

Sprawozdanie z działalności Szkoły Zdrowia III/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.



04 kwiecień 2024r.

Godzina 8.30 – 10.00

Temat: **Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne**

Prowadzący: **Anna Tarnowska, Anna Tywoniuk**

Grupa: **Klasa I**

Dnia 04.04.2024r. 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. „Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne”. 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 promienia UVA, UVB, UVC, najczęściej występujących chorób skóry wywołanych nadmierną ekspozycją na słońce, zasad ochrony przed czerniakiem według Akademii Czerniaka, czy też zastosowaniu odpowiednich filtrów przeciwsłonecznych. Uczniowie szczególnie włączyli się do rozmowy odnośnie fototypów skóry, stosowania ochrony przed słońcem i fotodermatoz spowodowanych nadmierną ekspozycją na promieniowanie słoneczne. Młodzież była zaangażowana i chętnie uczestniczyła w rozmowach. Na zakończenie każdy otrzymał ulotki ABCDE czerniaka i fototypów skóry oraz informacji dotyczących właściwego doboru okularów przeciwsłonecznych.



04 kwietnia 2024 roku

Godzina 8.30 – 10.00

Temat: **Choroby cywilizacyjne – zaburzenia odżywiania – anoreksja, bulimia.**

Prowadzący: **Karolina Baszyńska, Adrianna Bochniarz**

Grupa: **Klasa II**

Zaburzenia odżywiania to poważny problem dotyczący młodzieży. Szacuje się, że anoreksja wykazuje się największym wskaźnikiem śmiertelności ze wszystkich chorób natury psychicznej.

4 kwietnia w ramach cyklicznych spotkań „Szkoła Zdrowia” prowadzonych przez studentów pielęgniarstwa PANS w Głogowie z uczniami III Liceum Ogólnokształcącego w Głogowie poprowadzono zajęcia właśnie o temacie zaburzeń odżywiania. Prowadzące zajęcia, studentki II roku Pielęgniarstwa II stopnia Karolina Baszyńska i Adrianna Bochniarz poruszyły temat anoreksji oraz bulimii. Omówiły czym są powyższe zaburzenia, jakie są ich przyczyny, jakie są objawy i jak wygląda przebieg choroby oraz leczenie. W zaburzeniach odżywiania prawie nigdy nie ma jasnego początku rozwoju choroby. Pierwsze objawy pojawiają się stopniowo i są trudne do wychwycenia, ponieważ osoba chora w sposób nieświadomy lub świadomy stara się je ukrywać. Najważniejszą omawianą kwestią była pomoc chorej osobie. Studentki przekazały garść istotnych wskazówek o tym, w jaki sposób udzielić wsparcia bliskiej osobie problemem zaburzeń odżywiania.



16 maja 2024 roku

Godzina 8.30 – 10.00

Zakończenie Szkoły Zdrowia i Międzynarodowy Dzień Pielęgniarki

Temat: Jak postrzegają pielęgniarstwo głogowscy maturzyści?

Prowadzący: dr. n. o zdr. Dorota Milecka dr. n. med. Elżbieta Garwacka-Czachor

Grupa: Klasa I, II, III

Dnia 16.05.2024 r. odbyła się w PWSZ w Głogowie uroczystość zakończenia Szkoły Zdrowia połączona z obchodami Międzynarodowego Dnia Pielęgniarki. Podsumowano działalność Szkoły Zdrowia w roku akademickim 2023/2024 w ramach projektu realizowanego od 3 lat dla uczniów trzech klas licealnych o profilu prozdrowotnym przez szkołę im. Wyżykowskiego w Głogowie. Uczestnikom Szkoły wręczono certyfikaty. Kadre nauczycielską PWSZ reprezentowali: dr n. o zdr. Dorota Milecka Dyrektor Instytutu Medycznego, Elżbieta Garwacka-Czachor opiekun Studenckiego Koła Naukowego Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego, Edyta Kędra – Przewodnicząca Nauczycielskiego Koła Polskiego Towarzystwa Pielęgniarskiego oraz Henryk Sylwanowicz – wykładowca PWSZ. Jednym z punktów programu był wykład - dla uczestników Szkoły Zdrowia oraz gości biorących udział w spotkaniu studentów pielęgniarstwa i wykładowców – na temat postrzegania pielęgniarstwa i pielęgniarek przez młodzież głogowską.



**MIĘDZYNARODOWY DZIEŃ
PIELEŃNIARKI**

ZAKOŃCZENIE SZKOŁY ZDROWIA

**Jak postrzegają pielęgniarstwo
głogowscy maturzyści?**

dr n. med. Elżbieta Garwacka-Czachor
mgr piel Aleksandra Graca

Państwowa Akademia Nauk Stosowanych w Głogowie
16.05.2024