



Szkoła Promująca Zalecenia
**Europejskiego Kodeksu
Walki z Rakiem**

Poradnik dla szkolnych
koordynatorów projektu

Opracowała:
mgr Katarzyna Majka
Zakład Profilaktyki Onkologicznej

Spis treści

1. Wprowadzenie

- 1.1. Cel poradnika
- 1.2. Dlaczego warto promować zalecenia EKWzR w szkole?
- 1.3. O projekcie – założenia i grupa docelowa

2. Europejski Kodeks Walki z Rakiem – kompendium dla nauczyciela

- 2.1. Czym jest EKWzR?
- 2.2. Europejski Kodeks Walki z Rakiem - opis i uzasadnienie
- 2.3. Jak mówić o nowotworach z uczniami różnych etapów edukacyjnych?

3. Organizacja projektu w szkole

- 3.1. Harmonogram działań – przykładowy roczny plan pracy
- 3.2. Współpraca z rodzicami, pielęgniarką szkolną i instytucjami zewnętrznymi
- 3.3. Formy realizacji projektu w szkole

4. Scenariusze zajęć i pomysły na działania

- 4.1. Propozycje scenariuszy lekcji i godzin wychowawczych
- 4.2. Integracja działań z podstawą programową i wychowawczo-profilaktyczną

5. Materiały edukacyjne

- 5.1. Gdzie szukać rzetelnych źródeł?
- 5.2. Lista przydatnych stron, broszur, filmów i infografik

1.1. Cel poradnika

Celem niniejszego poradnika jest wsparcie nauczycieli, wychowawców, pedagogów oraz dyrekcji szkół w skutecznym planowaniu i realizowaniu działań edukacyjnych promujących zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem (EKWzR). Poradnik ma charakter praktyczny – zawiera nie tylko wyjaśnienie treści EKWzR, ale także propozycje konkretnych aktywności szkolnych, harmonogram działań, scenariusze lekcji, materiały edukacyjne.

Ma on również pomóc w integracji działań prozdrowotnych z podstawą programową oraz szkolnym programem wychowawczo-profilaktycznym.

Główne cele poradnika to:



zwiększenie świadomości
zdrowotnej wśród uczniów,



promowanie odpowiedzialnych
postaw i zdrowego stylu życia,



ułatwienie nauczycielom
realizacji celów profilaktyki
onkologicznej w szkole,

wskazanie efektywnych metod
pracy z uczniami, rodzicami
i społecznością lokalną



1.2. Dlaczego warto promować zalecenia EKWzR w szkole?

Szkoła to środowisko, w którym dzieci i młodzież spędzają znaczną część swojego życia. To miejsce kształtowania postaw, wartości i codziennych nawyków. Wprowadzenie działań opartych na Europejskim Kodeksie Walki z Rakiem stanowi istotny krok w kierunku budowania świadomego, odpowiedzialnego społeczeństwa.



Warto promować EKWzR w szkole, ponieważ:

Nowotwory to globalny problem zdrowotny

według WHO nawet 40–50% nowotworów można zapobiec, stosując odpowiednią profilaktykę.



Profilaktyka zaczyna się w młodym wieku

wiele nawyków (żywieniowych, związanych z ruchem, unikaniem używek) utrwała się już w dzieciństwie i adolescencji.



Edukacja zdrowotna to obowiązek szkoły

zgodnie z podstawą programową i zadaniami wychowawczo-profilaktycznymi.



Szkoła ma realny wpływ na środowisko rodzinne ucznia

działania edukacyjne przekładają się często na nawyki całych rodzin.



1.3. O projekcie – założenia i grupa docelowa

Projekt „Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” ma na celu stworzenie środowiska szkolnego sprzyjającego zdrowemu stylowi życia, opartego na 12 zaleceniach EKWzR. Zakłada on systematyczne działania edukacyjne, profilaktyczne i promujące zdrowie, prowadzone w różnych formach: zajęciach lekcyjnych, warsztatach, kampaniach informacyjnych, wydarzeniach i współpracy z instytucjami zdrowia publicznego.

Założenia projektu:

- Upowszechnianie wiedzy o czynnikach ryzyka chorób nowotworowych.
- Kształtowanie prozdrowotnych postaw i nawyków u dzieci i młodzieży.
- Aktywne włączanie nauczycieli, rodziców i środowiska lokalnego w działania.
- Wspieranie działań z zakresu edukacji zdrowotnej zgodnych z EKWzR.
- Wykorzystywanie światowych dni tematycznych do wzmacniania przekazu profilaktycznego (np. Dzień bez Papierosa, Dzień Walki z Rakiem).



Grupa docelowa projektu:

- **Uczniowie** – od klas I szkoły podstawowej, uczniowie szkół ponadpodstawowych (działania dostosowane do wieku).
- **Nauczyciele i wychowawcy** – jako liderzy edukacji zdrowotnej.
- **Rodzice i opiekunowie** – jako ważne ogniwo w utrwalaniu prozdrowotnych nawyków..



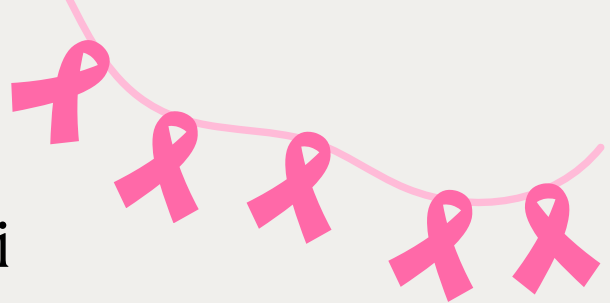
2.1. Europejski Kodeks Walki z Rakiem

Europejski Kodeks Walki z Rakiem (EKWzR) to zbiór 12 zaleceń opracowanych przez Międzynarodową Agencję Badań nad Rakiem (IARC) działającą przy Światowej Organizacji Zdrowia (WHO). Kodeks jest skierowany do obywateli Europy i ma na celu ograniczenie ryzyka zachorowania na nowotwory poprzez proste i skuteczne działania profilaktyczne.

EKWzR opiera się na wynikach badań naukowych i szacuje się, że nawet połowie zachorowań na nowotwory można zapobiec, stosując się do jego zaleceń. Kodeks promuje zdrowy styl życia, unikanie czynników ryzyka oraz udział w badaniach profilaktycznych.

Zalecenia EKWzR można wdrażać w codziennym życiu – zarówno indywidualnie, jak i na poziomie instytucjonalnym, np. poprzez działania edukacyjne prowadzone w szkołach.





2.2. Europejski Kodeks Walki z Rakiem – opis i uzasadnienie

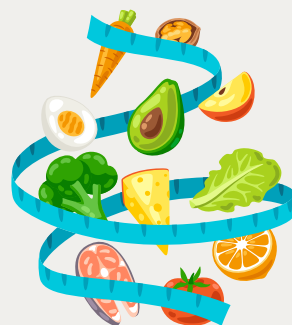
Zalecenie	Opis i uzasadnienie
Nie pal. Nie używaj tytoniu w żadnej postaci.	Palenie tytoniu to główny czynnik ryzyka wielu nowotworów, m.in. płuc, gardła, przełyku i pęcherza. Unikanie tytoniu zmniejsza ryzyko zachorowania nawet kilkukrotnie.
Utrzymuj prawidłową masę ciała.	Nadwaga i otyłość są powiązane z wieloma nowotworami, np. jelita grubego, trzustki, przełyku, piersi. Prawidłowa masa ciała to element profilaktyki nie tylko nowotworów, ale też cukrzycy i chorób serca.
Bądź aktywny fizycznie każdego dnia.	Regularna aktywność fizyczna wpływa korzystnie na układ odpornościowy, trawienny i hormonalny. Pomaga utrzymać wagę i poprawia samopoczucie.
Stosuj zdrową dietę.	Ogranicz spożycie czerwonego i przetworzonego mięsa, unikaj nadmiaru cukru, soli i tłuszczów trans. Wybieraj warzywa, owoce, produkty pełnoziarniste.
Ogranicz spożycie alkoholu.	Każda ilość alkoholu zwiększa ryzyko nowotworów (np. wątroby, piersi, jamy ustnej). Najbezpieczniej jest unikać alkoholu całkowicie.
Unikaj nadmiernej ekspozycji na słońce.	Promieniowanie UV prowadzi do uszkodzeń DNA i zwiększa ryzyko czerniaka oraz innych nowotworów skóry. Stosowanie kremów z filtrem i unikanie solarium to podstawowe środki ochrony.
Chroń się przed substancjami rakotwórczymi w miejscu pracy.	Edukacja w zakresie BHP i unikanie kontaktu z substancjami niebezpiecznymi ma znaczenie także dla młodzieży przygotowującej się do pracy zawodowej.
Unikaj narażenia na radon w domu.	W rejonach o podwyższonym stężeniu radonu warto prowadzić pomiary i zabezpieczać budynki. Choć mniej znane, to nadal istotne zalecenie.
Karmienie piersią zmniejsza ryzyko raka piersi.	U kobiet karmiących naturalnie obserwuje się niższe ryzyko raka piersi. Należy promować tę wiedzę w edukacji zdrowotnej, szczególnie u uczennic starszych klas.
Szczep się przeciwko wirusowi HPV.	Wirus brodawczaka ludzkiego odpowiada za większość przypadków raka szyjki macicy i innych nowotworów narządów płciowych. Szczepienia są skuteczne i bezpieczne.
Szczep się przeciwko wirusowemu zapaleniu wątroby typu B (HBV).	HBV może prowadzić do raka wątroby. Szczepienia ochronne stanowią skuteczną formę prewencji.
Bierz udział w programach badań przesiewowych.	Wczesne wykrycie zmian nowotworowych zwiększa szanse na pełne wyleczenie. Działania informacyjne kierowane są także do rodziców uczniów.

2.3. Jak mówić o nowotworach z uczniami różnych etapów edukacyjnych?

Rozmowy na temat nowotworów powinny być dostosowane do wieku, poziomu rozwoju emocjonalnego i poznawczego uczniów. Oto kilka wskazówek metodycznych:

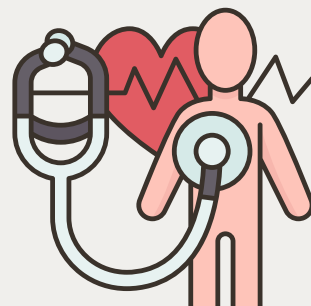
🧐 Edukacja wczesnoszkolna (klasy I–III)

- Skup się na zdrowym stylu życia: ruch, owoce i warzywa, unikanie słodczy.
- Wprowadzaj elementy zabawy i ruchu.
- Używaj prostych, pozytywnych komunikatów: „Jedz kolorowo”, „Ruszaj się codziennie”.



😊 Klasy IV–VI

- Można już wprowadzić pojęcia choroby, profilaktyki, badań.
- Wykorzystuj filmy edukacyjne, plakaty, gry tematyczne.
- Podkreślaj wpływ codziennych wyborów na zdrowie.



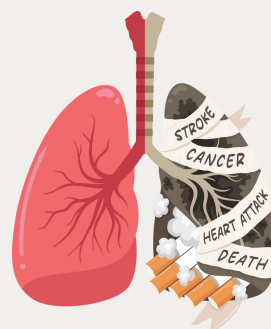
🎓 Klasy VII–VIII

- Poruszaj tematy używek, zmian w ciele, szczepień.
- Pracuj z uczniami metodami aktywizującymi (dyskusja, projekt, debata).
- Omawiaj ryzyko związane z paleniem, alkoholem, ekspozycją na UV.



🎓 Szkoły ponadpodstawowe

- Można rozmawiać otwarcie o nowotworach, czynnikach ryzyka, aspektach biologicznych.
- Zaprosz ekspertów (lekarzy, dietetyków) na spotkania.
- Zachęcaj do krytycznego myślenia i oceny informacji (np. fake news o szczepieniach).



Etapy edukacji zdrowotnej

Faza heteroedukacji

zabiegi typu
pielęgniacyjnego,
opieki, profilaktyki -
wczesne dzieciństwo



Faza pośrednia

wzrasta udział dziecka
w staraniu się o swoje
zdrowie,
rozwija się świadomość
oraz poczucie
odpowiedzialności - wiek
przedszkolny i szkolny



Faza autoedukacji

uczeń jako świadomy
wytwórca własnego
zdrowia -
**okres dojrzewania
i dorastania**



Faza heteroedukacji odwróconej

osoby dojrzałe -
występują w roli
wychowawców innych



Podniesienie efektywności pracy osiągamy dzięki budowaniu atmosfery

intymności



zaufania



bezpieczeństwa



Jak zainteresować ucznia?



Wykłady polegające jedynie na przekazywaniu surowych danych takich jak: epidemiologia, definicje itp.

Przekazywanie treści, które nie mieszczą się w obrębie zainteresowań grupy docelowej

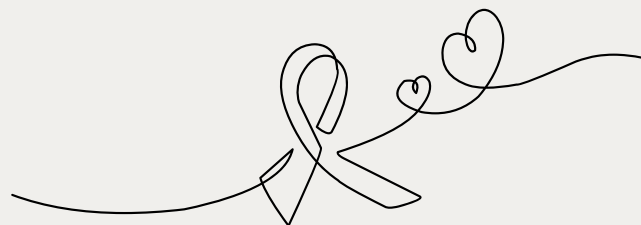
Poruszanie tematyki: pielęgnacja, ryzykowne zachowania

Metody eksponujące – filmy, zdjęcia

Metody praktyczne – pokazy, warsztaty

Metody aktywizujące – karty pracy, burza mózgów itp.





3.1. Harmonogram działań – przykładowy roczny plan pracy

Oto gotowy, przykładowy harmonogram działań szkolnych na rok szkolny (wrzesień–czerwiec), skorelowany z zaleceniami Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem (EKWzR) oraz Światowymi Dniami Zdrowia. Plan można wykorzystać jako roczny kalendarz działań szkoły w ramach projektu „Szkoła Promująca Zalecenia EKWzR”:

Miesiąc	Wydarzenie / Dzień Tematyczny	Zalecenie EKWzR	Przykładowe formy realizacji zadania
Wrzesień	Rozpoczęcie projektu, poinformowanie nauczycieli, pracowników placówki, uczniów oraz rodziców o projekcie „Szkoła Promująca Zalecenia EKWzR”	Ogólna promocja zaleceń EKWzR	Przekazanie poradnika, gazetki, informacja na stronie szkoły, dzienniku elektronicznym, tablicy ogłoszeń
Październik	Różowy Październik – miesiąc profilaktyki raka piersi	Zalecenie 12: Korzystaj z badań przesiewowych	Kampania informacyjna, prelekcja, marsz lub happening
Listopad	Światowy Dzień Rzucania Palenia, Movember – miesiąc profilaktyki jąder i prostaty	Zalecenie 1: Nie pal, Zalecenie 2: Stwórz środowisko wolne od dymu tytoniowego Zalecenie 12: Korzystaj z badań przesiewowych	Warsztaty, plakaty, quiz, szkolna kampania antynikotynowa
Grudzień	Światowy Dzień AIDS (1.12) Bezpieczne zachowania i profilaktyka zakażeń	Zalecenie 10: Chroń się przed zakażeniami – HBV, HCV, HPV	Lekcje wychowawcze, pogadanki z pielęgniarką, położną
Styczeń	Noworoczne postanowienia zdrowotne	Ogólna promocja zaleceń EKWzR	Konkurs klasowy lub szkolny, warsztaty zdrowego stylu życia
Luty	Światowy Dzień Walki z Rakiem (4.02)	Ogólna promocja zaleceń EKWzR	Happening, szkolna gazetka EKWzR, wystawa prac uczniowskich
Marzec	Światowy Dzień Otyłości (4.03)	Zalecenie 4: Utrzymuj prawidłową masę ciała Zalecenie 5: Bądź aktywny fizycznie	Spotkania z dietetykiem, zajęcia ruchowe, „zielony tydzień”
Kwiecień	Dzień Ziemi (22.04)	Zalecenie 9: Unikaj zanieczyszczeń środowiskowych	Projekt klasowy, sprzątanie świata, gazetki o smogu i zdrowiu
Maj	Europejski Tydzień Szczepień / Dzień Rodziny (15.05)	Zalecenie 10: Szczepienia przeciwko HPV i HBV	Spotkania z rodzicami, gry terenowe, warsztaty profilaktyczne
Czerwiec	Podsumowanie projektu	Ogólna promocja zaleceń EKWzR	Przygotowanie sprawozdania

Uwagi organizacyjne:

- Każda szkoła może dostosować plan do własnych możliwości (kadrowych i lokalowych).
- Można łączyć działania z innymi programami np. „Trzymaj Formę!”, „Szkoła Promująca Zdrowie”.
- Warto angażować samorząd uczniowski i rodziców do współorganizacji wydarzeń.



3.2. Współpraca z rodzicami i środowiskiem lokalnym

Zaangażowanie rodziców i opiekunów w projekt znacznie zwiększa jego skuteczność – dzieci są bardziej skłonne utrwalać zdrowe nawyki, jeśli są one wspierane w domu. Dodatkowo, szkoła jako element lokalnej społeczności może stać się centrum działań prozdrowotnych.

Formy współpracy z rodzicami:

- Zebrania tematyczne, warsztaty, spotkania ze specjalistami (np. dietetykiem, lekarzem, psychologiem),
- Udział rodziców w wydarzeniach szkolnych (np. dni zdrowia, pikniki rodzinne),
- Informowanie o działaniach projektowych (gazetki, dziennik elektroniczny),

Formy współpracy z instytucjami lokalnymi:

- Sanepid – prelekcje, wsparcie merytoryczne, materiały edukacyjne,
- Pielęgniarka szkolna, placówki ochrony zdrowia – profilaktyka, badania przesiewowe, spotkania z lekarzami, specjalistami
- Organizacje pozarządowe – Ochotnicza Straż Pożarna, Policja, Straż Miejska itp.



3.3. Formy realizacji projektu w szkole

Projekt może być realizowany w różnorodny sposób – elastycznie, z uwzględnieniem specyfiki danej placówki. Kluczowe jest dopasowanie form do wieku uczniów, warunków organizacyjnych i dostępnych zasobów.

Przykładowe formy:

- Zajęcia edukacyjne w ramach lekcji wychowawczych, przyrody, biologii, WDŻ, WF-u
- Tygodnie tematyczne (np. „Tydzień bez cukru”, „Rusz się dla zdrowia!”),
- Konkursy plastyczne, literackie, fotograficzne,
- Warsztaty tematyczne (np. z dietetykiem, psychologiem),
- Projekty uczniowskie i kampanie edukacyjne,
- Szkolne wydarzenia (Dzień Zdrowia, Dzień bez Papierosa, Marsz Różowej Wstążki)
- Wystawy, gazetki ścienne, prezentacje multimedialne.



4.1. Propozycje scenariuszy lekcji i godzin wychowawczych

Scenariusz 1: „Zamień dym na tlen”

Etap edukacyjny: klasy IV–VIII

Zalecenie EKWzR: 1 – Nie pal, nie używaj tytoniu

Cele lekcji:

- Uświadomienie skutków palenia tytoniu.
- Kształtowanie postaw asertywnych wobec presji grupowej.
- Metody: dyskusja, analiza plakatów antynikotynowych, burza mózgów
- Działanie dodatkowe: szkolna kampania „Stop papierosom!” (ulotki, plakaty, spoty uczniowskie)



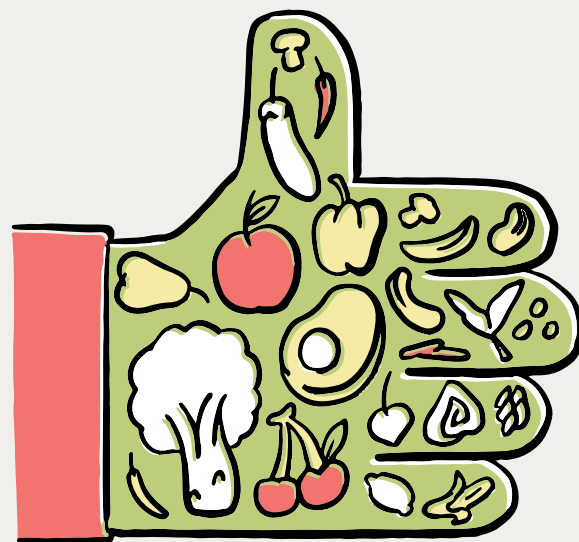
Scenariusz 2: „Moje jedzenie – moja sprawa”

Etap edukacyjny: klasy I–III szkoły podstawowej

Zalecenia EKWzR: 4, 5, 6 – zdrowe żywienie, aktywność fizyczna, utrzymanie prawidłowej masy ciała

Cele lekcji:

- Rozpoznawanie zdrowych i niezdrowych produktów spożywczych.
- Promowanie aktywności fizycznej i świadomych wyborów żywieniowych.
- Metody: układanie piramidy zdrowia, quizy, rysowanie własnego „talerza zdrowia”
- Działanie dodatkowe: Dzień Zdrowego Śniadania lub Zielony Tydzień



4.1. Propozycje scenariuszy lekcji i godzin wychowawczych

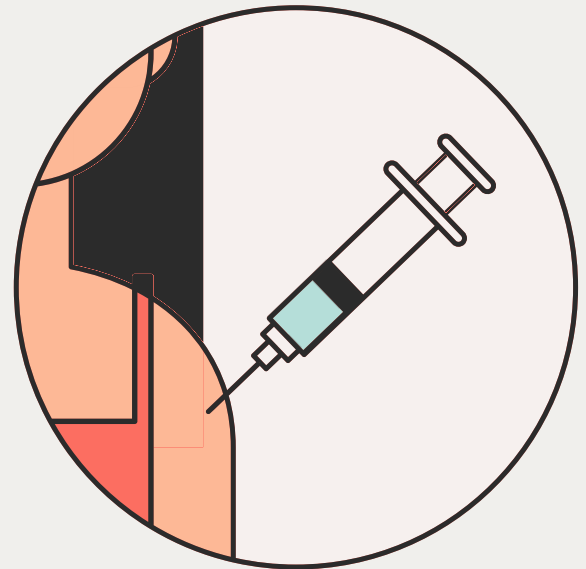
Scenariusz 3: „Szczepienia – moja tarcza ochronna”

Etap edukacyjny: klasy VII–VIII

Zalecenie EKWR: 10 – szczepienia przeciwko HPV, HBV

Cele lekcji:

- Znaczenie szczepień w profilaktyce raka szyjki macicy i wątroby.
- Rozwiewanie mitów wokół szczepień.
- Metody: debata, analiza faktów i mitów, prezentacja multimedialna
- Działanie dodatkowe: Spotkanie z pielęgniarką lub lekarzem



Scenariusz 4: „Stres pod kontrolą”

Etap edukacyjny: szkoła średnia

Zalecenie EKWR: 4 i 9 – zdrowie psychiczne, unikanie czynników szkodliwych

Cele lekcji:

- Identyfikowanie źródeł stresu i radzenie sobie z nim.
- Promowanie zdrowego stylu życia jako sposobu na przeciwdziałanie chorobom.
- Metody: ćwiczenia oddechowe, techniki relaksacyjne, rozmowa kierowana
- Działanie dodatkowe: utworzenie strefy relaksu w szkole



4.2. Integracja działań z podstawą programową i programem wychowawczo-profilaktycznym

Przedmiot / Obszar	Zagadnienia z podstawy programowej	Możliwości integracji z EKWR
Edukacja wczesnoszkolna	Zdrowy styl życia, higiena, emocje	Wprowadzenie pojęć: zdrowe jedzenie, aktywność, odpoczynek
Wychowanie fizyczne	Znaczenie aktywności fizycznej	Edukacja o korzyściach ruchu w profilaktyce nowotworów
Biologia	Budowa ciała, choroby, układy wewnętrzne	Związki między stylem życia a rakiem; wpływ diety i ruchu
WDŻ / EDB	Zdrowie psychiczne, profilaktyka chorób	Edukacja o szczepieniach, metodach radzenia sobie ze stresem
Wychowanie do życia w rodzinie	Dojrzewanie, odpowiedzialność za zdrowie	HPV i profilaktyka raka szyjki macicy, edukacja seksualna
Godzina wychowawcza	Zdrowe relacje, odpowiedzialność, wartości	Rozmowy o nalogach, odporności psychicznej, wyborach życiowych

5.1. Gdzie szukać rzetelnych źródeł do realizacji projektu "Szkoła Promująca Zalecenia Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem"?

W dobie nadmiaru informacji w internecie niezwykle ważne jest korzystanie z wiarygodnych, aktualnych i naukowo potwierdzonych źródeł. Poniżej prezentujemy instytucje i platformy, które dostarczają bezpłatnych materiałów do pracy z dziećmi i młodzieżą, w tym nauczycielom i wychowawcom:

Polskie instytucje i programy:

- Ministerstwo Zdrowia (MZ) – kampanie zdrowotne, broszury, spoty
- Narodowy Fundusz Zdrowia (NFZ) – profilaktyka, materiały multimedialne
- Państwowa Inspekcja Sanitarna (GIS, WSSE, PSSE) – materiały PDF, scenariusze, konkursy
- Polska Unia Onkologii (PUO) – inicjator kampanii „Dzień Drzwi Otwartych” w centrach onkologii
- Instytut Matki i Dziecka (IMiD) – zdrowie dzieci i młodzieży, profilaktyka
- Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego PZH – PIB – programy edukacyjne np. „Szkoła Promująca Zdrowie”

Międzynarodowe i unijne organizacje:

- Światowa Organizacja Zdrowia (WHO Europe) – raporty, infografiki, materiały dla nauczycieli
- Międzynarodowa Agencja Badań nad Rakiem (IARC) – twórca Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem
- European Code Against Cancer (ECAC) – oficjalna strona projektu (w języku polskim)
- Europejska Komisja ds. Zdrowia i Bezpieczeństwa Żywności (EC DG SANTE)

Programy edukacyjne dla szkół:

- „Trzymaj Formę!” – program promujący zdrowe nawyki
- „Szkoła Promująca Zdrowie” – sieć szkół wdrażających działania prozdrowotne
- „Nie pal przy mnie, proszę” – dla młodszych dzieci i ich rodzin

5.2. Lista przydatnych stron, broszur, filmów i infografik

Strony internetowe:

- <https://cancer-code-europe.iarc.fr> – oficjalna strona EKWzR (również po polsku)
- <https://www.gov.pl/web/zdrowie> – strona Ministerstwa Zdrowia
- <https://www.nfz.gov.pl> – profilaktyka i promocja zdrowia
- <https://kuratorium.kielce.pl/pl/szkoly-i-organy-prowadzace/szkola-promujaca-zdrowie/>
- <https://www.who.int> – sekcja edukacyjna WHO

Broszury i materiały PDF:

- „12 zaleceń Europejskiego Kodeksu Walki z Rakiem” – plakat i ulotka (ECAC)
- Edukacja zdrowotna w szkole - Poradnik dla dyrektorów szkół i nauczycieli - B. Wolny
- „Nie pal przy mnie, proszę” – scenariusze zajęć i kolorowanki dla klas I–III

Filmy i spoty edukacyjne:

- „Co to jest rak?” – krótki film edukacyjny dla młodzieży (NFZ, PUO)
- Seria filmów „Trzymaj Formę!” – zdrowe jedzenie, ruch, nałogi
- Kampania „Planuję długie życie” – spoty promujące badania profilaktyczne
- „Nie pal!” – animacja dla dzieci i młodzieży

Infografiki:

- Plakat: „Europejski Kodeks Walki z Rakiem – 12 zasad”
- Piramida zdrowego żywienia i aktywności fizycznej
- „Zdrowy Talerz” (IŻŻ)
- Infografika: „Profilaktyka nowotworów – co każdy uczeń powinien wiedzieć?”

Wdrożenie Europejskiego Kodeksu Walki z
Rakiem (EKWzR) w placówkach
edukacyjnych nie musi oznaczać tworzenia
kosztownych kampanii.

Najskuteczniejsze są działania
dostosowane do wieku uczniów, lokalnych
możliwości i zaangażowania całej
społeczności szkolnej.

