

2022 m. 03 mėn. 01 d.

### ***Viktorina „Ką žinai apie vėžį?“***

2022 m. vasario 25 d. visuomenės sveikatos specialistai Marija Aleksandraitytė ir Dovydas Švėgžda organizavo nuotolinę viktoriną „Ką žinai apie vėžį?“, kuri skirta pasaulinei kovos su vėžiu dienai paminėti. Viktorinoje sudalyvavo 117 Garliavos Jonučių progimnazijos 5-8 kl. moksleivių.

Viktorinos organizatoriai siekė supažindinti moksleivius su onkologinės ligos specifika, bei profilaktika. Projekto principas: nuo 2022 m. vasario 25 d. 8:00 val. per TAMO 5-8 klasių moksleiviams buvo atsiųsta Google Forms nuoroda su 20 klausimų, į kuriuos mokiniai turėjo atsakyti per tą pačią dieną. Bendradarbiauti pasitelkti klasių auklėtojai, kurie padėjo įgyvendinti šį nuotolinį renginį. Mokyklos visuomenės sveikatos priežiūros specialistai peržiūrėjo pateiktus atsakymus ir po 3 mokinius iš kiekvienos 5-8 klasės apdovanojo prizais. Sveikiname Kotryną Jokšaitę (5e), Adelą Krajašaitę (5g), Mildą Juknevičiūtę (5d), Rugilę Isiūnaitę (6g), Jorį Kasparavičių (6g), Pijų Kemežį (6g), Igną Stepanovą (7c), Ulą Bareišaitę (7f), Roką Jurgaitį (7f), Rusnę Jokubauskaitę (8f), Izabelę Laukevičiūtę (8f) ir Luką Račkauskaitę (8f), laimėjus prizus. Taip pat viktorinos organizatoriai didelę padėką nori išreikšti Jonučių progimnazijos administracijai bei Kauno raj. SBĮ visuomenės sveikatos biurui už įsteigtus šaunius prizus geriausiai pasirodžiusiems moksleiviams.

Taigi, viktorinos metu buvo stengtasi kurti tokius klausimus mokiniams, kad kuo lengviau įsimintų, jog vėžio riziką galima sumažinti šiais būdais:

- nevartoti tabako;
- išlaikyti tinkamą kūno svorį;
- sveika mityba, įskaitant vaisius ir daržoves;
- reguliariai užsiimti fizine veikla;
- vengti arba sumažinti alkoholio vartojimą;
- pasiskiepyti nuo ŽPV ir hepatito B, jei priklausote grupei, kuriai rekomenduojama skiepytis;
- vengti ultravioletinių spindulių poveikio (kuris pirmiausia atsiranda dėl saulės ir dirbtinio įdegio prietaisų poveikio) ir (arba) naudoti apsaugos nuo saulės priemones;
- saugaus ir tinkamo spinduliuotės naudojimo sveikatos priežiūroje užtikrinimas (diagnostikos ir gydymo tikslais);



Kauno rajono visuomenės sveikatos biuras

*Sveikata - geriausia dovana*

- sumažinti jonizuojančiosios spinduliuotės poveikį;
- sumažinti lauko oro taršos ir patalpų oro taršos, įskaitant radoną (radioaktyviasias dujas, susidarancias natūralaus urano skilimo metu, kurios gali kauptis pastatuose – namuose, mokyklose ir darbo vietose), poveikį.

Visuomenės sveikatos specialistai Marija Aleksandraitytė ir Dovydas Švėgžda