

W związku z niepokojącymi wskaźnikami dotyczącymi zachorowalności i umieralności na nowotwory złośliwe w naszym województwie, Zespół Szkół w Grucie przyłącza się do działania w zakresie profilaktyki pierwotnej tzn. edukacji społeczeństwa, biorąc udział w programie dla szkół podstawowych i ponadpodstawowych pod nazwą **„Szkoła promująca profilaktykę onkologiczną”**.

Organizatorami programu jest Wojewódzki Ośrodek Koordynujący Populacyjne Programy Wczesnego Wykrywania Raka Piersi oraz Profilaktyki Wykrywania Raka Szyjki Macicy, a także Kuratorium Oświaty w Bydgoszczy.

Celem programu jest promowanie i popularyzowanie w środowiskach szkolnych zasad **Europejskiego Kodeksu 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. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.*
- 5) *Nie pij; jeśli pijesz alkohol – piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe – ogranicz jego spożycie.*
- 6) *Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.*

Kierując się tezami kodeksu w naszej szkole zaplanowanych jest szereg działań poświęconych tej tematyce, jak „Bieg po zdrowie” czy „Odżywiaj się zdrowo” przy działaniu nauczycieli i uczniów. Na bieżąco odbywają się również zajęcia prowadzone przez pedagoga, propagujące zdrowy styl życia.

Zachęcamy również rodziców do wspólnego działania, wspierając ten ważny program.