

Sprawozdanie z działalności Szkoły Zdrowia I/2023-2024

W roku akademickim 2023/2024 udział w Szkole Zdrowia bierze młodzież klasy pierwszej, drugiej i trzeciej 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, klasa druga choroby cywilizacyjne, a trzecia zagadnienia z pierwszej pomocy (te zajęcia prowadzi Studenckie Koło Naukowe Symulacji Medycznej Stanów Nagłych w Pielęgniarstwie). Spotkania dla wszystkich klas odbywają się tego samego dnia, ale w różnych grupach. Poniżej zamieszczamy krótkie relacje z tych spotkań.

12 października 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Europejski Kodeks Walki z Rakiem**

Prowadzący: **Zuzanna Przybylska**

Grupa: **klasa I**



12 października odbyły się pierwsze w tym roku akademickim zajęcia dla licealistów prowadzone na naszej uczelni. W tym roku pierwsze zajęcia Szkoły Zdrowia dla uczniów pierwszej klasy liceum dotyczyły Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Uczniowie z ogromnym zaangażowaniem wysłuchali wykładu, po którym zadawali mnóstwo pytań. Po prezentacji uczniowie wraz prowadzącą zwiedzili sale, które na naszej Uczelni służą studentom do nauki praktycznej pielęgniarstwa. Pierwszoklasiści byli bardzo zadowoleni z zajęć, zapewniali, że chętnie wrócą za miesiąc, a w przyszłości może zdecydują się na studia w Państwowej Akademii Nauk Stosowanych w Głogowie.

12 października 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby cywilizacyjne - Cukrzyca.**

Prowadzący: **Joanna Huzarska, Daria Kot, Ewelina Mróz-Kaźmierczak, Sylwia Nowicka**

Grupa: **klasa II**



Prezentacja rozpoczęła się od krótkiego testu sprawdzającego wiedzę na temat cukrzycy licealistów uczęszczających do Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Później studenci wyjaśnili, czym jest cukrzyca, jej znaczenie oraz wpływ na zdrowie. Zwrócili uwagę na rosnącą częstość występowania tej choroby i jej konsekwencje społeczne. Podczas prezentacji omówiono podział cukrzycy na typ 1 i typ 2, wyjaśniając różnice między nimi. Studenci podkreślili, że zrozumienie tych różnic jest istotne dla zapobiegania i zarządzania cukrzycą. Przedstawiono główne przyczyny rozwoju cukrzycy, takie jak dziedziczność, dieta, brak aktywności fizycznej i otyłość. Ponadto, zaznaczyli, że młodzież licealna powinna być świadoma czynników ryzyka i starać się ich unikać.

W trakcie prezentacji omówiono objawy cukrzycy, takie jak nadmierna pragnienie, częste oddawanie moczu i zmęczenie. Studenci zwrócili uwagę na znaczenie wczesnej diagnostyki i monitorowania poziomu cukru we krwi. W ramach prezentacji studenci przedstawili, jak osoby z cukrzycą mogą samodzielnie kontrolować swoją chorobę, w tym regularne mierzenie poziomu glukozy, stosowanie insuliny i dbanie o zdrową dietę.

Prezentacja zawierała również informacje na temat wpływu cukrzycy na życie codzienne, w tym konieczność planowania posiłków, aktywności fizycznej i zarządzania stresem. Studenci zakończyli prezentację, zachęcając licealistów do zdrowego stylu życia, promowania edukacji na temat cukrzycy i oferowania wsparcia osobom z tą chorobą. Po prezentacji studentki przeprowadziły quiz, aby sprawdzić wiedzę uczniów, co wywołało pozytywny odzew wśród uczniów. Uczniowie mogli również zmierzyć poziom glukozy we krwi, co wzbudziło duże zainteresowanie.

Podsumowanie: Test, prezentacja jak i przeprowadzony quiz były bardzo pouczające i przystępne dla licealistów. Studenci przekazali istotę cukrzycy, jej wpływ na zdrowie i sposoby zapobiegania. Środki wykorzystane w ramach warsztatów na pewno pomogły zwiększyć świadomość młodzieży na temat cukrzycy.

09 listopada 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Papierosy? Nie, dziękuję!**

Prowadzący: **Amelia Żachowska**

Grupa: **klasa I**

Odbyły się kolejne zajęcia dla licealistów z profilaktyki nowotworowej. Zajęcia cieszyły się powodzeniem, uczestnicy w skupieniu słuchali wykładu. Na zakończenie prezentacji młodzież poznała kilka faktów i mitów dotyczących palenia tytoniu oraz uzupełniła i omówiła karty pracy, w których zaistniało pytanie „Jakie są korzyści sięgania po papierosy? - jakie dostrzegasz plusy, a jakie minusy ?”

09 listopada 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby układu oddechowego.**

Prowadzący: **lic. piel. Klaudia Dźwigaj, lic. piel. Klaudia Gajda, lic. piel. Karolina Bąk, lic. piel. Sylwia Rudna, lic. piel. Marzena Miazio, lic. piel. Wioletta Lokś**

Grupa: **klasa II**

Podczas edukacji zdrowotnej na temat chorób układu oddechowego, na początku została omówiona budowa układu oddechowego. Następnie zdefiniowano i omówiono takie choroby jak: alergia, astma, POChP.

Edukacja została przeprowadzona dwoma metodami:

- wykładu uzupełnionego prezentacją multimedialną i filmem edukacyjnym;

- grą edukacyjną aktywizującą uczniów pt. "Familiada".



Podczas wykładu zadawane były pytania kontrolne, na które odpowiadali uczniowie. W wykładzie szczególnie zwrócono uwagę na postępowanie przy wstrząsie anafilaktycznym, objawach astmy, a także wpływie palenia tytoniu na choroby dróg oddechowych. Pokazano uczniom pulsoksymetr, inhalator itp., czyli sprzęty, które osoby chorujące na choroby układu oddechowego używają na co dzień.

Podczas gry "Familiada", podzielono uczniów na dwie grupy, na środku sali ustawiono stół z przyciskiem, do stołu podchodził jeden uczeń z każdej drużyny. Jedna z prowadzących czytała pytanie wraz z odpowiedziami, kto pierwszy nacisnął przycisk ten odpowiadał. Za prawidłową odpowiedź przyznawany był punkt dla drużyny odpowiadającego uczestnika. Uczniowie aktywnie brali udział w grze, wygrała drużyna A.

Prowadzenie edukacji zdrowotnej dla każdej z prowadzących było nowym doświadczeniem. Dowiedziałyśmy się jak trudno zainteresować młodzież, że dobrym pomysłem jest zaangażowanie uczniów do aktywności np. w formie gry - zabawy. Większa część prowadzących czuła się zestresowana przed występowaniem przed uczniami, jednak każda dała z siebie wszystko, aby jak najlepiej zaprezentować temat i zainteresować uczniów.

07 grudnia 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Otyłość – czynnik ryzyka chorób nowotworowych**

Prowadzący: **Zuzanna Przybylska**

Grupa: **klasa I**

Pierwszoklasiści z liceum im. Jana Wyżykowskiego już po raz trzeci wzięli udział w spotkaniu w ramach programu Szkoła Zdrowia. Tematem była otyłość oraz jej wpływ na rozwój nowotworów. Uczniowie słuchali wykładu z ogromnym zaangażowaniem, a po przedstawionej prezentacji zadawali wiele pytań, nie zabrakło również wymiany zdań oraz poglądów wśród uczniów. Na koniec zajęć odbyła się dyskusja na temat podejścia do otyłości jako poważnej choroby a nie aspektu wizualnego. Uczniowie ocenili wykład jako interesujący oraz bardzo ważny.

07 grudnia 2023 rok

godz. 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby układu sercowo-naczyniowego**

Prowadzący: **Maria Małaczyńska, Anna Małaczyńska, Wioleta Kurczyk, Beata Janas, Tatiana Plakhotniuk**

Grupa: **klasa II**



Tematem edukacji zdrowotnej uczniów liceum były choroby układu sercowo-naczyniowego. Odbiorcom przedstawiono za pomocą filmu edukacyjnego budowę oraz funkcje układu krążenia. Omówiono podstawowe jednostki chorobowe dotyczące danej dziedziny takie jak: zawał mięśnia sercowego, udar, nadciśnienie, miażdżyca, zatorowość płucna oraz zapalenie mięśnia sercowego. Edukację prowadzono poprzez wykład z użyciem prezentacji multimedialnej oraz filmów edukacyjnych. Uczniów aktywizowano w trakcie zajęć za pomocą gier edukacyjnych typu wykreślanki, zadawanie pytań kontrolnych oraz przez wspólny pomiar ciśnienia tętniczego krwi.

Podczas prowadzenia wykładu szczególną uwagę przywiązano do profilaktyki oraz rozpoznawania wczesnych objawów chorób sercowo naczyniowych. Przeprowadzono z uczniami rozmowę na temat wpływu zdrowego odżywiania na zdrowie.

W trakcie wykładu uczniowie zapoznali się z różnymi typami aparatów do pomiaru ciśnienia, sposobie pomiaru oraz prawidłowych jego wartościach. Pokazano zapisy EKG w różnych jednostkach chorobowych tłumacząc przebieg tego badania oraz książeczki do samokontroli RR. W trakcie edukacji uczniom zadawano pytania kontrolne oraz udzielano odpowiedzi na zadawane przez nich pytania.

Każdemu z uczniów w trakcie wykładu pokazano jak prawidłowo zmierzyć tętno w co grupa bardzo się zaangażowała. Licealiści otrzymali od prowadzących wykreślanki, które każdy z nich wykonał indywidualnie, następnie po kolei zadawali pytania oraz udzielali odpowiedzi odgadując hasło zawarte w wykreślanke.

Kończąc wykład uczniom rozdano piramidy zdrowego żywienia w formie ulotek. Edukacja w młodej grupie wiekowej była dla grupy stresująca. Każda z prowadzących odczuwała niepokój i obawy przed wystąpieniem w licznej klasie licealistów. Po skończonym wykładzie prowadzące wspólnie stwierdziły, że doświadczenie było przyjemne, lecz bardzo trudne. Podczas edukacji uczniowie szybko tracili zainteresowanie tematem zajęć, przez co trzeba było wprowadzać zmiany w sposobie jego prowadzenia - używać prezentacji, zadawać pytania lub wspierać uczniów do aktywnego udziału.