



Szkoła Podstawowa nr 28 im. Królowej Jadwigi w Bytomiu

jako szkoła promująca zalecenia
Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem

Informacja o realizacji programu...

- **EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM** jest zbiorem zaleceń, które wskazują, jakie zachowania wywołujące procesy rakotwórcze należy wyeliminować, by ograniczyć ryzyko zachorowania na nowotwory. Prewencja pierwotna nowotworów to przede wszystkim zdrowy tryb życia. W Kodeksie zawarty jest zestaw prostych zasad dotyczących stylu życia oraz rekomendacje dotyczące uczestniczenia w populacyjnych badaniach przesiewowych.

EUROPEJSKI KODEKS WALKI Z RAKIEM:

WYBRANE ZALECENIA:

- 1. Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.
- 2. Stwórz w domu środowisko wolne od dymu tytoniowego.
- 3. Utrzymaj prawidłową masę ciała.
- 4. Bądź aktywny fizycznie w codziennym życiu. Ogranicz czas spędzany na siedząco.
- 5. Przestrzegaj zaleceń prawidłowego sposobu żywienia.
- 6. Jeśli pijesz alkohol dowolnego rodzaju ogranicz jego spożycie. Abstynencja pomaga zapobiegać nowotworom.
- 7. Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne. Chroń się przed słońcem. Używaj produktów przeznaczonych do ochrony przeciwsłonecznej. Nie korzystaj z solarium.

"Skóra pod lupą"

- Uczniowie klas IIIb, IVa, IV b, IV c, V a, V b i Vc w okresie od lutego do kwietnia 2017 r. uczestniczyli w zajęciach organizowanych według scenariuszy Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem.
- Były to tematy: „Unikaj nadmiernej ekspozycji na promienie słoneczne” oraz „Bądź codziennie aktywny ruchowo, uprawiaj ćwiczenia fizyczne”.
- Dzieci przygotowały plakaty „Jak bezpiecznie przebywać na słońcu?”, które wzięły udział w konkursie.
- Uczniowie klasy IV b wzięli również udział w edukacyjno-informacyjnym programie prewencji pierwotnej nowotworów złośliwych skóry „**Skóra pod lupą**” w ramach Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem. Program jako pilotażowy przeprowadzała Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Bytomiu.
- Dzieci dowiedziały się w jaki sposób badać swoją skórę, aby wcześniej wykryć zmiany, które mogą być nowotworowe. Nauczyły się rozpoznawać cechy charakterystyczne znamion, które mogą sugerować nowotwór złośliwy skóry – czerniaka. Warto, aby wszystkie dzieci i dorośli poznali zasady ochrony przed czerniakiem.
- **Jak się ochronić przed czerniakiem – Złote Zasady profilaktyki czerniaka:**
 1. Nie opalaj się w solarium! – w przypadku młodych ludzi jest to najważniejszy czynnik wywołujący czerniaki.
 2. Unikaj przebywania w pełnym słońcu w godzinach 11.00-16.00
 3. Ochrona skóry: stosuj filtry UV, noś czapkę i okulary przeciwsłoneczne – latem nawet podczas pochmurnych dni należy stosować ochronę. Pamiętaj o ochronie także podczas uprawiania sportu na świeżym powietrzu!
 4. Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.
 5. Jeśli zauważysz, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do dermatologa lub chirurga-onkologa.
 6. Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa, aby sprawdził czy wszystko w porządku.
- Więcej informacji na stronie www.AkademiaCzerniaka.pl

Informacja dla rodziców o realizacji programu umieszczona na szkolnym Facebooku



Informacja dla uczniów naszej szkoły o realizacji programu i związanym z nim konkursem



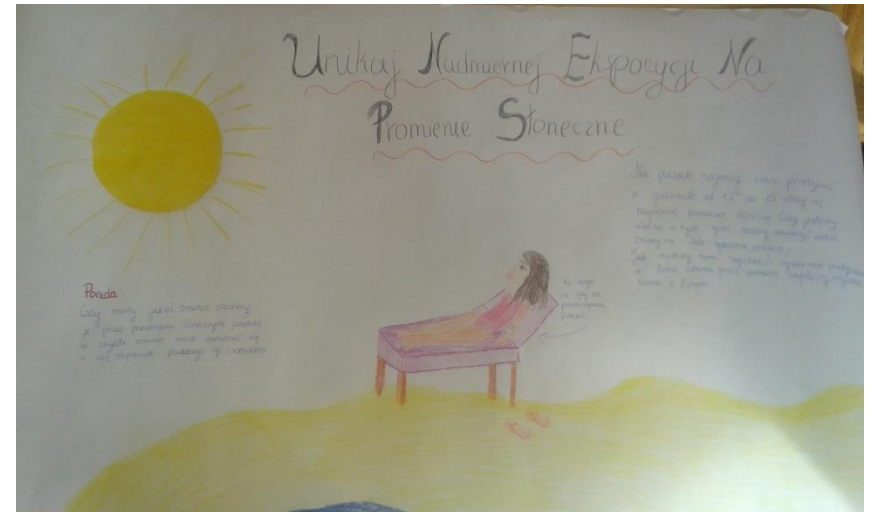
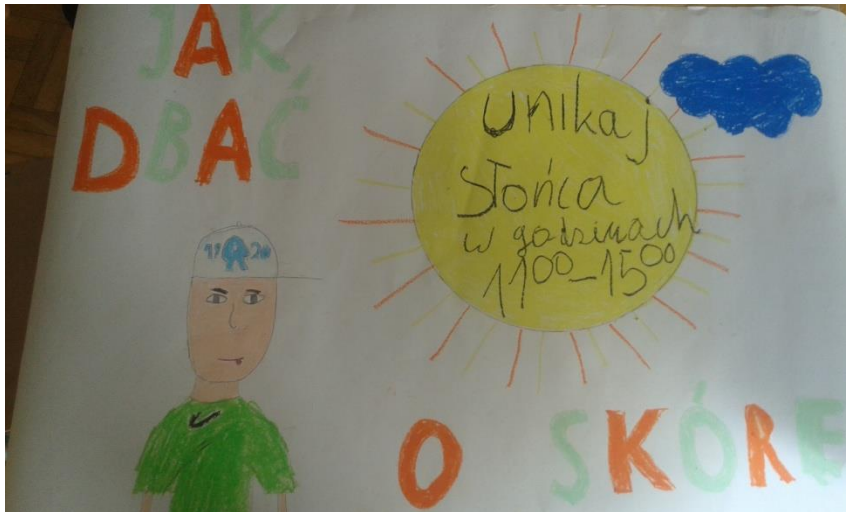
Praca nad plakatami: „Jak bezpiecznie przebywać na słońcu?”



Prac ciąg dalszy...



I jeszcze parę...



Wystawa najlepszych prac...



Ulotka informacyjna dotycząca raka skóry- czerniaka



Skóra pod lupą czyli co musisz wiedzieć o czerniaku i innych nowotworach złośliwych skóry

Czym są nowotwory złośliwe skóry? Co to jest czerniak?

Nowotwory skóry stanowią około 10% wszystkich wykrywanych nowotworów złośliwych. Mogą występować na całej powierzchni skóry, jednak najczęściej pojawiają się na odsłoniętych częściach ciała. Większość z nich daje się wyleczyć za pomocą prostego zabiegu chirurgicznego.

Czerniak jest jednym z kilkudziesięciu nowotworów złośliwych skóry. Jest jednak najbardziej agresywnym nowotworem i spośród wszystkich nowotworów skóry, diagnozowanych u młodych ludzi, to właśnie czerniak jest jednym z najczęściej spotykanych. Charakteryzuje się agresywnym wzrostem oraz możliwością tworzenia przerzutów, które są trudne w leczeniu. Tymczasem, usunięcie czerniaka, kiedy choroba nie jest jeszcze zaawansowana pozwala na wyleczenie ponad 80% chorych. Dlatego tak ważne jest szybkie i prawidłowe rozpoznanie nowotworu.

Czy jestem w grupie podwyższonego ryzyka?

Ryzyko zachorowania na czerniaka i inne nowotwory złośliwe skóry wzrasta, jeżeli:

- ▶ Posiadasz jasną kamicę, rude lub blond włosy, niebieskie oczy, liczne piegi
- ▶ Masz dużą liczbę znamion barwnikowych, znamion w miejscach drażnienia
- ▶ Doznałeś oparzeń słonecznych, szczególnie w dzieciństwie
- ▶ Słabo tolerujesz słońce, opalasz się z dużym trudem lub w ogóle
- ▶ Przebywałeś w pełnym słońcu powyżej godziny dziennie
- ▶ W rodzinie występowały przypadki czerniaka lub inne nowotwory skóry
- ▶ Korzystasz z solarium

Na co muszę zwracać uwagę?

Nowotwory skóry można łatwo zdiagnozować samemu, jeśli obserwuje się swoją skórę. Zawsze kiedy widzisz nowe znamiona, narośla, przebarwienia lub zmiany w już istniejących pieprzykach jest to sygnał, aby jak najszybciej skonsultować się z lekarzem.

Szpeciallynie zwróć uwagę na cechy charakterystyczne czerniaka – zapamiętując ABCDE czerniaka.



asymetria np. znamię „wylęgające” się na jedną stronę



brzegi poszarpane, nierówne, posiadające zgrubienia



czerwony, czarny, niejednolity kolor



duży rozmiar, wielkość zmiany powyżej 6mm



ewolucja, czyli postępujące zmiany zachodzące w znamieniu

Jak mogę uchronić się przed nowotworami złośliwymi skóry?



Raz w miesiącu oglądaj swoją skórę – sprawdź, czy Twoje znamiona nie zmieniają się lub czy nie pojawiły się nowe.



Unikaj słońca w godzinach 11.00-16.00

Jeśli zauważyłeś, że coś podejrzanego dzieje się z Twoim znamieniem, udaj się do chirurga-onkologa.



Nie opalaj się w solarium!

Jeśli chcesz się opalać, to z głową – pamiętaj o stosowaniu filtrów UV, noszeniu czapki i okularów przeciwsłonecznych.

Przynajmniej raz na rok odwiedzaj dermatologa lub chirurga-onkologa.

Dziękujemy wszystkim za aktywny udział w zajęciach oraz wykonanie ciekawych prac konkursowych.
Zwycięzcom GRATULUJEMY!!!

- W prezentacji wykorzystano materiały
EUROPEJSKIEGO KODEKSU WALKI Z RAKIEM