
„Żyj realnie, nie wirtualnie” – III Konferencja dla młodzieży w Cieszynie

Data publikacji: 27.03.2025 15:29

W środę, 26 marca 2025 roku, w Centrum Konferencyjnym Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbyła się III Konferencja dla uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego pod hasłem „Żyj realnie, nie wirtualnie”.

Wydarzenie zgromadziło młodzież, nauczycieli oraz specjalistów, którzy wspólnie zastanawiali się nad wyzwaniami współczesnego świata cyfrowego i wpływem nowych technologii na zdrowie psychiczne oraz fizyczne młodego pokolenia.

Organizatorami konferencji byli: **Starostwo Powiatowe w Cieszynie – Promocja Zdrowia, Stowarzyszenie Pomocna Dłoń Blisko Ciebie z Cieszyna, Fundacja Zdrowia Śląska Cieszyńskiego** oraz **Uniwersytet Śląski, filia w Cieszynie**.

Bogaty program i eksperckie wystąpienia

Podczas konferencji uczestnicy mieli okazję wysłuchać inspirujących prelekcji specjalistów różnych dziedzin:

- **mgr Joanna Mendorch** – fizjoterapeuta i kierownik Pracowni Rehabilitacji ZZOZ „Szpital Śląski” w Cieszynie, reprezentująca również Fundację Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, podzieliła się swoimi obserwacjami nt. „cyfrowego nastolatka” z perspektywy fizjoterapeuty.
- **mgr Leokadia Gawlas-Kaczmarczyk**, położna i Członek Zarządu Fundacji Zdrowia Śląska Cieszyńskiego, wygłosiła wystąpienie pt. „*Baby boomers dla pokolenia C*”, ukazujące międzypokoleniowy dialog i troskę o dobrostan młodych ludzi.
- **mgr Jakub Skalka**, psycholog z Centrum Zdrowia Psychicznego w Cieszynie, mówił o „*Realnych problemach i realnej pomocy*”, wskazując na skalę trudności psychicznych, z jakimi boryka się młodzież oraz sposoby skutecznego wsparcia.
- **dr n. med. Agnieszka Tobiczek-Teper**, psychiatra dzieci i młodzieży, przedstawiła prelekcję pt. „*Alicja w Krainie Pikseli. Ucieczka z wirtualnej rzeczywistości*”, w której omówiła konsekwencje ucieczki w świat online i sposoby budowania zdrowej równowagi.
- Zespół trenerów Fundacji LAJA: **inż. Veronika Skorokhod** i **inż. Sampras Robert Femi**, wraz z tłumaczką **Mariolą Kluzową**, poprowadzili warsztat pt. „*Żyj realnie, nie wirtualnie – mądre korzystanie z VR*”, który zakończył się interaktywną częścią praktyczną z użyciem symulatorów wirtualnej rzeczywistości.

Konferencję prowadziły: Olga Białoń — prezes zarządu Stowarzyszenia "Pomocna Dłoń Blisko Ciebie" oraz Beata Szymańska — główny specjalista ds. Promocji Zdrowia Starostwa Powiatowego w Cieszynie.

Nie tylko wykłady – przestrzeń do rozmów i refleksji



Zwieńczeniem konferencji była **otwarta dyskusja**, podczas której młodzi uczestnicy zadawali pytania, dzielili się refleksjami i wymieniali doświadczenia dotyczące korzystania z technologii cyfrowych. Uczestnicy mieli także możliwość **sprawdzenia działania nowoczesnych symulatorów VR**, udostępnionych przez Fundację LAJA, co stało się okazją do rozmowy o granicy między światem realnym a wirtualnym.


Wspólna troska o zdrowie młodego pokolenia

Partnerami wydarzenia byli: **Szpital Śląski w Cieszynie, Centrum Zdrowia Psychicznego w**

Cieszynie oraz Fundacja LAJA.

Konferencja „*Żyj realnie, nie wirtualnie*” to kolejny krok w budowaniu świadomości młodych ludzi w zakresie odpowiedzialnego korzystania z technologii, troski o zdrowie psychiczne i fizyczne oraz wzmocnienia relacji w świecie offline. Organizatorzy zapowiadają kontynuację działań edukacyjnych i profilaktycznych skierowanych do młodzieży w całym powiecie.

**Powiat Cieszyński**
last Thursday 

„Żyj realnie, nie wirtualnie” – III Konferencja dla młodzieży w Cieszynie


W środę 26 marca 2025 r. w Centrum Konferencyjnym Uniwersytetu Śląskiego w Cieszynie odbyła się III Konferencja dla uczniów szkół ponadpodstawowych z terenu powiatu cieszyńskiego pod hasłem „Żyj realnie, nie wirtualnie”... [See more](#)

