

Rodzinny wypoczynek z dala od uzależnień i używek - wyniki konkursu fotograficznego



Za nami kolejne wydarzenia realizowane w ramach projektu profilaktycznego Domu Kultury w Ozimku pn. "Kultural -NIE uzależnieniom". 7 października odbył się koncert plenerowy Ozimskiej Orkiestry Dętej oraz sekcji wokalne "Power of Sound", podczas którego podsumowaliśmy również nasz wakacyjny konkurs fotograficzny pn. "Rodzinny wypoczynek z dala od uzależnień i używek".

Uczestnicy konkursu mieli za zadanie zrobić ciekawe zdjęcie przedstawiające rodzinny wypoczynek oraz odpowiedzieć na pytanie "Dlaczego warto wypoczywać z rodziną z dala od uzależnień i używek". Jury w składzie: Jusyna Wajs-Fijałkowska, Anna Buczek i Szymon Początek dokonało wnikliwej oceny nadesłanych zdjęć i wypowiedzi uczestników, przyznając następujące nagrody i wyróżnienia:

I miejsce - Barbara Gręda



Bo przyjemniej na rowerze niż przy komputerze.

II miejsce - Anna Rolka



Wypoczywanie z rodziną z dala od uzależnień i używek pozwala skoncentrować się na tym, co naprawdę ważne – pozwala na głębsze budowanie relacji i więzi między członkami rodziny. To czas, który można spędzić razem, rozmawiając, bawiąc się i tworząc wspomnienia... Bo życie jest zbyt krótkie, aby je marnować!

III miejsce - Agnieszka Łęgosz



*Gdy wakacji nadchodzi czas,
To używki niech idą w las,
Bo szkoda życie marnować
I swoje zdrowie rujnować.
Warto czas z rodziną spędzić,
Miło sobie pogawędzić,
Posiedzieć w blasku ogniska,
Skorzystać z kąpieliska,*

Rowerem okolicę zwiedzić -

Piękne miejsca odwiedzić.

Lecz najważniejsze - to dobre relacje z bliskimi budować

A nie w uzależnienie się łądować.

Zatem pamiętaj człowiecze! -

życie szybko mija i w Twoich rękach ta jedna chwila.

Wyróżnienie - Sylwia Pyc



Wspólny wypoczynek to przede wszystkim czas budowania rodzinnych więzi oraz moment zwolnienia w codziennej gonitwie pracy, obowiązków, przedszkola i innych zajęć. W tym roku wyjątkowo często spędzaliśmy wakacje na działce – bez zasięgu, bez prądu i dostępu do internetu. Mogliśmy 100 % czasu poświęcić sobie, ucząc się przy okazji pielęgnacji roślin, jedzenie tego, co najzdrowsze – prosto z krzaczków.

Wyróżnienie - Patrycja Kuznowicz



Wspólny wypoczynek jest okazją do pielęgnowania, a czasem budowania od nowa, relacji w rodzinie. Bycie ze sobą daje poczucie bezpieczeństwa, przynależności i akceptacji, co może przyczynić się do tego, że jej członkowie nie będą odczuwali potrzeby zapewnienia pustki poprzez sięganie po używki lub szukanie akceptacji w miejscach, które nie mogą tego zapewnić. Podejmowanie wspólnych aktywności zbliża ludzi do siebie, skłania do współpracy, rozmowy, daje wiele radości. Wakacyjny rodzinny, dobrze wykorzystany wypoczynek może zbudować tarczę ochronną, od której uzależnienia i używki będą się odbijały.

Wyróżnienie - Agata Walerowicz



Dlaczego warto wypoczywać z rodziną z dala od uzależnień i używek? Ponieważ świat wokół nas jest piękny! Samemu czasem ciężko się zmobilizować, czasem się po prostu nie chce, ale od czego jest rodzinka! Wystarczy telefon, tablet czy telewizor zamienić na rower, „NIEzdrowe napoje” na wodę w bidonie, kaptcie na wygodne buty, zabrać ze sobą nasze najlepsze, , najbliższe osoby i ruszać w świat.

Dla nas nie ma nic lepszego od wspólnych rozmów o wszystkim i o niczym podczas wspólnego pedałowania. Spalone kalorie i lepsze wyniki na wykresie poziomu cukru córki to dodatkowy bonus.

Wyróżnienie - Karol Wojdyła



Urlop z rodziną z dala od uzależnień i używek ma wiele korzyści dla zdrowia i relacji rodzinnych - są to wzorce takie, jak zdrowie fizyczne, wzmocnienie więzi, bezpieczeństwo, wartości rodzinne czy zdrowy styl życia. Spędzanie czasu razem jako rodzina wolnego od substancji uzależniających, pozwala na bardziej autentyczne i głębsze relacje, jest to dobry czas na rozmowę, zabawę i wspólne działanie razem. Wypoczynek wolny od uzależnień i używek nie tylko przynosi korzyści w trakcie samego wypoczynku, ale również ma długotrwały wpływ na zdrowie fizyczne i emocjonalne całej rodziny. Warto więc wypoczywać z rodziną z dala od uzależnień i używek.

Wyróżnienie - Wiktoria Szponder



Uważam, że warto wypoczywać z rodziną z dala od uzależnień i używek, ponieważ w życiu jest najważniejsza rodzina, z którą możesz super spędzić czas, np. tak, jak na moim zdjęciu, które jest zrobione w Turcji, gdzie świeci słońce, co jest kolejnym plusem wakacji z rodziną z dala od używek. W czasie takiej wycieczki można poznać nową kulturę i inne zwyczaje, a także w czasie pięknej pogody wykąpać się w czystym morzu oraz oglądać piękne widoki w czasie lotu na wakacje i z wakacji, a także oddychać świeżym powietrzem, dużo spacerować po nieznanym.

Przedsięwzięcie realizowane w ramach zadania „Kultural-NIE uzależnieniom” zgodnie z Gminnym Programem Profilaktyki i Rozwiązywania Problemów Alkoholowych oraz Przeciwdziałania Narkomanii Gminy Ozimek na lata 2022 - 2025.