

W III Liceum Ogólnokształcącym

*Tygodnik Płocki nr 20  
z 15.05.2012 r.*

# Niedziela ze zdrowiem

**Wystawa EXPO Zdrowie odbędzie się 27 maja w III Liceum Ogólnokształcącym. To spotkanie, którego nie mogą pominąć osoby chcące poznać ważne i proste zasady decydujące o dobrym zdrowiu. Organizatorzy zapraszają do udziału wszystkich, którzy chcą się dowiedzieć, jak cieszyć się zdrowiem i zbać kondycję swojego organizmu.**

Odwiedzający wystawę będą mogli skorzystać ze wskazówek terapeutyczno-dietetycznych, indywidualnych porad zdrowotnych, zbać kondycję organizmu oraz wykonać prostą diagnostykę medyczną. Wystawa skierowana jest do uczniów, ich rodziców, dziadków, kadry pedagogicznej i mieszkańców okolicznego osiedla. Jak mówią organizatorzy, wydarzenie to podkreśla istotę zdrowego stylu życia i więzi rodzinnych. - *Podczas wystawy EXPO Zdrowie świetnie bawią się zarówno dzieci, jak i dorośli, poznając ważne i proste zasady decydujące o zdrowiu oraz cieszeniu się życiem wolnym od nałogów i chorób cywilizacyjnych* - mówią przedstawiciele Korespondencyjnej Szkoły Lepszego Zvcia.\_Qrfaaruzacji pozarządowej

zajmującej się edukacją zdrowotną na terenie całego kraju.

Tym razem o zdrowych, dobrych nawykach dowiedzą się płocczanie. Wystawa EXPO Zdrowie skierowana jest w sposób szczególny do osób dotkniętych przez schorzenia cywilizacyjne, np. alergie, otyłość, cukrzyca, nadciśnienie tętnicze, artretyzm, osteoporoza itp. oraz zmagających się z problemem uzależnień. Goście wystawy, wędrując po ośmiu stanowiskach ekspozycji, poznają czynniki ważne dla zachowania lub odzyskania zdrowia. Chętni będą mogli zbać ciśnienie krwi, puls spoczynkowy, wykonać pomiar masy ciała i zawartości tkanki tłuszczowej, wyznaczyć BMI, zrobić test harwardzki (badanie kondycji). Zaplanowane są także: prezentacja zabiegu hydroterapii, degustacja zdrowej żywności bez cholesterolu, masaż relaksujący, komputerowe wyznaczenie wieku biologicznego, indywidualne konsultacje zdrowotne. - *Mamy nadzieję, że atrakcyjna forma graficzna bauerów oraz rodzaj badań i zabiegów na poszczególnych stanowiskach ułatwią odwiedzającym zapamiętanie najważniejszych informacji o zdrowym stylu życia oraz zmoty-*

*wują do wprowadzenia pozytywnych zmian* - mówią organizatorzy zachęcający do udziału w spotkaniu.

Wystawy EXPO Zdrowie organizowane są już od 1982 roku w kilkunastu krajach świata na wszystkich kontynentach, a od kwietnia 2010 roku prowadzone są także w Polsce. Badania w ramach ekspozycji realizowane są przez ekipę około 20 specjalistów, w gronie których są dietetycy, promotorzy zdrowia, terapeuci do spraw uzależnień, pielęgniarzki, masażyści. Podczas spotkania w III LO wspierać ich będą płoccy wolontariusze - entuzjaści i praktycy zdrowego stylu życia, wolnego od nałogów.

Spotkanie rozpocznie się w niedzielę, 27 maja, o godzinie 10.00 w siedzibie Zespołu Szkół nr 3 przy ul. Łukasiewicza 11. Potrwa do godziny 16.00. Wystawę zakończy godzinny wykład: „Jak radzić sobie ze stresem”, który rozpocznie się o godzinie 17.00.

Przedstawiciele Korespondencyjnej Szkoły Życia zapowiadają, że już jesienią odbędzie się w Płocku kolejna edycja programu, poświęcona profilaktyce uzależnień. Towarzystwie jej będzie hasło: „Bo kocham życie”. **rad**