**Nasza szkoła – Szkoła Promująca Zdrowie**

Od stycznia 2014 r. nasza szkoła realizuje program profilaktyczny „Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”, którego organizatorem jest Świętokrzyskie Centrum Onkologii w Kielcach.

Ponieważ w kwietniu obchodzimy Światowe Dni Zdrowia rozpoczęliśmy „Tydzień bez stresu” od 7 IV do 11 IV 2014 r.

**Kodeks walki z rakiem**

**Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem**

http://www.kodekswalkizrakiem.pl

http://www.nfz-szczecin.pl/11\_zasad\_europejskiego\_kodeksu\_walki\_z\_rakiem.htm



Chcąc zachęcić młodzież i nauczycieli do zdrowego stylu życia biblioteka szkolna oferuje książki z cyklu „Złap formę na wiosnę”, odbywają się zajęcia profilaktyczne „Europejski Kodeks Walki z Rakiem” przeprowadzone przez pedagoga szkolnego oraz lekcje z takich przedmiotów jak: chemia, fizyka, biologia, religia, EDB, j. angielski, j. francuski, j. niemiecki gdzie nauczyciele omawiają wybrane elementy Kodeksu Walki z Rakiem. Nauczyciele wychowania fizycznego zorganizowali naukę relaksujących ćwiczeń jogi dal młodzieży oraz Turniej piłki siatkowej dziewcząt klas I. Zachęcamy do korzystania z naszej szklonej siłowni oraz po lekcjach do uprawiania sportu   
z rodzicami, co jest najlepszą formą relaksu i minimalizowania sytuacji stresogennych. Dnia 10.04.2014 r. młodzież ze Szkolnego Mini przedsiębiorstwa sprzedawała zdrową żywność, a dziennikarze z gazetki szkolnej umieścili informację na temat „ Kodeksu Walki z Rakiem”   
w kwietniowym numerze pisma.



**11 zasad Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem**

1. **Nie pal; jeśli już palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.**
2. **Wystrzegaj się otyłości**
3. **Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.**
4. **Spożywaj więcej różnych warzyw i owoców: jedz co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.**
5. **Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub alkohole wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie: mężczyźni do dwóch porcji dziennie, kobiety do jednej porcji dziennie.**
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.**
7. **Przestrzegaj ściśle przepisów dotyczących ochrony przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.**
8. **Bierz udział w programach szczepień ochronnych, przede wszystkim przeciwko wirusowi zapalenia wątroby typu B.**
9. **Kobiety po 25. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka szyjki macicy.**
10. **Kobiety powyżej 50. roku życia powinny uczestniczyć w badaniach przesiewowych   
    w kierunku raka piersi.**
11. **Kobiety i mężczyźni po 50. roku życia powinni uczestniczyć w badaniach przesiewowych w kierunku raka jelita grubego**