

W szkole realizowany jest program Inspektoratu Sanitarnego „Znajdź właściwe rozwiązanie”. Program ten obejmuje uczniów klas I-III Gimnazjum i ma na celu przeciwdziałanie palenia tytoniu wśród młodzieży oraz ich rodziców. W związku z powyższym chcielibyśmy przedstawić Państwu krótką informację.

Europejski kodeks walki z rakiem:

1. Nie pal; Jeśli palisz, rzuć! Jeśli jeszcze nie rzuciłeś, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie.
5. Nigdy nie upijaj się! Jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.
9. Kobiety po 25-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
10. Kobiety po 50-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka piersi.
11. Kobiety i mężczyźni po 50-tym roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego.



Informacja opracowana na podstawie broszury wydanej przez Centrum Onkologii – Instytut im. Marii Skłodowskiej Curie w Warszawie