

Dnia 19 września 2019 roku odbyło się spotkanie członków szkolnego koła PCK ze studentkami pielęgniarstwa z PWSZ w Krośnie. Na spotkaniu obecna była także pielęgniarka szkolna pani Agnieszka Szajna. Tematem wiodącym było zdrowe odżywianie dzieci w wieku szkolnym. Z przygotowanej przez studentki prezentacji multimedialnej uczniowie dowiedzieli się jakie są najważniejsze składniki pożywienia, w jakich produktach je znajdziemy oraz czego dostarczają organizmowi człowieka. Nie mogło zabraknąć informacji o białkach, tłuszczach, witaminach, węglowodanach, błonniku i składnikach mineralnych. Następnie zwrócono uwagę na znaczenie wody w życiu człowieka. Należy wypijać jej 2,5 litra dziennie, najlepiej niegazowanej. Studentki zwróciły uwagę na najważniejszy posiłek w ciągu dnia, jakim jest śniadanie. Niespożywanie śniadania powoduje brak składników odżywczych w organizmie. Został także omówiony skład diety dziecka w wieku szkolnym, w której nie powinno zabraknąć mleka i jego przetworów. Należy spożywać także dużo warzyw i owoców, a ograniczyć tłuszcze, szczególnie pochodzenia zwierzęcego.

Kolejnym omawianym zagadnieniem były zaburzenia rozwoju u dzieci. Należą do nich nadwaga i otyłość. Sprzyjają one rozwojowi wielu zaburzeń i chorób. Czynnikiem warunkującym zdrowie dziecka jest także aktywność fizyczna. Brak ruchu wywiera ogromny wpływ na postawę ciała. Najczęściej występującym problemem zdrowotnym dzieci w wieku szkolnym są wady wzroku, objawiające się zaburzeniem ostrości widzenia. Należy pamiętać o tym, że tylko lekarz okulista może dobrać odpowiednie okulary.

Czynnikiem wpływającym na zdrowie jest także zdrowe środowisko, bezpieczeństwo w szkole i domu oraz odpoczynek w życiu dziecka. Trzeba umiejętnie dozować czas przeznaczony na naukę dziecka, rozwijanie jego zainteresowań i wypoczynek. Niewłaściwe proporcje między nimi mogą być źródłem zmęczenia, zniechęcenia i apatii.

W ostatniej części spotkania uczniowie zadawali studentkom oraz pani pielęgniarce różne pytania związane z omawianym tematem. Przygotowana prezentacja oraz pogadanka przybliżyła członkom SK PCK w sposób przystępny niezwykle ważny temat zdrowego odżywiania w życiu młodego człowieka.

Opiekun SK PCK: Renata Grzebyk

{gallery}2020/spotk\_skpck{/gallery}