

„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 18.11.2014 r. na hali widowiskowo-sportowej w Ropczycach odbyły się Mistrzostwa Szkoły w Piłkę Ręczną Dziewcząt 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.

{besps}/2014_2015/besps/zylmy_dluzej/{/besps}

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, 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 wchodziła pani wicedyrektor **Janina Pupa**, nauczyciele WF pani

Monika Kubik

i pan

Roman Bochenek

wyłonili zwycięzców:

I miejsce zajęła: **Anna Jucha** z kl. III TEH

II miejsce zajęła: **Katarzyna Stasiowska** z kl. III TEH i **Krzystian Chmura** z kl. I TO b

III miejsce zajęli: **Ewelina Pociask** z kl. II TFS

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 dziękuje serdecznie Radzie Rodziców Zespołu Szkół za dofinansowanie nagród dla młodzieży w wyżej wymienionych konkursach.

Aneta Bochenek

Monika Kubik