

Portal Województwa Lubuskiego



„Q zdrowiu” - kampania na rzecz zdrowia psychicznego młodzieży



Kategoria - Zdrowie

Data publikacji -14 lutego 2025 godz. 12:07

22 i 27 lutego 2025 r. IV Liceum Ogólnokształcące w Zielonej Górze - „Lotnik” organizuje warsztaty zdrowia psychicznego skierowane do

nauczycieli, rodziców i opiekunów. To część kampanii „Q Zdrowiu”.

IV Liceum Ogólnokształcące w Zielonej Górze zainicjowało kampanię społeczną „Q Zdrowiu”, której celem jest wzmacnianie zdrowia psychicznego, fizycznego i emocjonalnego młodzieży. W ramach działań organizowane są szkolenia, warsztaty, konferencje oraz bezpłatne zajęcia terapeutyczne. Program obejmuje działania wspierające zarówno młodzież, jak i nauczycieli oraz rodziców. Inicjatywa otrzymała wsparcie finansowe ze strony Samorządu Województwa Lubuskiego. Ambasadorem kampanii został **wicemarszałek Sebastian Ciemnoczowski**.

Główne obszary działań:

- profilaktyka zdrowia psychicznego – warsztaty, konsultacje z psychologami i terapeutami,
- przeciwdziałanie uzależnieniom – edukacja na temat substancji psychoaktywnych, e-papierosów i innych zagrożeń,
- wzmacnianie sprawności fizycznej – zajęcia sportowe, takie jak boks, fizjoterapia i morsowanie,
- rozwój logicznego myślenia – zajęcia z robotyki, Lego, krytycznego myślenia oraz kluby naukowe,
- kształtowanie postaw obywatelskich – organizacja debat, konferencji oraz współpraca samorządów uczniowskich szkół lubuskich i zielonogórskich,
- wsparcie w budowaniu motywacji i sprawczości – tutoring oraz doradztwo zawodowe,
- rozwój kompetencji komunikacyjnych i emocjonalnych – treningi umiejętności społecznych oraz zajęcia rozwijające kompetencje emocjonalno-społeczne,
- arteterapia i rękodzielnictwo – zajęcia z malowania, rzeźby, hortiterapii i innych form wyrażania emocji.

Dotychczasowe działania

W ramach kampanii odbyły się warsztaty zdrowia psychicznego dla młodzieży szkół ponadpodstawowych oraz ferie „Q Zdrowiu”, podczas których zorganizowano zajęcia:

- sportowe – morsowanie i boks,
- artystyczne – malowanie i rzeźba,
- relaksacyjne – mindfulness i techniki oddechowe.

Nowe warsztaty już w lutym!

Zapraszamy na kolejne spotkania, które odbędą się w siedzibie IV Liceum Ogólnokształcącego w Zielonej Górze (ul. Szosa Kisielińska 18).

Podczas zajęć uczestnicy dowiedzą się, jak:

- ✓ radzić sobie z emocjami i stresem,
- ✓ rozpoznawać objawy depresji i stanów lękowych,

- ✓ budować zdrowe relacje z innymi,
- ✓ dbać o dobrostan psychiczny.

Harmonogram warsztatów

- **20.02.25 r. godz. 17:00-20:00** – warsztaty zdrowia psychicznego dla rodziców i opiekunów,
- **27.02.25 r. godz. 16:00-19:00** – warsztaty zdrowia psychicznego dla nauczycieli.

Warsztaty poprowadzi **Patryk Podraza** – terapeuta zdrowia psychicznego, specjalista w zakresie rozwoju osobistego i edukacji.

Udział w spotkaniach jest bezpłatny. Rejestracja dostępna pod linkiem:
<https://www.q.zieloneskrzydla.pl/wydarzenia/wpzp>.