

## Міжнародний день відмови від паління

Написав Мосієвич А.А.

П'ятниця, 15 листопада 2024 08:01 - Останнє оновлення Понеділок, 18 листопада 2024 12:55

---



Практичний психолог ліцею Анжела Мосієвич провела захід серед учнів I–III курсів, присвячений Міжнародному дню відмови від паління, який щорічно відзначається в третій четвер листопада.

Під час заходу учні розвіювали міфи про безпечність куріння електронних сигарет і визначили, що безпечного куріння не існує. Враховуючи, що емоційна залежність від сигарет є типовою формою психологічної залежності, учасники заходу виконали арт-терапевтичну вправу «скульптура залежності». Ця вправа допомогла учням відчувати на власному тілі, що таке залежність, усвідомити її вплив та навчитися регулювати емоційні стани, зокрема стрес і тривогу, пов'язані з курінням.

Пам'ятайте, куріння – це не просто шкідлива звичка, це пастка, намагайтесь у неї не потрапити, бережіть себе та своє здоров'я, особливо у такий непростий для кожного з нас час



## Міжнародний день відмови від паління

Написав Мосієвич А.А.

П'ятниця, 15 листопада 2024 08:01 - Останнє оновлення Понеділок, 18 листопада 2024 12:55

---

