaci vyskúšali fajčiarsky stroj, okuliare simulujúce 1,4 promile alkoholu v krvi, súťažili, rozprávali sa, tvorili aj prezentovali.

Druhou časťou každodenného programu boli aktivity zamerané na pohyb a posilnenie tela. Primáni sa vyskákali na step-aerobiku, precvičili svoje svaly na fitloptách, posilňovali celé telo na dômyselne zostavenej dráhe so siedmimi stanovišťami, relaxovali pri sviečke a vychutnali si pohyb v prírode odskúšaním novej relaxačnej aktivity nordic walking. Cieľom trojdňového programu bola navyše aj snaha školy pripraviť pre študentov aktivity, pri ktorých sa lepšie spoznajú a upevnia pozitívne vzájomné vzťahy vo svojich triednych kolektívoch.

