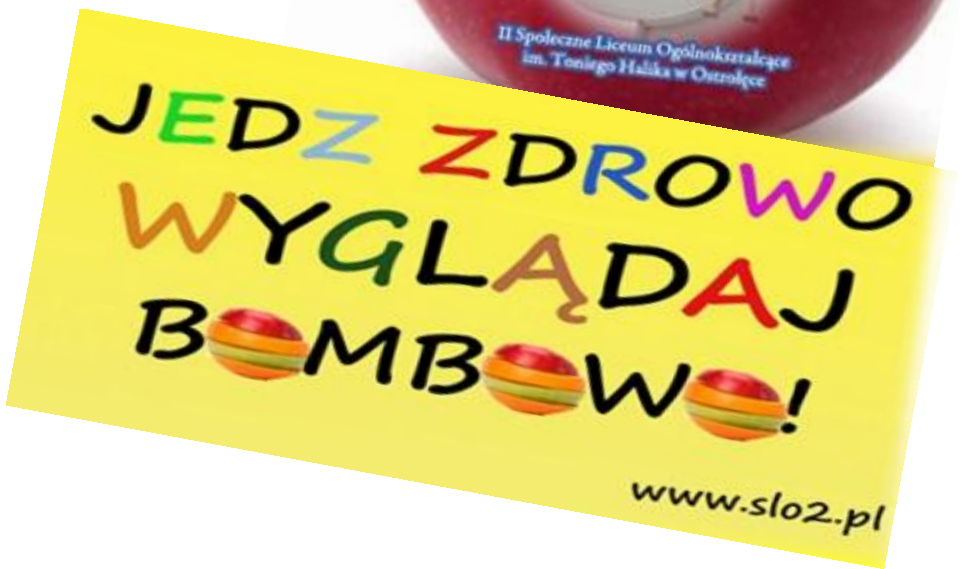


SLO-GAN



Spis treści

Publiczna prezentacja osiągnięć.....	3
Badam się, mam pewność	5
Dopalacze kradną życie.....	7

Redakcja

Klasa IA i IB

pod opieką mgr I.Mościckiej i mgr D. Piersy – Lendy

Publiczna prezentacja osiągnięć szkoły i wyników autoewaluacji w ramach działań programu "Szkoła Promująca Zdrowie"

Dnia 23 maja 2017 roku odbyła się w naszej szkole publiczna prezentacja osiągnięć szkoły i wyników autoewaluacji w ramach działań programu "Szkoła Promująca Zdrowie". Na prezentacji obecni byli: dyrektor szkoły, grono pedagogiczne, cała społeczność szkolna, zaproszeni goście.

Na wstępie przypomnieliśmy, że II SLO stara się o otrzymanie Certyfikatu Szkoły Promującej Zdrowie. W tym celu podejmuje szeroko zakrojone działania mające na celu poprawę komfortu życia społeczności szkolnej i lokalnej. Przypomnieliśmy również wszystkim najważniejsze działania, jakie podjęto w ostatnich latach w ramach realizacji programu Szkoły Promującej Zdrowie.



Publiczną prezentację osiągnięć poprowadzili uczniowie z klasy IB Magdalena Płuciennik i Jakub Szymoła. Odczytem raportu

podsumowującego i prezentacją dotychczasowych osiągnięć zajęła się koordynator Szkoły Promocji Zdrowia Pani Iwona Mościcka. Podsumowaniem wiedzy dotyczącej promocji zdrowia był krótki wykład oraz informacje o współpracy przedstawione przez przedstawicieli Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Ostrołęce - Panią Ewę Gawrońską i Panią Milenę Romanik. Warto podkreślić, że dużym zainteresowaniem cieszyły się stoiska z zasobami bibliotecznymi, nt. zdrowia oraz materiałami edukacyjnymi przygotowanymi we współpracy z Powiatową Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną w Ostrołęce i Panią Beatą Samorajską-koordynator Promocji Zdrowia działającym przy ostrołęckim szpitalu.



Badam się, mam pewność

Populacyjny Program Wczesnego Wykrywania Raka Piersi

Rak piersi to najpowszechniejszy nowotwór występujący u kobiet.

Rak piersi wykrywany jest zbyt późno!

Wykryty w:

0 i I stopniu – daje 90% szans na trwałą remisję

II stopień – ponad 70%,

III stopień - około 40%.



Które kobiety mogą zachorować?

- Zachorować może kobieta w każdym wieku.
- Około 70% wszystkich zachorowań na raka piersi dotyczy kobiet po 50 roku życia
- Skłonność do zachorowania można odziedziczyć po krewnych pierwszego stopnia, które chorowały na raka piersi lub raka jajnika.
- Rak piersi jest chorobą związaną z działaniem hormonów, głównie estrogenów, na organizm kobiety, dlatego czynnikiem ryzyka jest:
 - ✓ wczesny wiek pierwszej miesiączki przed 12 roku życia, ostatniej po 55 r.ż,
 - ✓ bezdzietność lub wiek pierwszego porodu po 35 roku życia,
 - ✓ stosowanie hormonalnej terapii zastępczej dłużej niż 10 lat.
- Bardzo ważnym czynnikiem jest dieta bogata w tłuszcze, otyłość, brak aktywności ruchowej oraz regularne spożywanie alkoholu.
- Zwiększone zagrożenie zachorowaniem na raka piersi dotyczy również kobiet, które miały w przeszłości już zmiany w piersiach.

Rozwój raka piersi jest procesem długotrwałym, wieloetapowym i dynamicznym.

Poczynając od pierwszej komórki, która uległa przemianie złośliwej, w większości przypadków guz osiąga średnicę 1 cm w ciągu około 5 - 7 lat. W tym czasie nie daje żadnych objawów.

Możliwość wyleczenia wzrasta, kiedy stosuje się **PROFILAKTYKĘ**.

PROFILAKTYKA – efekty leczenia w różnych stadiach zaawansowania

Działania edukacyjne powinny doprowadzić do:

- zmniejszenia społecznego lęku przed rakiem
- zwiększenia liczby kobiet objętych programem badań przesiewowych
- poprawy wyników leczenia
- zmniejszenia kalectwa spowodowanego leczeniem

SAMOBADANIE PIERSI

- **Wykonywać je powinny wszystkie kobiety - bez względu na wiek !**
- **Regularnie co miesiąc – najlepiej 2-3 dnia po zakończeniu miesiączki.**
- **Kobiety, które już nie miesiączkują lub są w ciąży – regularnie w wybrany dzień miesiąca.**



dopalacze kradną życie

Co to są dopalacze? To produkty zawierające substancje psychoaktywne nie znajdujące się na liście substancji zakazanych w ustawie o przeciwdziałaniu narkomanii. Dopapalacze wywołują u spożywającej je osoby efekt narkotyczny zbliżony do zdelegalizowanych substancji – producenci starają się jak najworniej oddać działanie narkotyków. Problem kontroli produkcji dopapalaczy jest znany zarówno w Stanach Zjednoczonych, krajach Unii Europejskiej, jak i w Polsce.

Skład chemiczny dopapalaczy ulega ciągłej zmianie w celu omińnięcia zakazów antynarkotykowych. Wraz z wejściem ustawy zabraniającej obrotu konkretną substancją psychoaktywną producenci zamieniają ją na jej analog, czyli substancję, która ma bardzo podobne działanie, a jeszcze nie została zakazana. W Stanach Zjednoczonych, Australii i Nowej Zelandii rozszerzono definicję nielegalnych substancji psychotropowych, dzięki czemu taki proceder jest niemożliwy. Kolejnym problemem prawnym w Polsce jest fakt, że produkty oficjalnie nieprzeznaczone do spożycia nie podlegają kontroli Państwowej Inspekcji Farmaceutycznej, co skwapliwie zostało wykorzystane przed producentów rozprowadzających dopapalacze jako „produkty kolekcjonerskie”.

Warto pamiętać, że rzadko zdarza się, aby na opakowaniu umieszczono pełną listę substancji psychoaktywnych zawartych w danym produkcie. Według badań, potencjalnych substancji psychoaktywnych jest ponad 12 tysięcy.

Skutki używania dopapalaczy nie są jeszcze do końca zbadane. Skład dopapalaczy wielokrotnie ulegał zmianie, dlatego nie wiadomo

do końca, jakie są następstwa ich stosowania. Jedno jest pewne – **skutki dopalaczy** są poważne. Dopalacze mogą wywołać w zależności od wrażliwości organizmu:

- nudności,
- bóle głowy,
- zawroty głowy,
- stany lękowe,
- bezsenność,
- drgawki,
- problemy z oddychaniem,
- znużenie,
- urojenia,
- ataki szału,
- wysoką gorączkę,
- nadmierne pocenie się,
- śpiączkę,
- wymioty,
- biegunkę,
- brązowienie na skórze.

Źródło: portal.abczdrowie



