



PROGRAMY EDUKACYJNE REALIZOWANE PRZEZ PAŃSTWOWĄ INSPEKCJĘ SANITARNA W WOJEWÓDZTWIE LUBELSKIM



- KOORDYNATOR OGÓLNOPOLSKI

szkolenia dla koordynatorów wojewódzkich



- KOORDYNATOR WOJEWÓDZKI

szkolenia dla koordynatorów powiatowych



- KOORDYNATOR POWIATOWY

szkolenia, narady dla koordynatorów powiatowych, przygotowanie do realizacji programu, omówienie materiałów, dystrybucja materiałów

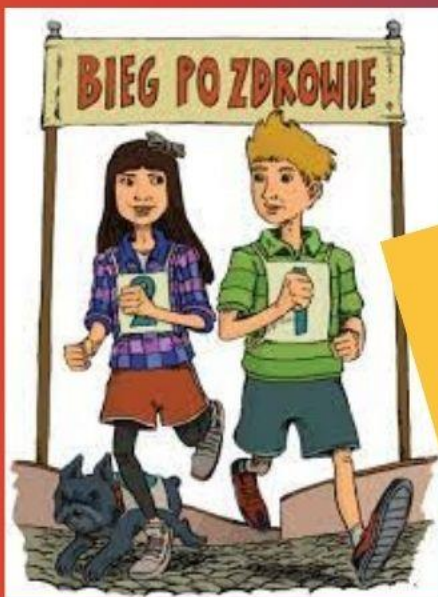
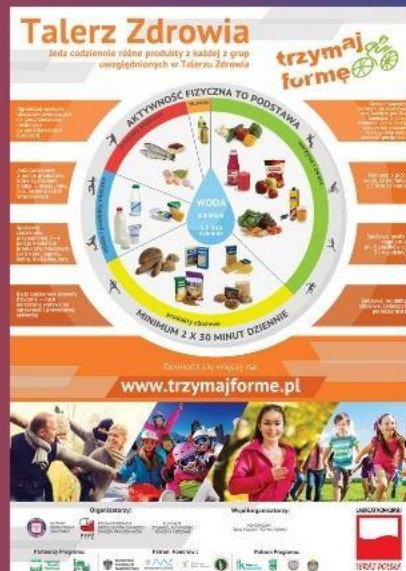


- KOORDYNATOR SZKOLNY



REALIZACJA PROGRAMU

DLA SZKÓŁ PODSTAWOWYCH



„Trzymaj Formę”

Program skierowany do uczniów klas V-VIII szkół podstawowych.

Celem tego programu jest edukacja w zakresie trwałego kształtowania prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej i ich rodzin poprzez promocję zasad aktywnego stylu życia i zbilansowanej diety, w oparciu o odpowiedzialność indywidualną i wolny wybór jednostki.

„Bieg po zdrowie”

Program antytytoniowej edukacji zdrowotnej, skierowany do dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).

Główne cele programu to: opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży, pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego oraz zwiększanie wiedzy uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

DLA SZKÓŁ PONADPODSTAWOWYCH



„ARS, czyli jak dbać o miłość?”

Program o nowoczesnym i bardzo skutecznym podejściu do profilaktyki uzależnień, opartym o wartości uznawane przez młodych ludzi za ważne, takie jak miłość, rodzina, bezpieczeństwo. Celem programu jest ograniczenie niekorzystnych następstw zdrowotnych, prokreacyjnych i społecznych związanych z używaniem i nadużywaniem substancji psychoaktywnych (alkoholu, tytoniu, narkotyków i dopalaczy) przez młodzież wchodzącą w dorosłe życie, także w kontekście przyszłych ról rodzicielskich.

„Znamie! Znam je?”

Głównym celem programu jest upowszechnienie wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka - przekazanie wiedzy na temat ryzyka zachorowania na czerniaka. Inicjatorem programu jest Fundacja Gwiazda Nadziei.

„Podstępne WZW”

Program edukacyjny którego głównym celem jest upowszechnienie wiedzy na temat wirusowego zapalenia wątroby typu A, B i C, uświadomienie zagrożeń i zasad profilaktyki w tym zakresie. Inicjatorem programu jest Fundacja Gwiazda Nadziei.

DLA PRZEDSZKOLI



„Skąd się biorą produkty ekologiczne?”

Program edukacyjny skierowany do dzieci
w wieku 5-6 lat.

Głównym celem programu jest budowanie właściwych
nawyków żywieniowych dzieci oraz zaznajamianie ich
z tematyką
rolnictwa ekologicznego.

„Czyste powietrze wokół nas”

Program realizowany lokalnie. Jest dostosowany do dzieci w wieku
5-6 lat. Głównym celem Programu jest zwiększenie wiedzy rodziców
w zakresie ochrony dzieci przed narażeniem na działanie dymu
tytoniowego oraz kształtowanie świadomych, asertywnych postaw
wśród dzieci dotyczących ochrony własnego zdrowia, w przypadku
bezpośredniego kontaktu
z osobami palącymi.

KAMPANIE AUTORSKIE

Lekcja edukacyjna pt. „Dzielne dzieciaki i ich sposoby na mikroby”

Celem lekcji jest poznanie zasad ochrony swojego zdrowia przed mikroorganizmami poprzez wdrażanie zdrowego stylu życia i racjonalne zachowania; poznanie zagrożeń związanych z obecną sytuacją epidemiologiczną – koronawirusem, podnoszenie świadomości na temat dbania o higienę osobistą oraz dbałości o zdrowie własne, rówieśników i osób z otoczenia.

„Wirtualny Świat realnych zagrożeń”

to kampania uświadamiająca ryzyko związane z nadużywaniem nowoczesnych technologii przez dzieci i młodzież opracowana przez WSSE w Lublinie.



Materiały znajdują się na stronach internetowych GIS oraz WSSE w Lublinie



<https://www.gov.pl/web/wsse-lublin>

a także na stronie PSSE w Zamościu:

<https://www.gov.pl/web/psse-zamosc>



Gotowi do szkoły?

Co należy brać pod uwagę przy zakupie tornistra/plecaka?

Okres szkolny to czas kiedy następuje wzmoczony wzrost i rozwój dziecka. Jest to kluczowy okres dla rozwijania prawidłowej postawy, a co się z tym wiąże uczniowie są bardziej narażeni na wykształcenie się u nich wad postawy. W okresie szkolnym znacząco zmienia się tryb życia dziecka, często spędza ono kilka godzin dziennie siedząc w szkolnej ławce.

Tornister dziecka odgrywa ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniom kręgosłupa.

- Tornister powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę przylegającą do pleców,
- Mieć równe, szerokie szelki, których długość umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie do pleców,
- Powinien być zawsze noszony na obu ramionach,
- Zbyt ciężki tornister może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach oraz bóle bioder i kolan,
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylenie ciała do przodu lub ból w okolicach karku i ramion.

Tornister powinien być stosunkowo lekki. Pamiętaj, że waga tornistra wraz z jego zawartością nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała dziecka.

Pamiętaj, że na wagę plecaka mają wpływ również elementy takie jak dodatkowe kieszonki, zamki, rączka czy ozdoby. Dbaj o to, aby dziecko zabierało do szkoły tylko potrzebne rzeczy.

WSSE w Lublinie



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zamościu
22-400 Zamość, ul. Peowiaków 96;
Tel./fax: 84 627 10 59, tel. centrala: 84 639 36 91 do 93
e-mail: psse.zamosc@sanepid.gov.pl

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zamościu ul. Peowiaków 96,

Porad metodycznych i merytorycznych w zakresie promocji zdrowia, oświaty zdrowotnej, profilaktyki chorób oraz realizacji prozdrowotnych **programów edukacyjnych, kampanii i akcji**, udziela wszystkim zainteresowanym w **dni robocze**, w godzinach **7.30 – 15.00 w pokoju 108 lub telefonicznie pod numerem tel. 84 639 36 91 do 93 wewn. 239**).



Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zamościu

22-400 Zamość, ul. Peowiaków 96;

Tel./fax: 84 627 10 59, tel. centrala: 84 639 36 91 do 93

e-mail: psse.zamosc@sanepid.gov.pl

Serdecznie zapraszam do współpracy, korzystania z materiałów informacyjno-edukacyjnych w Stacji, a także do odwiedzania strony internetowej www.pssezamosc.bip.gov.pl z której m.in. można pobierać ulotki dot. problematyki zdrowotnej.

Dyrektor

Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zamościu

Stanisław Jaślikowski