

Sprawozdanie z działalności Szkoły Zdrowia I/2022-2023

W roku akademickim 2022/2023 udział w Szkole Zdrowia bierze młodzież klasy pierwszej i drugiej III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte, będącego częścią Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Uczniowie klasy pierwszej poznają zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem, a klasy drugiej choroby cywilizacyjne. Spotkania dla obu klas odbywają się tego samego dnia, ale w różnych grupach. Poniżej zamieszczamy krótkie relacje z tych spotkań.

20 października 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Kodeks walki z rakiem – założenia ogólne**

Prowadzący: **Klaudia Pietrzak i Daria Kościewicz**

Grupa: **klasa I**

Dnia 20.10.22 r. odbyły się pierwsze zajęcia Szkoły Zdrowia dla klasy I z Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. W spotkaniu brała udział bardzo liczna grupa, która wykazała się sporym zaangażowaniem i dość dużą wiedzą w zakresie profilaktyki przeciwnowotworowej. W pierwszej części zajęć omówiona została prezentacja o „Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem”, której treścią zasadniczą było zapobieganie nowotworom poprzez właściwy styl życia. W kolejnej części zajęć – warsztatowej - uczniowie uczyli się wykonywania prawidłowego sposobu wykonywania samobadania piersi na specjalnie przygotowanych do tego celu fantomach. Podczas spotkania zostały rozdane również broszury informacyjne z zakresu prewencji chorób nowotworowych.



20 października 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: Choroby cywilizacyjne – depresja

Prowadzący: Jan Walczuk

Grupa: klasa II

Przeprowadzony wykład na temat zaburzeń depresyjnych był pierwszym z drugiego cyklu zajęć Szkoły Zdrowia, tym razem o chorobach cywilizacyjnych. Uczestnicy mieli możliwość zapoznania się z problematyką depresji - powszechności występowania tego zaburzenia, czynnikach ryzyka, głównych objawach, które pomagają w rozpoznaniu lekarskim, mechanizmie działania depresji oraz leczeniu przy pomocy farmakoterapii i psychoterapii. Poruszony został również temat roli poszczególnych specjalistów od zdrowia psychicznego w diagnozowaniu, leczeniu i zapobieganiu chorobie. Uczestnicy mieli również okazję zapoznać się z testem Beck'a służącym do oceny ryzyka występowania depresji.



03 listopada 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Papierosy? Nie, dziękuję.**

Prowadzący: **Amelia Żachowska**

Grupa: **klasa I**



Dnia 3.11.2022 roku w ramach zajęć Szkoły Zdrowia został przeprowadzony wykład na temat palenia papierosów wśród młodzieży. Uczestnicy zajęć mieli możliwość dowiedzenia się więcej na temat uzależnienia od nikotyny oraz powszechności tego zjawiska. Szeroko zostały omówione konsekwencje wczesnego uzależnienia od papierosów. Przeprowadzona została również rozmowa o tematyce „Dlaczego młodzi ludzie sięgają po papierosy?”. Na zakończenie wykładu młodzież poznała kilka faktów i mitów dotyczących palenia papierosów oraz uzupełniła i omówiła karty pracy, w których zaistniało pytanie „Jakie są korzyści sięgania po papierosy? - jakie dostrzegasz plusy, a jakie minusy?”.

03 listopada 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby cywilizacyjne - nowotwory**

Prowadzący: **Karolina Reimann i Iga Karpierz**

Grupa: **klasa II**



3 listopada odbyło się kolejne spotkanie z uczennicami 2 klasy o profilu prozdrowotnym III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte, będącego częścią Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Podczas pierwszej części

spotkania omówiono zagadnienia dotyczące chorób nowotworowych. Szczególną uwagę zwrócono na raka piersi, raka jelita grubego, raka płuc, raka szyjki macicy, czerniaka skóry, oraz raka jąder. Podczas drugiej części zajęć uczennice miały możliwość nauczyć się samobadania piersi z wykorzystaniem specjalnych modeli/fantomów. Każda z uczennic otrzymała książeczkę na temat raka szyjki macicy. Ostatnia część spotkania skupiała się na dyskusji i pytaniach dotyczących prezentacji i przyjęła formę swobodnej rozmowy między uczennicami, a prowadzącymi.



08 grudnia 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Wystrzegaj się otyłości**

Prowadzący: **Klaudia Pietrzak, Daria Kościewicz**

Grupa: **klasa I**

Dnia 8.12.22r. odbyło się kolejne spotkanie z cyklu Szkoła Zdrowia z uczniami I roku liceum im. Jana Wyżykowskiego o profilu prozdrowotnym. Tematem spotkania była walka z otyłością, która w dzisiejszych czasach stanowi co raz większy problem zwłaszcza wśród dzieci i młodzieży. Po omówieniu prezentacji grupa zaangażowała się w tworzenie plakatów prozdrowotnych związanych z przedstawionym tematem. Uczniowie wykazali się sporą wiedzą i świadomością w zakresie walki z otyłością, również chętnie brali udział w warsztatach.



08 grudnia 2022 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby układu sercowo-naczyniowego**

Prowadzący: **Aleksandra Graca, Aleksandra Kukulska**

Grupa: **klasa II**

Uczennicom 2 klasy III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte w Głogowie przedstawiono kolejną dawkę wiedzy o chorobach cywilizacyjnych prezentując temat: "Choroby układu sercowo-naczyniowego". Podczas spotkania omówiono najbardziej powszechne choroby: nadciśnienie tętnicze, miażdżyca, zawał serca, niewydolność serca, udar mózgu, zatorowość płucna, zapalenie mięśnia sercowego, dławica piersiowa, zaburzenia rytmu serca. Po zakończeniu wykładu uczniowie mieli możliwość nauki prawidłowego pomiaru ciśnienia tętniczego krwi oraz otrzymali ulotki dotyczące poruszanej tematyki. Na zakończenie była możliwość zadawania pytań i swobodnej rozmowy.

