

SZKOŁA PROMUJĄCA ZALECENIA EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM

W dniu 20.10.2015r nauczyciele naszej szkoły wzięli udział w szkoleniu poświęconemu walce z rakiem. Dzięki uczestnictwu w szkoleniu nasza szkoła przystąpiła do programu „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”, a nauczyciele zyskali wiele nowych, przydatnych i cennych informacji dotyczących walki z nowotworami. Informacji którymi będą dzielić się z uczniami i rodzicami naszych uczniów. W ramach programu przygotowana została gazetka dla rodziców „Kodeks Zdrowego Życia”, a dla uczniów przygotowano zajęcia profilaktyczne, a także wiele pogadanek i dyskusji na temat walki z nowotworami.

Głównym celem programu „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” jest wspieranie rozwoju świadomości zdrowotnej dzieci i młodzieży.

Zdrowie nie jest wartością przypisaną nam na całe życie. Każdy człowiek jest narażony na zachorowania, czyli każdy z nas ma wpływ na swoje zdrowie. Wiąże się to ze stylem życia, jaki prowadzimy, czyli ze sposobem, w jaki żyjemy. Często nie zdajemy sobie sprawy, że poprzez postępowanie oraz wybory podejmowane każdego dnia, jesteśmy w stanie kształtować stan swojego zdrowia. Odpowiedni styl życia który prowadzimy pozwala nam cieszyć się dobrym zdrowiem. Daje nam dużo siły do działania i wpływa na nasze lepsze samopoczucie. Ruch na świeżym powietrzu, warzywa i owoce w naszej diecie sprawiają, że lepiej się czujemy i rzadziej chorujemy.

Europejski kodeks walki z rakiem:

Prowadząc zdrowy styl życia, można poprawić ogólny stan zdrowia i zapobiec wielu zgonom z powodu nowotworów złośliwych.

1. Nie pal; jeśli palisz przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny całonocnie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Zawsze stosuj się do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Polecane strony internetowe:

www.rejestrslaski.io.gliwice.pl

www.kodekswalkizrakiem.pl

www.onkologia.org.pl