



Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Tarnowie



Realizacja działań promujących
Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

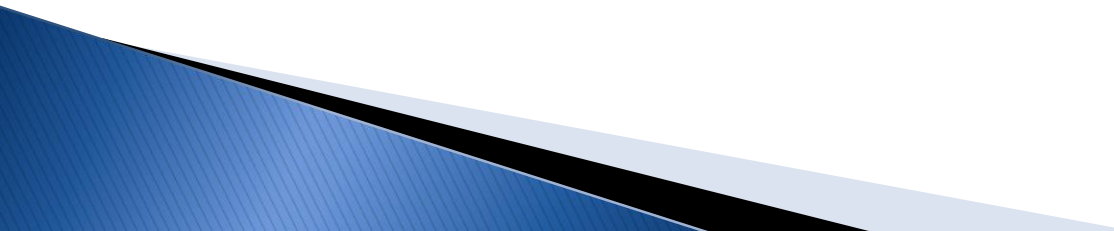
Kilka słów o naszej szkole...

Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Tarnowie, to szkoła realizująca autorskie i innowacyjne programy nauczania, liczne projekty o charakterze wychowawczym oraz bardzo bezpieczna.



***Promocja Zaleceń
Europejskiego
Kodeksu Walki z Rakiem***

**Działania długofalowe realizowane
w Gimnazjum nr 6 im. Jana Pawła II w Tarnowie**



Ogólnopolski Program Aktywnej Profilaktyki Raka Szyjki Macicy

- Informowanie, poprzez rozdawanie ulotek, mieszkanki Tarnowa i sąsiednich gmin o możliwości skorzystania z bezpłatnych badań cytologicznych oraz zachęcanie właścicieli sklepów do umieszczania na witrynach sklepowych plakatów informujących o tej ogólnopolskiej akcji.

Weź udział w programach ochrony zdrowia publicznego!

Rak szyjki macicy w Polsce

Wg. dobrej strony

Rak szyjki macicy rozwija się długo i może nie dawać żadnych dolegliwości. Co roku około 4000 Polek dowiaduje się, że ma raka szyjki macicy. To oznacza, że każdego dnia 10 kobiet dowiaduje się o chorobie. Połowa z nich trafi na badanie cytologiczne w samą porę. Reszta nie ma szans na wyleczenie, ponieważ zgłosiła się do lekarza zbyt późno. Dlatego warto regularnie robić cytologię. **Wczesne wykrycie choroby pozwala na całkowite wyleczenie!**

Czy ja mogę mieć raka macicy?

Mieszczę, ta choroba zagraża każdej kobiecie. Oto, co może mieć wpływ na jego rozwój:

- wczesne rozpoczęcie współżycia
- duża liczba partnerów płciowych
- duża liczba porodów
- palenie papierosów
- niski status socjo - ekonomiczny
- zakażenie wirusem HIV (brodawczaka ludzkiego)

Jak wygląda badanie?

Badanie cytologiczne (wymaz cytologiczny) polega na pobraniu przez lekarza - ginekologa przy pomocy specjalnej szczepki - komórek, znajdujących się na szyjce macicy. Badanie jest całkowicie bezbolesne. Pobrane komórki zostają poddane ocenie pod mikroskopem.

Jak przygotować się do pobrania wymazu cytologicznego?

Ważne jest, aby przestrzegać kilku prostych reguł, aby wynik badania był obiektywny:

- na badanie cytologiczne nie zgłasza się w trakcie krwawienia miesięczkowego. Od ostatniego krwawienia powinno upłynąć przynajmniej 2 dni,
- przed badaniem nie stosuj żadnych leków dopochwowych,
- 24 godziny przed pobraniem wymazu ogranicz zabiegi higieniczno- pielęgnacyjne okolicy narządów płciowych (irygacje)

Gdzie można zrobić bezpłatne badanie cytologiczne?

Adresy gabinetów ginekologicznych wykonujących bezpłatne badania cytologiczne znajdziesz na stronie: www.rakszyjki.macicy-profilaktyka.pl

Podejmijmy walkę!

Polskie Towarzystwo Ginekologiczne dokonało oceny aktualnej sytuacji epidemiologicznej, stanu profilaktyki i wczesnego wykrywania raka szyjki macicy w Polsce. Niestety, Polska nadal pozostaje krajem wysokiego ryzyka zachorowalności i umieralności kobiet na ten nowotwór. Stan ten może ulec zmianie dzięki wdrożeniu przez Ministerstwo Zdrowia i Narodowy Fundusz Zdrowia powołanego Programu Aktywnej Profilaktyki Raka Szyjki Macicy.



Ogólnopolski Program „Trzymaj formę”

- ▶ Celem programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety.
- ▶ W ramach programu uczniowie biorą udział w różnorodnych konkursach, w szeroko pojętej rekreacji i akcji plakatowania sklepów.
- ▶ W r. szk. 2011/2012 uczennica uzyskała zaszczytny tytuł laureata ogólnopolskiego konkursu nt. **zdrowego stylu życia i odżywiania**, zorganizowanego w ramach Programu „Trzymaj formę!” w siedzibie Szkoły Głównej Gospodarstwa Wiejskiego w Warszawie.



Ogólnopolski Program Społeczny „Szkoła bez przemocy”



(udział w ośmiu edycjach)

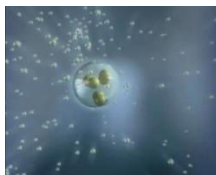
- ▶ Udział uczniów, rodziców i nauczycieli w warsztatach, szkoleniach i treningach z zakresu profilaktyki uzależnień.
- ▶ Organizacja w szkole „Dnia bez przemocy”.
- ▶ Ulotki, plakaty, audycje radiowe.
- ▶ Uzyskanie przez G6 w 2012 r.

Certyfikatu „ Szkoła bez przemocy”.

- ▶ Tematyczne konkursy plastyczne, literackie.

Nie używkom!





Ogólnopolska kampania społeczna „Stop meningokokom”

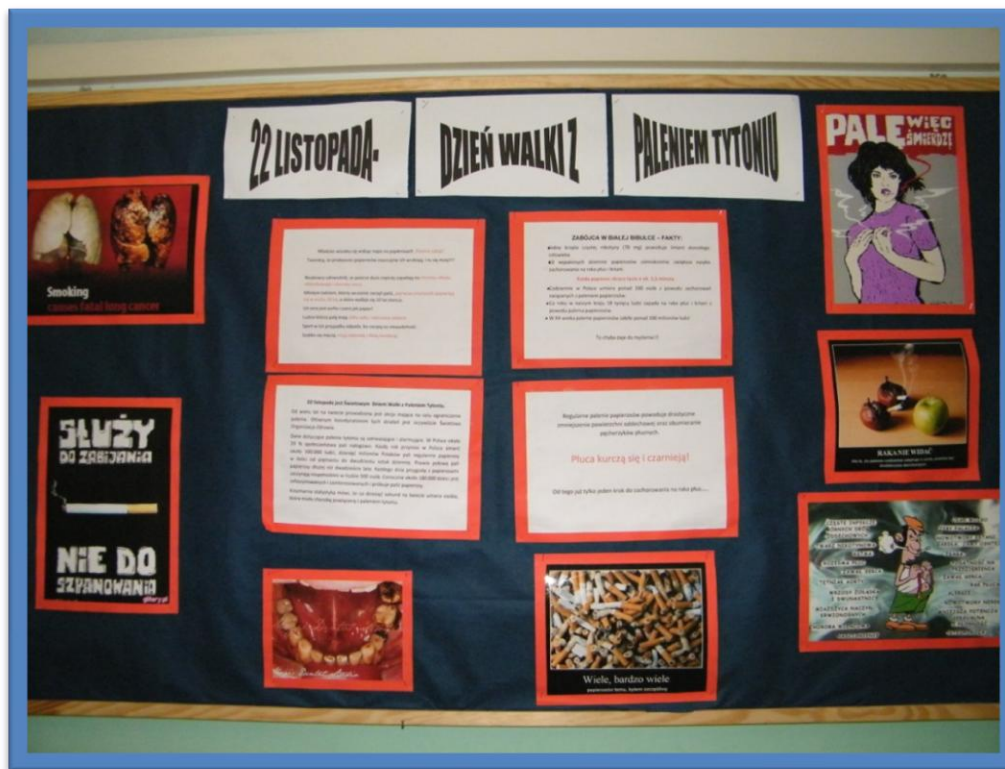
- ▶ Celem akcji jest uświadamianie społeczeństwu, jak można zminimalizować ryzyko zakażenia meningokokowego.
- ▶ W szkole zostały rozwieszone plakaty informujące o w/w zakażeniu.



- ▶ Przeprowadzone zostały lekcje wychowawcze o powyższej tematyce.
- ▶ Odbyła się projekcja filmu na temat zakażenia meningokokowego.

- ▶ **Gazetki szkolne dotyczące profilaktyki antynikotynowej.**

Nie pal !



- Gazetki szkolne przekazujące wiedzę na temat zdrowego odżywiania.



Wystrzegaj się otyłości!



- Konkursy wiedzy, plastyczne, gastronomiczne, ekologiczne:
np. : „Zdowie na talerzu”, „Młodość wolna od papierosa”, „Jem smacznie i zdrowo”, „Najzdrowsze drugie śniadanie”.





„Najzdrowsze drugie śniadanie”.

Spożywaj więcej warzyw i owoców!



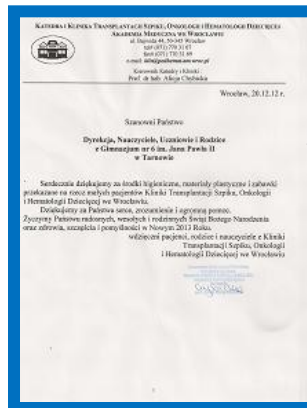
- ▶ Przygotowujemy gazetki okolicznościowe, np.: „Światowy Dzień bez Tytoniu”, „Dzień Walki z Rakiem”.
- ▶ Współpracujemy ze sklepikiem szkolnym w zakresie sprzedaży w szkole zdrowej żywności. Oferta sklepiku obejmuje:
 - owoce świeże i suszone,
 - kanapki wielozbożowe z warzywami,
 - soki warzywne i owocowe,
 - wodę mineralną.
- ▶ Mamy wpływ na asortyment towarów w sklepiku, a dzięki temu minimalizujemy sprzedaż produktów wysokosłodzonych i niezdrowych.
- ▶ Uczymy się być świadomym konsumentem, wrażliwym na produkty, które nie należy spożywać, bo szkodzą zdrowiu.



- ▶ Opracowaliśmy scenariusz lekcji wychowawczej na temat *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem*, przeprowadzamy lekcje na temat zaburzeń odżywiania, aktywnego wypoczynku i takiej organizacji wolnego czasu, by znaleźć miejsce na ruch na świeżym powietrzu.
- ▶ Zapraszamy ciekawe osoby na spotkania z uczniami. Naszym gościem była m.in. lekarz onkologii Pani Aleksandra Sasak.
- ▶ Nawiązaliśmy współpracę z Centrum Dietetycznym *Naturehouse* w Tarnowie. Uczniowie odwiedzili Centrum, przeprowadzili wywiad z pracownikami oraz zaprosili ich na spotkanie do szkoły.



- ▶ Od wielu lat współpracujemy z Tarnowskim Stowarzyszeniem „Kropla” – bierzemy udział w akcjach charytatywnych, które organizowane są na rzecz dzieci chorych na nowotwory krwi z Kliniki Hematologii we Wrocławiu.
- ▶ Otrzymaliśmy w 2012 r. z rąk Prezes Stowarzyszenia, Pani Katarzyny Duraj, w podziękowaniu za długoletnią współpracę piękny puchar, a od dzieci wspaniałe laurki.



- ▶ Nawiązaliśmy również współpracę z Fundacją „Kromka Chleba”, która jest inicjatorem budowy pierwszego hospicjum stacjonarnego *via spei* w Tarnowie. Jesteśmy współorganizatorami wojewódzkiego konkursu plastycznego i literackiego pt.

„ **HOSPICIUM** – czas nadziei i miłości...”



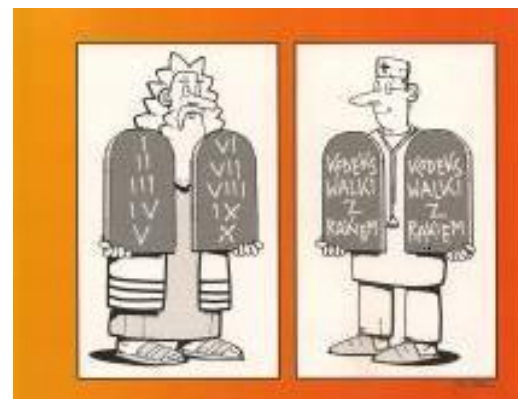
- ▶ Co roku grupy młodzieży uczestniczą w Gimnazjalnym Projekcie Edukacyjnym realizując tematy dotyczące zdrowego stylu życia oraz profilaktyki chorób nowotworowych, np.:

„Czy można obronić się przed rakiem?”

*„Jak przekonać gimnazjalistów
do zdrowego stylu życia?”*

*„Jak reklama wpływa na nasz sposób
odżywiania?”*

„Czy powrót do medycyny naturalnej jest uzasadniony współcześnie?”

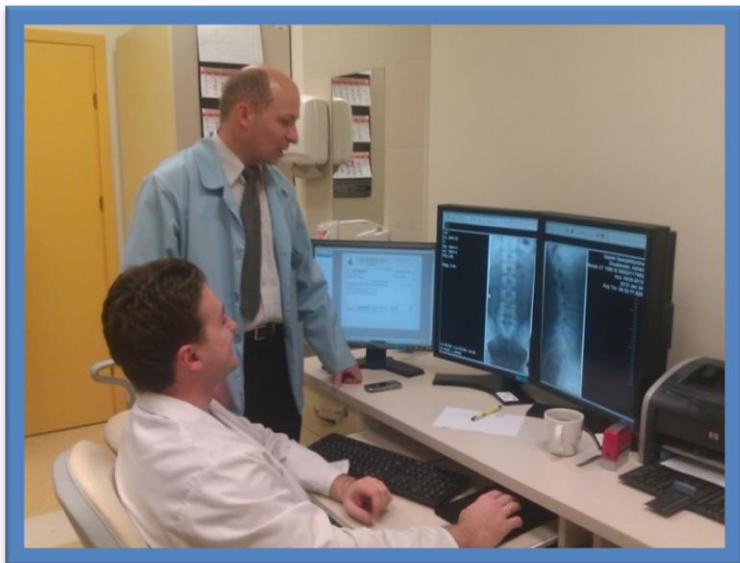


Efektem pracy uczniów są prezentacje multimedialne, filmy edukacyjne, postery oraz bogate w eksponaty stoiska z produktami medycyny naturalnej.

Stoiska medycyny naturalnej i ciekawostek ekologicznych.



„Czy można obronić się przed rakiem?”



Rozmowa z lekarzem radiologii.



Szkolne obchody Europejskiego Tygodnia Walki z Rakiem

- ▶ Lekcje wychowawcze w każdej klasie na temat *Zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem*.
- ▶ Spotkanie klas drugich z lekarzem onkologią Panią Aleksandrą Sasak.
- ▶ Prezentacja filmu „Recepta na życie”, nagranych przez uczniów naszej szkoły na temat Walki z Rakiem. Film uzyskał wyróżnienie w konkursie wojewódzkim *"Szkoła promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem"*.
- ▶ Prezentacje projektów gimnazjalnych pt. „Czy można obronić się przed rakiem?” (trzy grupy drugoklasistów prezentowały efekty swojej pracy klasom pierwszym – prezentacje multimedialne, audycje radiowe, gazetki szkolne, wywiady z lekarzami onkologią).
- ▶ Ścienna gazетка szkolna propagująca Zasady *Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem*, np. *Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce!; Zaszczep się przeciwko WZW typu B !, Nie, nałogom !*
- ▶ Cykl audycji radiowych na ww temat.
- ▶ Gazetki ścienne, np. „31 maja – Dzień bez Papierosa”.

Aktywny wypoczynek:

wycieczki, rajdy, *biała i zielona szkoła*



*Nie bądź
bierny,
zadbaj
o ruch
i zdrowie!*



Sportowe życie szkoły

Bądź codziennie aktywny!

