

# Sprawozdanie z działalności Szkoły Zdrowia II/2022-2023

**12 stycznia 2023**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Choroby cywilizacyjne - alergie pokarmowe, astma, POChP.**

Prowadzący: **Patrycja Wątroba**

Grupa: **Klasa II**

Uczennicom 2 klasy III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte w Głogowie przedstawiono kolejną dawkę wiedzy o chorobach cywilizacyjnych prezentując temat: „Alergie pokarmowe. Astma. POChP”. Podczas pierwszej części spotkania omówiono wymienione jednostki chorobowe poprzez przedstawienie czynników powodujących zachorowanie, a także opisano objawy i diagnostykę. W drugiej części spotkania został zaprezentowany film instruktażowy, pokazujący sposób podaży adrenaliny we wstrząsie anafilaktycznym. 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 prowadzącą.



**12 stycznia 2023**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**

Prowadzący: **Zuzanna Przybylska, Alicja Wolińska**

Grupa: **Klasa I**

12 stycznia 2023 roku na naszej Uczelni po raz kolejny odbyły się zajęcia dla licealistów w ramach programu „Szkoła Zdrowia”. Uczniowie pierwszej klasy liceum przybyli na zajęcia bardzo liczną grupą. Tematem zajęć był ruch oraz jego wpływ na cały organizm człowieka. Uczniowie, choć nieśmiali, chętnie słuchali prowadzonego wykładu. Na koniec podczas krótkiej dyskusji każdy z licealistów opowiedział, co zapamiętał oraz, co najbardziej go zaintrygowało.



**09 lutego 2023**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Choroby cywilizacyjne - cukrzyca**

Prowadzący: **Marta Gabryś, Alicja Gościewicz, Magdalena Trzebińska**

Grupa: **Klasa II**

9 lutego odbyło się spotkanie w ramach Szkoły Zdrowia na temat cukrzycy. Udział w nim wzięły uczennice 2 klasy o profilu prozdrowotnym III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte, będącego częścią Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Podczas zajęć zostały omówione przyczyny, objawy, leczenie i powikłania cukrzycy typu I i II. Każda z uczestniczek otrzymała ulotki związane z cukrzycą oraz tabele wymienników węglowodanowych, na podstawie których została omówiona dieta cukrzycowa. Na zakończenie zajęć uczennice chętnie zadawały pytania dotyczące prezentacji oraz prawidłowej diety i stylu życia.



**09 lutego 2023**

**Godzina 8.30 – 10.00**

**Temat: Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie.**

**Prowadzący: Daria Kościewicz, Klaudia Pietrzak**

**Grupa: Klasa I**

Dnia 9.02.2023r. odbyło się spotkanie z młodzieżą z projektu „Szkoła Zdrowia”, który realizuje koło PTP przy PWSZ. Studentki Daria Kościewicz oraz Klaudia Pietrzak pod opieką dr n. med. Elżbiety Garwackiej-Czachor przeprowadziły zajęcia pt. „Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie”. Młodzież dowiedziała się czym jest zdrowie oraz jak łatwo można sporządzić posiłek bogaty w warzywa i owoce. Dowiedzieli się również czym jest piramida zdrowego odżywiania oraz skomponowali własny, wirtualny posiłek bogaty w warzywa i owoce.

