## "Żyjmy dłużej, zdrowiej i ciekawiej"

W ramach programu profilaktyczno - wychowawczego pt. "*Żyjmy dłużej lepiej i ciekawiej*" opracowanego przez Pedagogów Szkolnych i Komisję Wychowania Fizycznego, w listopadzie w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza 27.11.2017r. na Hali Widowiskowo - Sportowej w Ropczycach odbyły się Mistrzostwa Szkoły w Piłce Siatkowej Dziewczyn o Puchar Dyrektora Szkoły połączone z prelekcją przeprowadzoną przez Higienistkę Szkolną panią
**Halinę Rudny**
na temat szkodliwości palenia papierosów. Celem prelekcji było uświadomienie młodzieży, że palenie papierosów jest niebezpiecznym uzależnieniem, niosącym za sobą wiele negatywnych skutków. Sięgając po papierosa, nie zdajemy sobie sprawy, jak szybko możemy wpaść w nałóg. Niewinne branie papierosa, "puszczanie dymka" dla szpanu, mody czy towarzystwa, często kończy się tym, że człowiek staje się ofiarą nikotyny. Bez papierosa nie może żyć, funkcjonować, staje się nerwowy i niecierpliwy. Palenie również powoduje bardzo poważne choroby.

{besps}/2017_2018/Besps/profilaktyka_listopad/{/besps}

Są to nowotwory płuc i krtani. Nikotyna i substancje smoliste zatruwają cały organizm, powodują niedotlenienie serca, miażdżycę naczyń i prowadzą do zawału serca.

Pani higienistka podkreśliła, że każdy papieros skraca życie palaczowi o kilka minut. Wynika to z tego, że każdy nałogowy palacz z własnej głupoty i na własne życzenie, skraca swe życie o parę lat. Z drugiej strony, szkodząc sobie, szkodzi także innym. Pani Halina Rudny zwróciła również uwagę na to, że każdy palacz na co dzień nosi znamiona swego nałogu. Poszarzała cera, żółte zęby i palce, nieświeże ubranie, przesiąknięte wonią papierosów. Wygląd ten jest zaprzeczeniem człowieka zdrowego, wysportowanego, eleganckiego, z niechęcią widzianego wśród ludzi, prowadzących zdrowy tryb życia.

W szkole w ramach programu profilaktycznego - wychowawczego pt . "Żyjmy dłużej, lepiej i ciekawiej" przeprowadzono podczas lekcji wychowawczych zajęcia z profilaktyki

antynikotynowej.

Zorganizowano również wśród społeczności szkolnej konkurs plastyczny o w/w tematyce. Jury konkursowe w skład którego wchodzili pani wicedyrektor **Janina Pupa**, nauczyciele WF pani **M onika Kubik**
i pan
**Roman Bochenek**
wyłonili zwycięzców:

I miejsce zajęły:
Zuzanna Niewiadomska z kl.III TBF
Natalia Sowa z kl. III TBF
Marzena Przywara z kl. III TL

Podsumowaniem konkursu było uroczyste wręczenie dyplomów i nagród w/w uczniom przez Panią wicedyrektor Janinę Pupa .
Celem programu profilaktycznego było propagowanie zdrowego stylu życia, przeciwdziałania uzależnieniom młodzieży.
Zespół Promocji Zdrowia i Komisja Wychowania Fizycznego Serdecznie Dziękuje Dyrektorowi Szkoły p. M.Pilch i Radzie Rodziców za dofinansowanie nagród na w/w konkurs.

Zespół Promocji Zdrowia
Komisja Wychowania Fizycznego