

„Żyjmy dłużej, zdrowiej i ciekawiej”

W ramach programu wychowawczego – profilaktycznego pt. „*Żyjmy dłużej, lepiej i ciekawiej*” opracowanego przez Pedagogów Szkolnych i Komisję Wychowania Fizycznego 01.12.2023r. w Zespole Szkół im. ks. dra Jana Zwierza na Hali Widowiskowo - Sportowej w Ropczycach odbyły się Mistrzostwa Szkoły w Piłce Siatkowej Dziewcząt o Puchar Dyrektora Szkoły połączone z prelekcją przeprowadzoną przez Higienistkę Szkolną panią

Małgorzatę Mazur

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.

Są to nowotwory płuc i krtani. Nikotyna i substancje smoliste zatrują 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, szkodzą sobie, szkodzą także innym.

{besps}/2023_2024/BESP/Mazur{/besps}

Pani **Małgorzata Mazur** 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 zdrowego człowieka, wysportowanego, eleganckiego, z niechęcią widzianego wśród ludzi, prowadzących zdrowy tryb życia. W szkole w ramach programu wychowawczego – profilaktycznego pt. " *Żyjmy dłużej, lepiej i ciekawiej*

" przeprowadzono podczas lekcji wychowawczych zajęcia z profilaktyki antynikotynowej, zorganizowano również wśród społeczności szkolnej konkurs plastyczny pt. "Żyjmy dłużej, lepiej i ciekawiej".

Prace wykonali uczniowie:

1 . Justyna Kopala – z klasy II PW4

2. Gabriela Bereś – z klasy II PW4

3. Daria Kujda – z klasy V LG

4. Anna Madeja – z klasy V LG

5. Julia Pasternak – z klasy II LG

Podsumowaniem konkursu było uroczyste wręczenie dyplomów i nagród w/w uczniom przez dyrektora szkoły pana **Mariusza Pilch**. Celem programu profilaktycznego było propagowanie zdrowego stylu życia, przeciwdziałania uzależnieniom młodzieży.

Komisja Wychowania Fizycznego wraz z pedagogami szkolnymi Serdecznie Dziękują Dyrektorowi Szkoły panu **Mariuszowi Pilch** za wsparcie w organizacji konkursu.

Pedagodzy szkolni: Aneta Bochenek, Agnieszka Rymut