

Βιωματικό Εργαστήριο για την Πρόληψη των Διατροφικών Διαταραχών

Στις 12 Μαρτίου οι μαθητές και οι μαθήτριες του τμήματος Γ1 συμμετείχαν σε βιωματικό εργαστήριο για την πρόληψη των διατροφικών διαταραχών.

Μέσα από τη βιωματική αυτή διαδικασία τα παιδιά είχαν την ευκαιρία να αναστοχαστούν και να καταλήξουν σε στάσεις ζωής που θα τους βοηθήσουν να μείνουν μακριά από διατροφικές διαταραχές. Τα συμπεράσματα του βιωματικού εργαστηρίου όπως τα έγραψε ομάδα παιδιών από το Γ1 είναι:

Προφύλαξε τον εαυτό σου από τις ανασφάλειες

Να έχεις πίστη στις ικανότητές σου

Βρες τα δυνατά σου σημεία

Θέσε στόχους και όνειρα και πίστεψε σε αυτά

Είσαι μοναδικό άτομο και αξίζεις τα καλύτερα

Να μοιράζεσαι τα προβλήματά σου με δικούς σου ανθρώπους και να προσπαθείς να τα λύσεις

Να έχεις ασπίδα την οικογένεια και τους φίλους