The background is a solid blue color with several white snowflake icons scattered across it, primarily on the right side. The snowflakes vary in size and opacity, with some being more prominent than others.

Podsumowanie programu „Szkola w profilaktyce onkologicznej” w 2017 roku

Dr n. med. Tomasz Mierzwa 26 stycznia 2018 r.

Program jest kontynuacją poprzedniego, zainicjowanego przez Ministerstwo Zdrowia w latach 2014 – 2015 programu pt. „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego kodeksu walki z rakiem”.



Centrum Onkologii na spotkaniach edukacyjnych wręczyło 220 certyfikatów „lidera szkolnej profilaktyki onkologicznej”. Obecnie takie certyfikaty posiada 207 nauczycieli z 140 szkół województwa kujawsko-pomorskiego.



Liderzy profilaktyki onkologicznej realizują autorskie programy na terenie szkół wykorzystując wsparcie lokalnych samorządów, stowarzyszeń, Powiatowych Inspekcji Sanitarnych.





Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci



**Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
Wspieraj politykę miejsca pracy wolnego od tytoniu.**



Utrzymuj prawidłową masę ciała.



Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.



Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia:

- **jedz dużo produktów pełnoziarnistych, roślin strączkowych, warzyw i owoców;**
- **ogranicz spożycie wysokokalorycznych produktów spożywczych (o wysokiej zawartości cukru lub tłuszczu) i unikaj napojów słodzonych;**
- **unikaj przetworzonego mięsa; ogranicz spożycie mięsa czerwonego i żywności z dużą zawartością soli.**



Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju, ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom



**Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne (dotyczy to szczególnie dzieci).
Chroń się przed słońcem, używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej.
Nie korzystaj z solarium.**



**Chroń się przed działaniem substancji rakotwórczych w miejscu pracy.
Postępuj zgodnie z zaleceniami dotyczącymi bezpieczeństwa i higieny pracy.**



Dowiedz się, czy w domu jesteś narażony na naturalne promieniowanie spowodowane wysokim stężeniem radonu. Podejmij działania na rzecz zmniejszenia jego poziomu.



Kobiety powinny pamiętać o tym, że:

- karmienie piersią zmniejsza u matki ryzyko zachorowania na raka. Jeśli możesz, karm swoje dziecko piersią;
- hormonalna terapia zastępcza zwiększa ryzyko rozwoju niektórych rodzajów nowotworów. Ogranicz jej stosowanie.



Zadbaj o to, aby twoje dzieci poddano szczepieniom ochronnym przeciwko:

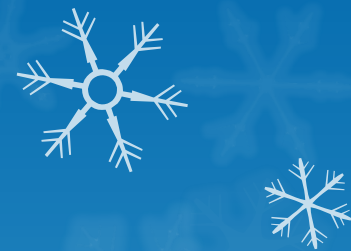
- wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (dotyczy noworodków);
- wirusowi brodawczaka ludzkiego - HPV (dotyczy dziewcząt).



Bierz udział w zorganizowanych programach badań przesiewowych w celu wczesnego wykrywania:

- raka jelita grubego (zalecenie dotyczy zarówno mężczyzn, jak i kobiet);
- raka piersi (u kobiet);
- raka szyjki macicy (u kobiet).

Regulamin programu
„Szkola w profilaktyce onkologicznej”
w roku 2017



W dniu 5 stycznia 2018 roku
odbyło się posiedzenie komisji
konkursowej, która wyłoniła
laureatów i wyróżnione szkoły.





Pod obrady komisji wpłynęło
29 raportów z realizacji.

1 został odrzucony, gdyż nie
spełniał kryteriów podanych
w regulaminie konkursu.



W ramach realizacji Programu zrealizowano 697 działań, w tym m.in. organizacja akcji, programów, konkursów, różnorodnych form aktywności ruchowej, spotkań edukacyjnych oraz udziału w projektach innych instytucji.



Przyznano wyróżnienia:

- Szkoła Podstawowa im. Dywizjonu 303 w Małkach,
- Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi im. Jana Pawła II w Gościeszynie,
- Szkoła Podstawowa w Kikole,
- Zespół Szkół Centrum Kształcenia Ustawicznego w Gronowie.



Laureaci:

- **I miejsce** - Szkoła Podstawowa nr 65 w Bydgoszczy;
- **II miejsce** – Szkoła Podstawowa im. Św. Franciszka z Asyżu w Świekatowie;
- **III miejsce** – Szkoła Podstawowa w Pruszczu;



Nagrody specjalne:

Szkoła Podstawowa Nr 10 im. Jana
Kasprowicza w Inowrocławiu
– za wieloletnie kultywowanie
profilaktyki onkologicznej oraz
kontynuację działań w programie



Dziękuję za uwagę.

