

## DOLNOŚLĄSKI FESTIWAL NAUKI 2022

### „Pociąg do Stacji ZDROWIE”

Studenckie Koło Naukowe Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego przy PWSZ w Głogowie (SKN PTP) w 2022 roku zadebiutowało w Dolnośląskim Festiwalu Nauki. Członkowie Koła dnia 06 października 2022 roku zorganizowali dla dzieci i młodzieży szkolnej imprezę pt. „Pociąg do Stacji ZDROWIE”. „Pociąg do ...” to kolejne STACJE (Aktywnościowo, Warzywno-Owocowo, Niepapierosowo, Antyalkoholowo, Przeciwołyściowo), które należało „zaliczyć”, aby dojechać do ostatniej Stacji ZDROWIE, gdzie na uczestników czekały „prozdrowotne” nagrody (śliwki, gruszki, jabłka i symboliczny cukierek). Zajęcia miały charakter warsztatowy, były pogadanki, pokazy, testy oceny stanu zdrowia, pomiary, plakaty, ulotki.

Zdrowie w 50% determinowane jest przez nasz styl życia, który może być prozdrowotny (aktywność fizyczna, racjonalne odżywianie, radzenie sobie ze stresem, zgłaszanie się na badania profilaktyczne) lub antyzdrowotny (palenie papierosów, używanie alkoholu, środków psychogennych, przypadkowe kontakty płciowe). Dzięki prowadzonym od dziesięcioleci badaniom naukowym wiadomo, że zdrowy tryb życia oraz przestrzeganie kilku prostych zasad może ograniczyć ryzyko zachorowania na wiele chorób cywilizacyjnych (choroby układu sercowo-naczyniowego, oddechowego, nowotworowe, metaboliczne). Studenci SKN PTP wykorzystując naukowe dowody promowali zdrowy styl życia i propagowali wśród dzieci i młodzieży szkolnej Europejski Kodeks Walki z Rakiem. W opinii uczestników zajęcia były bardzo ciekawe, poprowadzone przez studentów efektywnie i pasją, i co ważne umożliwiały aktywny udział uczniów, którzy chętnie to wykorzystali.

#### **Dziękuję bardzo Studentom:**

Stacja Aktywnościowo – Zuzanna Przybylska i Alicja Wolińska

Stacja Warzywno-Owocowo – Diana Pająk

Stacja Niepapierosowo – Amelia Żachowska i Gabriela Derkacz

Stacja Antyalkoholowo – Jan Walczuk

Stacja Przeciwołyściowo – Klaudia Pietrzak

Dziękuję również Pani dr n. o zdr. Dorocie Mileckiej Dyrektor Instytutu Medycznego za mobilizację, konstruktywną pomoc i wsparcie na każdym etapie prac.

Dr. n. med. Elżbieta Garwacka-Czachor

Opiekun SKN PTP

