

# Sprawozdanie z działalności Szkoły Zdrowia II/2023-2024

**04 stycznia 2024r.**

**Godzina 8.30 – 10.00**

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

Prowadzący: **Zuzanna Przybylska i Alicja Anczarska**

Grupa: **Klasa I**

W styczniu uczniowie mieli okazję wysłuchać wykładu na temat ruchu i aktywności fizycznej oraz ich wpływu na zdrowie człowieka. Słuchaczami byli uczniowie 1 klasy o profilu prozdrowotnym III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte, będącego częścią Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Dla licealistów był to temat szczególnie ważny i ciekawy, ponieważ sport to nieodłączny element ich życia. Uczniowie chętnie słuchali wykładu i dzielili się własnymi doświadczeniami i spostrzeżeniami, wielu z licealistów wyraziło chęci na wdrożenie aktywności fizycznej do swojego życia, a wszystko po to, aby zadbać o swoje zdrowie.



**08 lutego 2024r.**

**Godzina 8.30 – 10.00**

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

**Prowadzący: Anna Tarnowska, Anna Tywoniuk**

**Grupa: Klasa I**

Dnia 8.02.2024r. odbyło się spotkanie z młodzieżą w ramach projektu „Szkoła Zdrowia”. Studentki Anna Tarnowska oraz Anna Tywoniuk pod opieką dr n. med. Elżbiety Garwackiej-Czachor przeprowadziły zajęcia pt. „Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców. Jedz co najmniej pięć porcji dziennie”. Udział w nim wzięli uczniowie 1 klasy o profilu prozdrowotnym III Liceum Ogólnokształcącego im. Bohaterów Westerplatte, będącego częścią Zespołu Szkół im. Jana Wyżykowskiego w Głogowie. Podczas zajęć zostały omówione zagadnienia dotyczące zdrowego odżywiania, korzyści i ryzyk związanych z brakiem warzyw i owoców w diecie, a także przedstawiono piramidę zdrowego odżywiania. Po części teoretycznej młodzież odpowiedziała indywidualnie na pytania podsumowujące w quizie, potem przedstawiciele 2 drużyn dzielnie walczyli o wygraną w familiadzie żywieniowej, w której nagrodą był worek owoców a na koniec cała grupa wykonała ręcznie własną piramidę żywieniową na brystolu. Na pożegnanie wszystkim uczestnikom rozdano jabłka, banany i mandarynki.



**08 lutego 2024 r.**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Choroby cywilizacyjne – depresja.**

Prowadzący: **Jan Walczuk**

Grupa: **Klasa II**

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



**07 marca 2024r.**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Zabawa bez wzmocniaczy**

Prowadzący: **Jan Walczuk**

Grupa: **Klasa I**

Przeprowadzony wykład na temat wpływu alkoholu na rozwój nowotworów był kolejnym wykładem z pierwszego cyklu Szkoły Zdrowia dotyczącego Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Uczestnicy mieli możliwość dowiedzenia się więcej na temat tego, czym jest alkohol, jakie regulacje prawne wpływają na jego ograniczenie oraz które narządy i w jakim stopniu są narażone na rozwój nowotworów. Poruszony został również temat wpływu alkoholu na ciążę oraz jego interakcje z lekami. Wykład został przeprowadzony w formie edukacyjnej, a nie moralizatorskiej.





**07 marca 2024r.**

**Godzina 8.30 – 10.00**

Temat: **Choroby cywilizacyjne - Otyłość**

Prowadzący: **Zuzanna Przybylska i Alicja Szymańska**

Grupa: **Klasa II**

Otyłość jest bez wątpienia chorobą cywilizacyjną. Wykład dla uczniów kl. II szkoły średniej dotyczył przyczyn otyłości i konsekwencji jakie ze sobą niesie, omówiono również leczenie otyłości oraz jej zapobieganie. Sporo uwagi poświęcono wpływowi otyłości na powstawanie nowotworów. O otyłości, jako o czynniku ryzyka występowania chorób, mówi się wiele, jednak mało kto wie, że oprócz cukrzycy, miażdżycy czy nadciśnienia, otyłym grozi również rak. Wraz ze wzrostem masy ciała, wzrasta również ryzyko zachorowania na nowotwór złośliwy. Rak lubi otyłych, choć oni często o tym nie wiedzą. Zajęcia przebiegły w przyjaznej atmosferze i przy zaangażowaniu młodzieży w dyskusje o tematyce otyłości.

