

ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU

Dzień 31 maja obchodzony był jako **ŚWIATOWY DZIEŃ BEZ TYTONIU** – w tym roku szczególnie **kierowany do młodych kobiet**. Już 20 lat Światowa Organizacja Zdrowia wraz z krajami członkowskim obchodzi 31 maja jako Światowy Dzień bez Tytoniu. Nałóg powoduje, że co 6 sekund umiera 1 osoba. W Polsce pali co trzeci Polak przez co połowa palaczy może umrzeć między 35 a 60 rokiem życia. Prawie 14 proc. jedenastoletnich dzieci próbowało palić z czego część nie przestaje. Szacunkowo 90 proc. palaczy rozpoczyna palenie przed 21 rokiem życia, a blisko 60 proc. polskich dzieci w wieku 13-15 lat ma już za sobą pierwsze eksperymenty z papierosem. **Wiele spośród nich stanie się regularnymi palaczami. Polacy należą do światowej czołówki. 10 mln osób wypala rocznie około 90 mld sztuk papierosów.** Przeciętnemu palaczowi wystarczy od 11 do 20 papierosów dziennie. Palenie tytoniu jest więc jednym z poważnych współczesnych zagrożeń cywilizacyjnych. Biorąc pod uwagę ilość wypalanych papierosów można powiedzieć, że mamy do czynienia z epidemią nikotynową. Palenie tytoniu jest przyczyną przedwczesnych zgonów na całym świecie. Żaden inny pojedynczy czynnik nie ma tak istotnego negatywnego wpływu na stan zdrowia ludzi jak tytoń. Na choroby odtytoniowe każdego roku umiera na świecie 5 mln ludzi. Wedle szacunków Światowej Organizacji Zdrowia jeżeli obecna tendencja utrzyma się w 2030 roku z powodu palenia tytoniu może umrzeć rocznie 8 mln osób. **Uzależnienie od tytoniu jest uznawane jako jednostka chorobowa.**

Zespół uzależnienia od tytoniu charakteryzuje się:

- silną potrzebą używania tytoniu, pomimo wiedzy o szkodliwych następstwach;
- trudnościami kontrolowania tego zachowania;
- preferowaniem palenia tytoniu ponad inne zajęcia i obowiązki.

Najważniejsze wskaźniki uzależnienia to:

- budzenie się w nocy „na papierosa”;
- zapalanie papierosa w pierwszych minutach po przebudzeniu;
- wypalanie dużej liczby papierosów dziennie.

Trzeba pamiętać iż negatywne skutki palenia tytoniu nie ograniczają się jedynie do samych palaczy. Osoby znajdujące się w otoczeniu palących zmuszone są do inhalowania toksycznych składników dymu, pochodzącego z dwóch strumieni: głównego oraz bocznego ze wszystkimi tego konsekwencjami zdrowotnymi. Przewlekłe narażenie na działanie dymu papierosowego jest przyczyną wielu chorób takich jakie dotyczą samych palaczy np. rak płuc, choroby układu krążenia, choroby układu oddechowego (alergie i przewlekła obturacyjna choroba płuc).

Światowy Dzień bez Tytoniu to odpowiednia chwila do walki,

w której nagrodą jest życie i zdrowie każdego człowieka.



Biegi uliczne dla uczniów ZSP w Czarniejewie

Tradycyjnie, 31 maja dzieci i młodzież z naszej szkoły wyrazili swój protest i wolę przeciwdziałania nałogom poprzez udział w biegach ulicznych. W tym roku bieгло 87 uczniów naszej szkoły. Trasa biegu dostosowana była długością do możliwości uczniów. Za zajęcie miejsc w danej kategorii wiekowej uczniowie otrzymali pamiątkowe dyplomy i medale. W czasie trwania biegów uczennice Gimnazjum rozdawały przechodniom ulotki dotyczące Światowego Dnia bez Tytoniu. Po biegach klasyfikacja przedstawia się następująco:

Szkoła Podstawowa

Klasy I SP Dziewczynki: Alinka Nowogrodzka, Julka Wiśniewska, Agnieszka Smelkowska

Chłopcy: Dominik Nowak, Kacper Chudy, Oskar Harwaziński

Klasy II SP

Dziewczynki: Justyna Matusz, Klaudia Kasprzak, Zofia Andrzejewska

Chłopcy: Konrad Gorzelańczyk, Antoni Chmura , Bartosz Kukuczka

Klasy III SP

Dziewczynki: Julia Pawlak, Natalia Kowalczyk, Zuzanna Maćkowiak, Martyna Hildebrańska

Chłopcy: Krystian Szalek, Krystian Staszak, Mateusz Hildebrański

Klasy IV SP

Dziewczynki: Olga Nowogrodzka , Katarzyna Kosińska, Klaudia Wilczyńska

Chłopcy: Nikodem Harwaziński

Klasy V SP

Dziewczynki: Weronika Jaworska, Weronika Kamińska, Rozalia Kapsa

Chłopcy: Dominik Roszyk, Damian Kukuczka

Klasy VI SP

Chłopcy: Jakub Wachowiak , Eryk Korpusik , Mateusz Pagórek

Gimnazjum

Klasy I G

Dziewczyny: Marta Gadzińska

Chłopcy: Mateusz Jaworski, Tomasz Urbaniak

Klasy II G

Dziewczyny: Monika Boncler, Izabela Więckowska, Kinga Kukuczka

Chłopcy: Adam Węcki

Klasy III G

Dziewczyny: Julita Anglard, Karolina Pawlak, Daria Zobel

Chłopcy: Patryk Malinger, Janusz Kowalkowski, Hubert Talarczyk

Organizatorzy Biegu: Nauczyciele Wychowania fizycznego, Koordynator Wychowania Zdrowotnego