

DZIEŃ ZDROWIA I PROFILAKTYKI

PSP ZBLEWO, 28.02.2020 r

Uczniowie klas 0 - IV obejrzeli spektakl profilaktyczny pt. „Miś niegrzeczniś”, przedstawiony przez Teatr Kurtyna.



Uczniowie, ubrani w jednolite koszulki, prezentujące wybrane warzywo lub owoc, uczestniczyli w rywalizacji sportowej w dwóch kategoriach: klasy 0 – II i klasy III – IV



Każda klasa przygotowała wraz ze swoim wychowawcą zdrowe śniadanie.



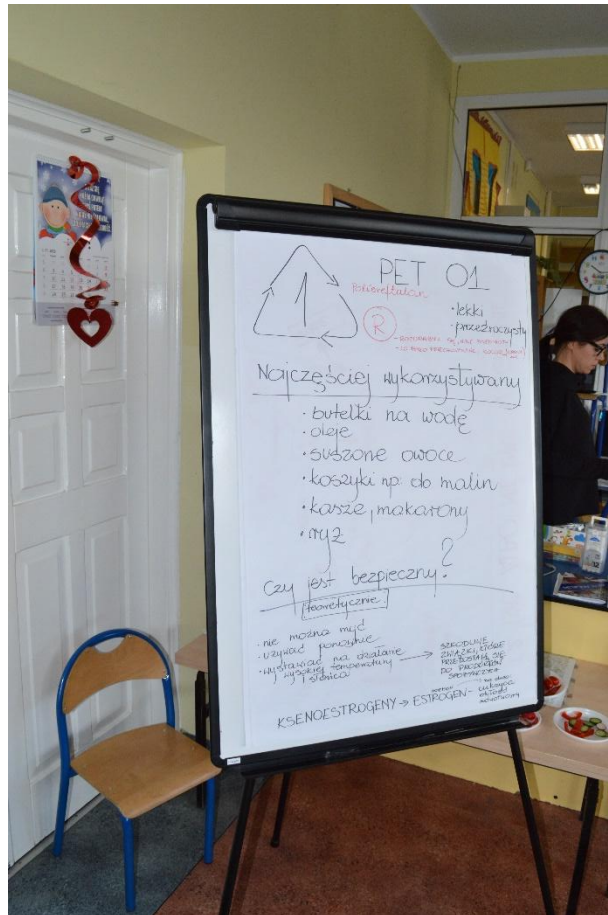
Uczniowie klas V uczestniczyli w warsztatach nt. Wpływu hałasu na zdrowie człowieka, podczas których poznali źródła hałasu oraz jakie skutki dla zdrowia wywołuje duże natężenie hałasu.



W czasie warsztatów pt. „Cukier? – Nie, dziękuję” uczniowie klas V dowiedzieli się, jaki wpływ na zdrowie powoduje spożywanie cukrów



Uczniowie klas VI uczestniczyli w warsztatach pt. "Pogromcy jednorazowego plastiku"



Uczniowie zostali również przeszkoleni z zasad udzielania pierwszej pomocy przedmedycznej - odbyli praktyczne ćwiczenia reanimacji



Uczniowie klas VII i VIII uczestniczyli w przedstawieniu profilaktycznym Teatru Kurtyna pt. „Super żart”, które zawierało wartości wychowawczo – profilaktyczna oraz społeczne. Przedstawienie to miało na celu kształtowanie postaw aprobujących abstynencję i unikanie substancji psychoaktywnych oraz umiejętności krytycznego myślenia.



Uczniowie klas VII poznali zasady prawidłowego przechowywania żywności oraz rodzaje i numerację na pojemnikach spożywczych, i butelkach plastikowych. Uczyli się odczytywać etykiety umieszczone na opakowaniach artykułów spożywczych.



Pani pielęgniarka, przeprowadziła pogadanki na temat szkodliwego wpływu palenia e-papierosów na zdrowie człowieka

KONSEKWENCJE ZDROWOTNE WYNIKAJĄCE Z UŻYWANIA E-PAPIEROSA

- Oprócz nikotyny, aerosol z e-papierosa może zawierać szereg szkodliwych dla zdrowia substancji.
- Badania oceniające efekty zdrowotne występujące bezpośrednio po użyciu e-papierosa wykazują, że używanie e-papierosów może zwiększać ryzyko chorób serowo-naczyniowych oraz chorób układu oddechowego.
- Istnieją udokumentowane przypadki zatrucia płynem z e-papierosów wśród dzieci oraz osób dorosłych.
- Nawet beznikotynowe e-papierosy mogą być szkodliwe dla zdrowia. Badania naukowe wykazały, że aerosol powstający podczas użycia beznikotynowego płynu do e-papierosa, również, może uszkodzać śródkłonek naczyń krwionośnych, jednocześnie zwiększając ryzyko chorób układu krążenia.

Należy pamiętać, że wszystkie wyroby tytoniowe i e-papierosy są szkodliwe!

©Ogólny Instytut Sanitarny

PALENIE W LICZBACH

6 sekund na świecie umiera jedna osoba w wyniku chorób spowodowanych paleniem papierosów.¹

Okolo **9 milionów** tyle osób w Polsce natogowo pali papierosy.²

Okolo **60 tysięcy** osób umiera każdego roku z powodu palenia tytoniu. To kilkanaście razy więcej, niż ginie w wypadkach samochodowych - w 2012 roku zginęły 3 582 osoby.

30-40% palenie tytoniu podwyższa ryzyko zachorowania na nowotwory złośliwe.

Ponad **60 tysięcy** nowych zachorowań na raka płuc wśród Polek pojawia się co roku.

60% Ponad **60 tysięcy** kobiet umiera w naszym kraju na raka płuca każdego roku.

90% zachorowań na raka płuca spowodowanych jest paleniem tytoniu.

Okolo **50%** palaczy chciałoby rzucić palenie.³

Okolo **2 tysiące** osób umiera co roku w Polsce z powodu biernego palenia.⁴

Okolo **50%** nastolatków w wieku 13-15 lat, ma za sobą próby palenia papierosów.⁵

18-24% w tym wieku młodzi ludzie zaczynają palić natogowo.⁶

50% Prawie **50%** natogowych palaczy w naszym kraju pali dłużej niż 20 lat.

40% to liczba silnie rakotwórczych substancji chemicznych, które wprowadzane są przez palaczy do płuc z dymem.

200 miliardów złotych może kosztować Polskę leczenie chorób spowodowanych paleniem tytoniu w ciągu najbliższych 20 lat.

Są to m.in.: aceton, amoniak, arsen, benzopiren, butan, chlorek winylu, ciała smotowate, cyjanowodor, DDT, dibenzokrydyna, dimetylonitrozoamina, fenole, formaldehyd, kadm, metanol, naftyloamina, nikotyna, piren, tlenek węgla (czad, CO), tlotuidyna, uretan oraz promieniotwórcze polony.

¹ Z raportu WHO
² Z badania GETS w Polsce
³ Z raportu WHO M-POWER
⁴ Z raportu WHO M-POWER

Zadanie Prewencja pierwotna nowotworów finansowane przez ministra zdrowia w ramach Narodowego programu zwalczania chorób nowotworowych.

Ministerstwo Zdrowia

CENTRUM ONKOLOGII INSTYTUT

Uczniowie klas VIII w praktycznych doświadczeniach wykrywali cukry, tłuszcze i białka w produktach żywnościowych.



„Co codziennie robisz dla zdrowia?” -
to temat filmiku, który przygotowali uczniowie wszystkich klas

zdrowe odżywianie

odpowiednia ilość snu

aktywność fizyczna

spotkania z przyjaciółmi

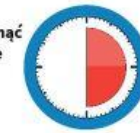
rozwijanie swoich zainteresowań

We wszystkich klasach pani pielęgniarka i nauczyciele przeprowadzili pogadanki jak chronić się przed zachorowaniem na koronawirusa.

Zapoznawali uczniów ze sposobami zachowania czystości i higieny rąk.



Jak skutecznie myć ręce?



Całkowity czas: 30 sekund

Nie zapomnij umyć tych obszarów:



Główny Inspektorat Sanitarny



Źródło: <https://gis.gov.pl/zdrowie/zasady-prawidlowego-mycia-rak/>