

# Miesiąc dla zdrowia

W Zespole Placówek Oświatowych w Kasince Małej trwa akcja „Miesiąc dla zdrowia” prowadzona przez Dorotę Borowiec i Agnieszkę Dorczak, której celem jest edukacja dzieci i młodzieży w zakresie pierwszej pomocy, profilaktyki przedwypadkowej i zdrowotnej.

Jednym z zadań podjętych w ramach akcji jest edukacja uczniów klas I-VI w zakresie prawidłowej higieny jamy ustnej. Szkoła została zgłoszona do programu profilaktycznego „Dziel się Uśmiechem” realizowanego przez Polski Czerwony Krzyż wraz z partnerami merytorycznymi. Dzieci zostały członkami Klubu Wiewiórka PCK. Wolontariuszki z naszej szkoły – Emilia Drabik, Weronika Nawara, Natalia Michalak, Kamila Chałon, Kinga Piwowarska i Maria Krzysztofiak – w ramach tego programu przygotowały i przeprowadziły zajęcia, których celem było przekazanie wiedzy na temat zębów, ich funkcji, higieny jamy ustnej, zasad mycia zębów, zwrócenie uwagi na potrzebę dbania o zęby od najmłodszych lat, wprowadzenie do regularnego przestrzegania zasad czterech kroków dbania o zęby. Lekcje cieszyły się dużym zainteresowaniem ze strony dzieci, które aktywnie uczestniczyły w dyskusjach, trafnie odpowiadały na pytania, z zapałem rozwiązywały zadania. W przyswojeniu nowych wiadomości pomogły im przygotowane przez gimnazjalistki pomoce: prezentacja multimedialna, własnoręcznie wykonany model szczęki, krzyżówka, plansze, obrazki i akcesoria do higieny jamy ustnej. Na zakończenie zajęć uczniowie otrzymali książeczki PCK zawierające ćwiczenia, gry, quizy. Ci, którzy z największą starannością je wypełnili, zostali nagrodzeni drobnymi upominkami.



Lekcje te były również wspaniałym przeżyciem dla nas – młodych wolontariuszek. Dzięki nim stałyśmy się bogatsze o kolejne doświadczenia. Chociaż przez chwilę mogłyśmy się wcielić w rolę nauczyciela. To niesamowite uczucie...świadomość, że swoją wiedzą możemy się podzielić z innymi. Kto wie...? Może któraś z nas zostanie kiedyś nauczycielką? – podkreślają gimnazjalistki.

Ważnym aspektem zajęć było również oswojenie dzieci z wizytą w gabinecie dentystycznym, zapoznanie z pracą stomatologa oraz wykonywanymi przez niego zabiegami, uświadomienie konieczności regularnych kontroli u dentysty. Pokazany został związek między codzienną dietą a zdrowiem zębów i jamy ustnej. Jako podsumowanie tej części programu dzieci przygotowały plakaty z wycinków kolorowych gazet na tematy „Dieta, by mieć zdrowe zęby” i „Przyjaciele próchnicy”. Plakaty zostały wyeksponowane na korytarzu.

Aby propagować zdrowe odżywianie, dwukrotnie w szkole zorganizowano kiermasz zdrowej żywności. Sprzedaż zdrowych potraw, tj. kolorowych kanapek na ciemnym pieczywie, warzywnych przekąsek, ciasta marchewkowego, sałatki owocowej, sałatki warzywnej czy owocowych koktajli, cieszyła się dużym zainteresowaniem wśród uczniów i nauczycieli.



Kolejnym przedsięwzięciem było zorganizowanie spotkania z instruktorem pierwszej pomocy. W szkole goszczono kierownika Ośrodka Szkoleniowo – Rehabilitacyjnego PCK w Mszanie Dolnej, a zarazem instruktora pierwszej pomocy – pana Witolda Trepę. W szkoleniu uczestniczyli uczniowie kl. VII oraz oddziałów gimnazjalnych. Młodzież nauczyła się, jak udzielać pierwszej pomocy przed przybyciem wykwalifikowanych służb medycznych, zaczynając od prawidłowego wezwania pomocy przez telefon, po najprostsze czynności przy osobie poszkodowanej. Obserwowali, jak należy przeprowadzać resuscytację krążeniowo-oddechową, czy ułożyć nieprzytomnego w pozycji bocznej bezpiecznej; młodzież ćwiczyła również nabyte w ramach zajęć umiejętności. Instruktor zaprezentował wszystkim w jaki sposób korzystać z defibrylatora. Dzięki takiej lekcji uczniowie nauczyli się wielu ważnych rzeczy, które w przyszłości być może przyczynią się do uratowania komuś życia.



Kasinczańscy uczniowie wzięli również udział w Olimpiadzie Promocji Zdrowia i Zdrowego Stylu Życia organizowanej przez PCK. Konkurs składa się z etapu szkolnego, rejonowego, okręgowego i centralnego. Na każdym etapie uczestnicy muszą rozwiązać test dotyczący prawidłowego odżywiania, pierwszej pomocy, ekologii oraz promocji zdrowego stylu życia. Najlepsi uczestnicy etapu szkolnego w dalszych etapach dodatkowo muszą zaprezentować swoje umiejętności, przeprowadzając akcje sportowe i prozdrowotne w swoich środowiskach lokalnych, a w finale przystąpić do egzaminu z pierwszej pomocy. Przed wychowankami ZPO Kasinka Mała etap okręgowy.

Na zakończenie akcji „Miesiąc dla zdrowia” zorganizowane zostaną dla uczniów zajęcia zumbi w szkole oraz spotkanie z dietetyczką, która wygłosi prelekcję na temat zasad zdrowego odżywiania.