



Kuratorium
Oświaty
w Poznaniu



wielkopolskie centrum onkologii

Spotkanie w ramach projektu

„Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”

Obecnie rak jest drugim, co do częstotliwości powodem umieralności w Europie jednak, jak twierdzą naukowcy, w najbliższych dekadach „awansuje” na niechlubne miejsce pierwsze. Stąd postulat, aby wszystkie środowiska włączyły się aktywnie w upowszechnianie i realizację zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.

Wielkopolski Kurator Oświaty, na prośbę Wielkopolskiego Centrum Onkologii, zaprosił przedstawicieli gimnazjów oraz szkół ponadgimnazjalnych na spotkania w ramach projektu **„Szkoła promująca zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem”**, na których przedstawione zastały założenia **Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem** oraz **Programu Wczesnego Wykrywania Raka Piersi**.

Koordynatorzy ds. promocji zdrowia w ZSP Czarniejewo również wzięli udział w konferencji, która odbyła się w Wielkopolskim Centrum Onkologii w Poznaniu. Szkoły uczestniczące w realizacji projektu organizują w swoich środowiskach szkolnych i lokalnych liczne przedsięwzięcia zapobiegające rozpowszechnianiu niewłaściwych zachowań zdrowotnych w szkole, rodzinie i środowisku. Na podkreślenie zasługują akcje dotyczące: szkodliwości dymu tytoniowego i alkoholu, wzbogacania codziennej diety w warzywa i owoce, liczne formy upowszechniające aktywność fizyczną.



EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM

1. Nie pal; jeśli palisz, przestań. Jeśli nie potrafisz przestać, nie pal przy niepalących.
2. Wystrzegaj się otyłości.
3. Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne.
4. Spożywaj więcej warzyw i owoców: jedz, co najmniej 5 porcji dziennie. Ogranicz spożycie produktów zawierających tłuszcze zwierzęce.
5. Jeśli pijesz alkohol - piwo, wino lub napoje wysokoprocentowe - ogranicz jego spożycie.
6. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Szczególnie chroń dzieci i młodzież. Osoby mające skłonność do oparzeń słonecznych powinny przez całe życie stosować środki chroniące przed słońcem.
7. Przestrzegaj ściśle przepisów mających na celu ochronę przed narażeniem na znane substancje rakotwórcze. Stosuj się zawsze do instrukcji postępowania z substancjami rakotwórczymi. Przestrzegaj zaleceń krajowych ośrodków ochrony radiologicznej.
8. Bierz udział w programach szczepień ochronnych przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B.

Koordynatorzy ds. Promocji Zdrowia