



Członkowie Szkolnego Koła Naukowego „Wynalazcy” pod czujnym okiem koordynatorek p. E. Pieróg i L. Kutrybały ponownie przenieśli się w przeszłość, aby poznać pierwszą bohaterkę IV edycji Ogólnopolskiego Programu Edukacyjnego „Być jak Ignacy”. Jest nią Stanisława Adamowiczowa.

Była lekarzem – społecznikiem. Pragnęła, żeby ludzie mieli lepsze warunki do leczenia się i łatwiejszy dostęp do wiedzy o chorobach. Utworzyła szkoły higieny i katedry higieny na polskich i zagranicznych uniwersytetach. Prowadziła statystyki o zachorowaniach na choroby zakaźne w największych polskich miastach. Była redaktorką Przeglądu Epidemiologicznego oraz współautorką wielu książek o higienie i epidemiologii, np. podręczników „Higiena ogólna” i „Podręcznik kontrolera sanitarnego”. Badała również zagadnienie alkoholizmu wśród dzieci.

Czym jest choroba, epidemia, pandemia? Co to jest stetoskop? Co to jest odporność i dlaczego się szczepimy? Co robić, żeby być zdrowym? Dlaczego w okresie jesienno – zimowym zwiększa się zachorowalność? Jak dbać o higienę osobistą? Jak radzić sobie ze stresem?

O tym, że zdrowie jest najcenniejszym darem nie trzeba nikogo przekonywać. Wiedzą o tym mali i dorośli. Po przeprowadzeniu szeregu różnorodnych zajęć uczniowie nie mieli problemu z odpowiedzią na powyższe pytania. Higienistka szkolna p. Teresa Świątek przybliżyła im informacje o profilaktyce chorób wirusowych, bakteryjnych i pasożytniczych. Dzięki współpracy z Firmą LUXMED przed odbywającym się zebraniem z rodzicami przygotowali tablice poglądowe na temat chorób i ważności szczepień w życiu człowieka. Odegrali przed rodzicami dramę „Szczepionka górą”. Prezentowali ułożone przez siebie wierszyki i rymowanki pt. „Dlaczego warto się szczepić” oraz plakaty „Jak dbać o higienę osobistą”. Zorganizowali konkurs „Lepiej zapobiegać niż leczyć” dla uczniów klas V – VI. „Mikstury naszych babć” – to warsztaty, które przeprowadziła przedstawicielka Koła Gospodyń Wiejskich p. Magdalena D. Podzieliła się cennymi przepisami na „leki” z naturalnych składników (np. miód, cynamon, cytryna, kurkuma, imbir, goździki). Na bazie tych przepisów uczniowie sporządzili swoje zdrowotne eliksiry.

Wiadomo nie od dziś, że stres nie jest sprzymierzeńcem dobrego zdrowia, dlatego też członkowie koła zademonstrowali rówieśnikom metody relaksacyjne, które pozytywnie wpływają na stres, wzrost koncentracji, stabilność, poprawę umiejętności słuchania, wzrost ambicji, umiejętność dostosowania się do środowiska. Uzmysłowali im również, że aktywny tryb życia wpływa na dobre samopoczucie. Zalecili wszystkim robienie 10 000 kroków dziennie.

L.K.,E.P.