



województwa  
śląskiego



PAŹDZIERNIK 2023

# Newsletter

Państwowej Inspekcji Sanitarnej  
województwa śląskiego



# 1 października – Światowy Dzień Tornistra

## Profilaktyka wad postawy – „Lekki Tornister”

Właściwie dobrany tornister korzystnie wpływa na kształtowanie prawidłowej postawy ciała u dzieci i młodzieży, natomiast źle dobrany tornister sprzyja powstawaniu wad postawy, skrzywienia kręgosłupa oraz przeciążeniu stawów.

Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego, opierającymi się na wynikach badań WHO, waga tornistra nie powinna przekraczać od 10 do 15% masy ciała ucznia.

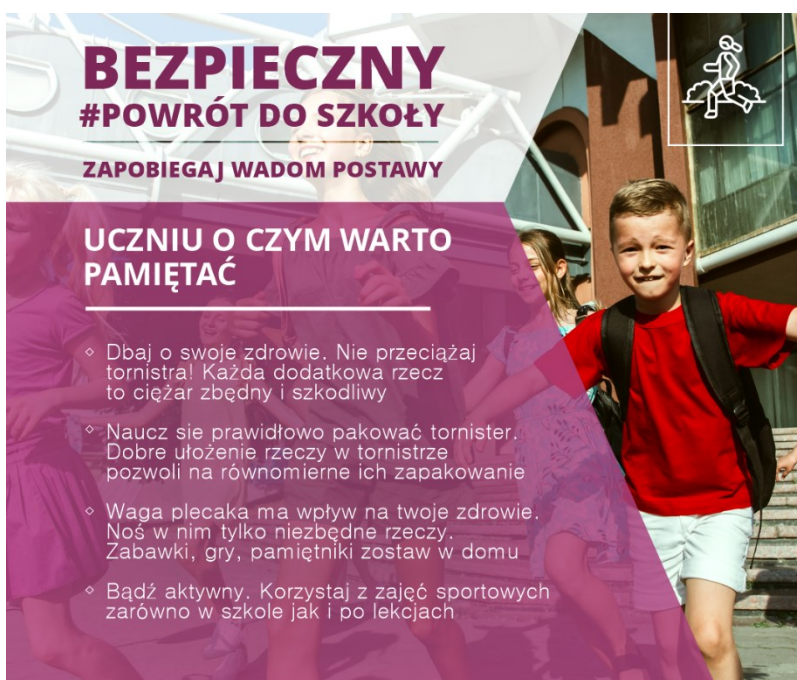


**BEZPIECZNY**  
**#POWRÓT DO SZKOŁY**

**ZAPOBIEGAJ WADOM POSTAWY**

**ZALECENIA DOTYCZĄCE TORNISTRÓW**

- ◊ Waga tornistra nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała ucznia
- ◊ Plecak powinien mieć równe, szerokie szelki
- ◊ Powinien posiadać ergonomiczną, usztywnioną ściankę



**BEZPIECZNY**  
**#POWRÓT DO SZKOŁY**

**ZAPOBIEGAJ WADOM POSTAWY**

**UCZNIU O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ**

- ◊ Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz to ciężar zbędny i szkodliwy
- ◊ Naucz się prawidłowo pakować tornister. Dobre ułożenie rzeczy w tornistrze pozwoli na równomierne ich zapakowanie
- ◊ Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie. Noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu
- ◊ Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole jak i po lekcjach

# LEKKI TORNISTER

## SZELKI

RÓWNE | SZEROKIE | REGULOWANE  
TORNISTER NOSIMY NA OBU RAMIONACH!

## WIELKOŚĆ

ODPOWIEDNIA  
DO WZROSTU

## TYŁ

USZTYWNIONA ŚCIANKA

**DOBRE ZAPAKOWANY TORNISTER  
KONTROLUJ ZAWARTOŚĆ!**

## WAGA

OKOŁO 10 - 15%  
WAGI DZIECKA

PAKUJEMY TYLKO  
RZECZY NIEZBĘDNE,  
ZGODNE Z PLANEM LEKCJI





**W województwie śląskim w ramach działań w zakresie profilaktyki wad postawy odbyły się liczne przedsięwzięcia:**

### **PSSE w Katowicach**

#### **Święto Tornistra – „Czy to stworki, czy zwierczaki pięknie ozdobione są nasze plecaczki”**

2 października w Szkole Podstawowej nr 47 w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 3 w Katowicach Samorząd Uczniowski zorganizował Święto Tornistra, w którym uczestniczyli przedstawiciele Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach. Uczniowie ozdabiali swoje tornistry zgodnie z hasłem „Czy to stworki, czy zwierczaki pięknie ozdobione są nasze plecaczki”. Poszukiwano najłżejszego tornistra w szkole. W klasach drugich pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach przeprowadzili zajęcia na temat „Mój kręgosłup – moje zdrowie”. Uczniowie dowiedzieli się jak należy nosić i pakować swoje plecaki, jaki wpływ na zdrowie mają zbyt ciężkie i nieprawidłowo noszone tornistry. Każdy z uczniów otrzymał odbłaskowy breloczek do tornistra. W zajęciach uczestniczyło 46 uczniów. Łącznie w Akcji „Lekki tornister” prowadzonej przez PSSE w Katowicach udział wzięło prawie 400 dzieci.



### **PSSE w Chorzowie**

#### **Zajęcia edukacyjne „Dobra postawa to ważna sprawa”**

W październiku uczniowie Szkoły Podstawowej nr 12 oraz Szkoły Podstawowej nr 34 w Chorzowie wzięli udział w zajęciach edukacyjnych dotyczących profilaktyki wad postawy „Dobra postawa to ważna sprawa”. Dzieci aktywnie uczestniczyły w zajęciach, dowiedziały się m.in. jak prawidłowo spakować i nosić tornister do szkoły, jak prawidłowo siedzieć podczas nauki przy



biurku, wykonywały proste ćwiczenia, które korzystnie wpływają na postawę ciała po długiej i intensywnej nauce. Każdy uczeń dodatkowo otrzymał wydrukowany plan lekcji z kolorowymi, krótkimi hasłami pozwalającymi utrwalić zasady profilaktyki wad postawy. Edukacją objęto 79 uczniów.



## **PSSE w Kłobucku**

### **Akcja ważenia tornistrów w 6 szkołach podstawowych**

W październiku prowadzono działania edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy "Lekki tornister" oraz akcję ważenia tornistrów. Działania, w obecności dyrektorów szkół, nauczycieli oraz pielęgniarek środowiska szkolnego, prowadzili pracownicy Oświaty Zdrowotnej oraz Higieny Dzieci i Młodzieży w 6 szkołach podstawowych z terenu powiatu kłobuckiego. Podczas pomiarów i prowadzonych działań edukacyjnych uczniowie usłyszeli jakie skutki zdrowotne może spowodować przeciążanie i niewłaściwe noszenie tornistrów. Przypomniano zasady prawidłowego pakowania tornistrów, rozmawiano z uczniami, aby z rozwagą pakowali swoje tornistry i eliminowali z nich zbędne przedmioty. Zachęcano do aktywności fizycznej, która odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu wadom postawy jak również kształtuje prawidłową sylwetkę ciała. Uczniowie prezentowali prawidłowy sposób noszenia tornistra. Z dyrektorami szkół omawiano wyniki pomiarów oraz przekazano materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy celem wykorzystania w działaniach skierowanych do rodziców. Podczas akcji „Lekki tornister” zważono 183 uczniów kl. I-VIII i tyle samo tornistrów /plecaków. Ogółem w prowadzonych działaniach uczestniczyło 309 osób - uczniowie, nauczyciele, pedagodzy szkolni, pielęgniarki.



## PSSE w Jaworznie

### Akcja ważenia tornistrów w klasach IV-VI w szkołach podstawowych

W październiku nasi pracownicy prowadzili akcję ważenia tornistrów w szkołach podstawowych w Jaworznie. To działanie miało na celu sprawdzenie, ilu uczniów ma zbyt ciężki plecak. Sprawdzaliśmy klasy IV-VI i udało nam się przebadać 599 uczniów. Ponadto prowadziliśmy edukację z profilaktyki wad postawy. Podczas spotkań edukacyjnych uczniowie dowiedzieli się jakie konsekwencje powoduje noszenie zbyt ciężkich tornistrów. Przeprowadzaliśmy „burze mózgów” na temat sposobów odciążenia plecaków. Uczniowie aktywnie wymieniali się rozwiązaniami tego problemu. Na zakończenie spotkania zwróciliśmy uwagę na prawidłowe noszenie tornistrów. Każdy chętny mógł dostosować długość szelek plecaka do swojej sylwetki.



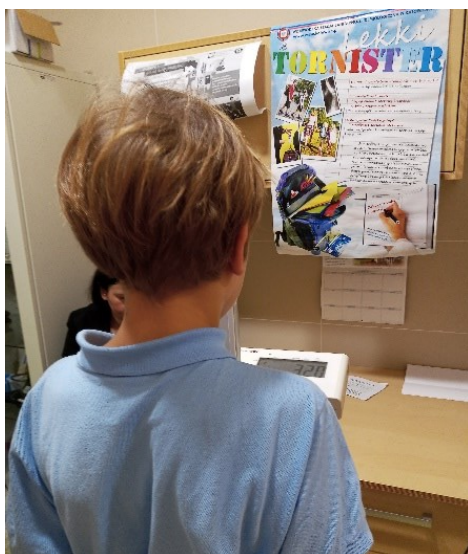




## PSSE w Cieszynie

### Akcja ważenia tornistrów w szkołach podstawowych

Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej oraz Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży uczestniczyli w działaniach dotyczących Akcji „Lekki Tornister” prowadzonej na terenie szkół podstawowych. Ważenie tornistrów przeprowadzono w październiku w wytypowanych 5 placówkach różnych gmin powiatu cieszyńskiego. Badanie polegało na zważeniu ucznia, a następnie jego tornistra. Ocenie poddano 431 uczniów. Prawidłową wagę tornistra (czyli do 10% wagi ciała) miało tylko 169 z nich (tj. 39,2%). W przypadku 170 uczniów ciężar ich tornistra przekraczała 10% wagi ciała. Natomiast 77 uczniów miało tornister cięższy i jego waga przekraczała 15% wagi ciała. W grupie badanych dzieci 15 miało tornister bardzo ciężki, a jego waga przekraczała od 20 do 30% wagi ciała. Akcja profilaktyczna „Lekki Tornister” prowadzona jest przez cały rok kalendarzowy. Skierowana jest przede wszystkim do dyrektorów szkół podstawowych, uczniów oraz ich rodziców i ma na celu uświadomienie adresatom, iż działając wspólnie mogą skutecznie zapobiegać problemom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego obciążenia kręgosłupów tornistrami szkolnymi. Ponadto w ramach akcji odbyły się prelekcje.



## PSSE w Rybniku

### Działania w zakresie profilaktyki wad postawy

Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej w Rybniku w ramach działań dotyczących profilaktyki wad postawy rozpoczęli Akcję „Lekki tornister”. Działania prowadzone przez pracowników PSSE w Rybniku były wielowymiarowe. Przeprowadzone zostały eventy w czasie których wskazywano na dobór właściwego plecaka szkolnego, omawiano główne aspekty na które należy zwrócić uwagę podczas zakupu oraz użytkowania. Ponadto w 9 placówkach oświatowych przeprowadzane były pogadanki edukacyjne dla dzieci i młodzieży. Krótkie pogadanki wraz z pokazem uświadomiły dzieciom, jak ważny dla ich zdrowia jest dobór odpowiedniego tornistra, sposób jego pakowania i noszenia. W czasie zajęć uczniowie, wzięli udział w eksperymencie, ćwiczyli jaką postawę należy przyjmować podczas siedzenia. Dzieciaki poznali również kilka ćwiczeń, które mogą wykonać, aby rozluźnić napięte mięśnie. Na koniec wykonały prace plastyczne dotyczące profilaktyki wad postawy. Do akcji włączyli się pracownicy Higieny Dzieci i Młodzieży, którzy to dodatkowo przeprowadzali pomiary dostosowania mebli do ergonomii uczniów oraz pomiary wagi tornistrów.



## PSSE w Rudzie Śląskiej

### Akcja ważenia tornistrów w szkołach podstawowych

16 i 31 października, pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Oświaty Zdrowotnej przeprowadzili pomiar wagi tornistrów i uczniów. W gabinecie pielęgniarki szkolnej ważono uczniów oraz ich tornistry. Akcje zostały przeprowadzone w Szkole Podstawowej Nr 21 oraz w Szkole Podstawowej Nr 13. Pomiarem objęto uczniów klas VI, VII i VIII. W większości przypadków wyniki pomiarów były zgodne z przyjętymi normami. Ogólnie pomiarem objęto 165 uczniów.





## PSSE w Zawierciu

### Działania edukacyjne w ramach profilaktyki wad postawy

12 października pracownik PSSE w Zawierciu w ramach realizacji Akcji „Lekki tornister” prowadził zajęcia edukacyjne w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Ogrodzieńcu, natomiast 24 października w Szkole Podstawowej w Wysokiej. Podczas zajęć uczniowie nauczyli się jak prawidłowo nosić i pakować tornister, a także jak dbać o kręgosłup oraz jakie ćwiczenia wykonywać podczas przerwy śródlekcyjnej. Zajęcia promowały zdrowy i aktywny tryb życia, wzięło w nich udział 236 uczniów.



## PSSE w Myszkowie

### Akcja „Lekki Tornister”

20 października w Szkole Podstawowej nr 1 im. Adama Mickiewicza w Myszkowie przeprowadzono akcję profilaktyczną dla uczniów klas szóstych w zakresie wad postawy. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach Kampanii „Lekki Tornister”. Przedstawiciel Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie przeprowadził prelekcję na temat zaleceń dotyczących właściwego wyboru tornistra, a także wskazań jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie. Szczególną uwagę zwrócono na istniejący problem przeciążonych tornistrów uczniów. Omówiono takie aspekty jak: waga tornistra, budowa oraz właściwe jego dobranie, zawartość oraz zalecenia dotyczące prawidłowego noszenia. Akcją objęto 60 uczniów, dyrekcję i pedagogów szkolnych.



## PSSE w Częstochowie

### Cykl spotkań edukacyjnych w klasach I-III szkół podstawowych

W październiku na terenie Częstochowy odbył się cykl spotkań edukacyjnych w klasach I-III szkół podstawowych, które poświęcone zostały profilaktyce wad postawy, ze szczególnym uwzględnieniem przeciążonych plecaków szkolnych. Działania edukacyjne poszerzone zostały w tym roku również o klasy IV-VI, gdzie pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży kontrolowali wagę szkolnych plecaków w stosunku do wagi ciała uczniów. W placówkach szkolnych zorganizowane zostały pogadanki dla dzieci, podczas których szczególną uwagę poświęcono właściwemu pakowaniu plecaków szkolnych, z naciskiem na unikanie przeciążania tornistrów szkolnych. Podkreślano jak istotne dla zdrowia jest zachowanie właściwej postawy ciała, co jest niezbędnym czynnikiem profilaktyki chorób układu ruchu. Kadrze pedagogicznej przekazano również informacje dotyczące zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego zakładające, że waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia. Spotkania poszerzono o edukację w zakresie higieny rąk. Dzieci wysłuchały pogadanki i zapoznały się z zasadami mycia dłoni i właściwej dezynfekcji, jako skutecznej profilaktyki chorób zakaźnych. Po części teoretycznej przeprowadzono dla najmłodszych praktyczny instruktaż mycia rąk. Łącznie edukacją objęto dzieci z 16 placówek szkolno-wychowawczych.





## PSSE w Sosnowcu

### Zajęcia edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy

26 października pracownik Oświaty Zdrowotnej wraz z pracownikiem działu Higieny Dzieci i Młodzieży zorganizowali zajęcia edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy na terenie Szkoły Podstawowej nr 12 w Sosnowcu. Podczas zajęć sprawdzono zawartość 77 plecaków szkolnych uczniów.



## *15 października obchodzony jest Światowy Dzień Mycia Rąk, który został ustanowiony, by podkreślić ogromne znaczenie mycia rąk wodą z mydłem*

Aby mycie rąk spełniało swoją profilaktyczną rolę, trzeba robić to prawidłowo. Według WHO woda, mydło i papierowy ręcznik wystarczą. Bardzo ważne jest, by myć ręce dokładnie. Nie wolno pomijać miejsc pomiędzy palcami oraz wierzchów dłoni. Po umyciu ręce wycieramy ręcznikiem papierowym. W ten sposób usuwamy pozostałe zanieczyszczenia i zapobiegamy namnażaniu się bakterii i grzybów, które lubią ciepłe i wilgotne środowisko.



**KIEDY MYĆ RĘCE?**

- przed przygotowaniem posiłku i przed jedzeniem
- po skorzystaniu z toalety
- po powrocie do domu
- po zabawie ze zwierzakiem

**CZYSTE RĘCE = ZDROWIE**

### **PSSE w Jaworznie**

#### **Zajęcia profilaktyczne dotyczące mycia rąk w placówkach przedszkolnych**

Z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk nasz pracownik przeprowadził serię zajęć profilaktycznych dotyczących higieny rąk w jaworznickich przedszkolach. W akcji uczestniczyły dzieci z Przedszkoli Miejskich nr 4, 5, 15 i 19 w Jaworznie. Przedszkolaki wysłuchały pogadanki na temat podstawowych zasad przestrzegania higieny rąk oraz szczepień ochronnych. Dzieci z zaciekawieniem obserwowały eksperyment z mydłem i pieprzem. Na zakończenie zajęć wspólnie umyliśmy ręce, aby utrwalić dobre nawyki. W zajęciach brało udział 372 dzieci.





## PSSE w Katowicach

### Zajęcia dla dzieci przedszkolnych

W dniach 5-10 października przeprowadzono zajęcia dla dzieci z Przedszkoli nr 12, 15 i 20 w Mysłowicach oraz Miejskiego Przedszkola nr 71 w Katowicach. Pracownicy Sekcji Oświaty Zdrowotnej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach podczas warsztatów i pogadanek przekazali dzieciom niezbędne informacje dotyczące higieny osobistej, prawidłowego mycia rąk, odpowiedniego ubierania, dbania o higienę głowy, aktywności fizycznej oraz szczepień ochronnych. W zajęciach wzięło udział 315 przedszkolaków.



## PSSE w Lublińcu

### Akcja profilaktyczna pod hasłem „Dlaczego bardzo ważna jest higiena rąk?”

17 października w Szkole Podstawowej Nr 4 w Lublińcu odbyły się akcje profilaktyczne pod hasłem „Dlaczego bardzo ważna jest higiena rąk?”, prowadzone przez przedstawiciela Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Lublińcu. Głównym celem spotkań z uczniami klas I–III było przypomnienie techniki prawidłowego mycia rąk i wyjaśnienie znaczenia higieny dla zdrowia i w zapobieganiu chorobom. Dla uczniów przygotowano quiz oraz konkurs na prawidłową technikę mycia rąk. Zajęciom towarzyszył pokaz filmu edukacyjnego „Jak prawidłowo myć ręce?” oraz piosenka „Mydło, woda – tak zaczyna się wirusochrona”. Największą atrakcją dla uczniów było sprawdzenie przy pomocy „czarodziejskiej lampy” umiejętności mycia rąk. Dzieci bardzo aktywnie uczestniczyły w lekcji i wykazały się dużą wiedzą o zasadach higieny. Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał drobny upominek. Łącznie w spotkaniach edukacyjnych uczestniczyło 85 uczniów oraz 6 nauczycieli.





## PSSE w Tychach

### O myciu rąk z uczestnikami „Dnia Zdrowia”

7 października w Gemini Park w Tychach zorganizowano stoisko profilaktyczno-edukacyjne, na którym prezentowano aktualne tematy prozdrowotne dla odwiedzających galerię. Przedsięwzięcie zostało zorganizowane przez Urząd Miasta w Tychach. Pracownicy PSSE zwracali szczególną uwagę na utrwalenie podstawowych zasad higieny poprzez instruktaż prawidłowego mycia rąk. Z dziećmi dyskutowano o sytuacjach kiedy należy myć ręce i przekazywano im tematyczne kolorowanki i naklejki. Mieszkańcy mieli okazję wziąć udział w wykładach, skorzystać z bezpłatnych porad i badań, m.in. pomiaru glukozy, ciśnienia, analizy masy ciała, komputerowego badania stóp, słuchu, porad położniczo-pielęgniarskich, konsultacji w zakresie uzależnień, zdrowia psychicznego, fizjoterapii czy dietytyki.



## PSSE w Zawierciu

### Zajęcia edukacyjne w szkole podstawowej

Pracownik PSSE Zawiercie przeprowadził zajęcia edukacyjne dotyczące mycia rąk w Szkole Podstawowej w Ryczowie, Szkole Podstawowej w Gieble oraz w Przedszkolu nr 2 im. Misia Uszatka w Zawierciu. Podczas zajęć omówiono instrukcję mycia rąk, rozmawiano o wirusach i bakteriach, jak wyglądają, jak się rozprzestrzeniają i dlaczego są groźne dla człowieka. Poruszano także tematykę higieny osobistej. Na zakończenie zajęć przeprowadzono doświadczenie „uciekający brokat”, które ukazuje dzieciom jak działa mydło i dlaczego jest tak ważne podczas mycia rąk. Działaniami objęto 180 dzieci.





### PSSE w Bytomiu

#### Zajęcia edukacyjne dla dzieci z II klas Szkoły Podstawowej nr 16 w Bytomiu

Nie straszne nam wirusy i bakterie! Pod takim hasłem, w ramach obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk, odbyły się zajęcia edukacyjne dla dzieci klas II ze Szkoły Podstawowej nr 16 im. Marii Konopnickiej w Bytomiu. Tematem przewodnim była higiena rąk i edukacja na temat zasad prawidłowego mycia rąk. Podczas spotkania przeprowadzono pogadanki dla uczniów, przedstawiono instruktaż prawidłowego mycia rąk, przeprowadzono doświadczenie. Na zakończenie każdy uczeń otrzymał dyplom za aktywny udział w lekcji. W zajęciach uczestniczyło 43 uczniów.



### PSSE w Żywcu

#### Akcja profilaktyczna z okazji „Światowego Dnia Mycia Rąk”

12 października w Przedszkolu nr 10 w Żywcu w grupie 6-latków zorganizowano akcję profilaktyczną z okazji „Światowego Dnia Mycia Rąk”. Dodatkowym tematem była profilaktyka wad postawy. W pierwszej części spotkania dzieci dowiedziały się w jaki sposób powinny myć prawidłowo ręce i dlaczego mydło jest takie ważne, aby pozbyć się wirusów i bakterii chorobotwórczych. W tym celu zaproponowano 2 doświadczenia, z których pierwsze przeprowadzono w przedszkolu (doświadczenie

z makiem i mydłem), a drugie zaproponowano do wykonania w domu (obserwacja jak będą wyglądały kromki chleba po odpowiednio długim czasie, do których przyłożono dłoń nieumytą, zdezynfekowaną oraz umytą prawidłowo wodą i mydłem). W drugiej części spotkania omawiane były prawidłowe i nieprawidłowe postawy ciała w różnych sytuacjach codziennych. Dzieci, które przygotowują się do nauki w szkole poznały cechy odpowiednich plecaków oraz dowiedziały się jak je dobrze pakować. Na podsumowanie przedszkolaki zaśpiewały piosenkę „O lekkim tornistrze”. Odbyła się również wspólna gimnastyka oraz zabawy ruchowe. Wszyscy uczestnicy otrzymali dyplomy, mydełka oraz instrukcje mycia rąk. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem i aktywnym uczestnictwem przedszkolaków w zaproponowanych doświadczeniach i zabawach.



### **PSSE w Dąbrowie Górniczej** **Zajęcia edukacyjne dla dzieci**

W ramach obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk prowadzono zajęcia edukacyjne dla dzieci w Przedszkolu w Dąbrowie Górniczej. Celem działań było przekazywanie wiedzy i umiejętności potrzebnych do dbania o zdrowie własne i najbliższych. Podczas zajęć dzieci poznały jak bardzo istotne jest znaczenie higieny rąk w życiu codziennym oraz, że stanowi ona najprostszą ochronę przed chorobotwórczymi bakteriami, wirusami, grzybami. Mycie rąk to skuteczny sposób, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń.





## PSSE w Bielsku-Białej

### Warsztaty edukacyjne w przedszkolu

11 października odwiedziliśmy dzieci uczęszczające do Przedszkola nr 11 w Bielsku-Białej. Z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk przeprowadziliśmy warsztaty edukacyjne, podczas których omówiliśmy zagadnienia związane z prawidłowymi nawykami i umiejętnościami z zakresu higieny rąk. Słuchając krótkiego opowiadania dzieci dowiedziały się jak mogą przenosić się mikroorganizmy. Omówiliśmy w jakich sytuacjach należy myć dłonie i dlaczego jest to takie ważne. Na koniec wspólnie z dziećmi powtórzyliśmy instruktaż prawidłowego mycia rąk. Zajęcia spotkały się z pozytywnym odbiorem, a dzieci wykazały się dużą wiedzą na temat prezentowanych zagadnień. Warsztaty przeprowadzono we wszystkich grupach przedszkolnych (100 dzieci, 8 nauczycieli).



## PSSE w Chorzowie

### Warsztaty na temat mycia rąk

Z okazji obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk dzieci z Przedszkola nr 19 w Chorzowie miały okazję uczestniczyć w warsztatach na temat mycia rąk. Wspólnie z dziećmi omówiono prawidłowy schemat mycia rąk, zastanawiano się dlaczego mycie rąk jest tak ważne, kiedy myć ręce i jakie produkty możemy do tego wykorzystać. Na zakończenie wykonano ciekawy eksperyment ukazujący silne działanie mydła w walce z zarazkami. W zajęciach wzięło udział 40 dzieci.



### PSSE w Wodzisławiu Śląskim

#### Akcja profilaktyczna dotycząca higieny rąk

26 października w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Jastrzębiu-Zdroju pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim poprowadzili zajęcia dla uczniów dotyczące higieny rąk. Poruszano również tematykę profilaktyki chorób przenoszonych drogą kropelkową m.in. ochronę przed wirusami oraz zagrożenia związane z zaniedbaniem higieny. Sporym zainteresowaniem cieszył się instruktaż prawidłowej techniki mycia rąk. Na koniec spotkania dzieciom zostały wręczone krzyżówki oraz kolorowanki, które mogą pomóc w usystematyzowaniu zdobytej wiedzy. W spotkaniu uczestniczyło 90 uczniów klas I-III.





## Październik miesiącem profilaktyki raka piersi



*Różowy październik na całym świecie uznawany jest za miesiąc świadomości raka piersi oraz czas, kiedy przypominamy kobietom o samobadaniu piersi i kontrolnych badaniach lekarskich.*

*Rak piersi jest to najczęściej występujący nowotwór złośliwy u kobiet.*

### PSSE w Bytomiu

#### Akcja profilaktyczna „Jesień ze zdrowiem”

11 października w Centrum Handlowym Agora Bytom zorganizowana została akcja profilaktyczna „Jesień ze zdrowiem”, której organizatorami byli Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu oraz Poseł na Sejm RP - Barbara Dziuk. Akcja, która cieszyła się dużym zainteresowaniem, miała na celu zachęcić mieszkańców do zdrowego trybu życia, korzystania z bezpłatnych konsultacji zdrowotnych i podstawowych badań profilaktycznych. W trakcie wydarzenia wypuszczono balony do nieba na znak solidarności z osobami chorymi na nowotwory i ich rodzinami. Patronat nad przedsięwzięciem objęli Prezydent Miasta Bytomia oraz TVP 3 Katowice i Radio Katowice. Działanie zostało zrelacjonowane w telewizji i w radiu. W Akcji udział wzięło około 2 500 osób.





## Obchody Dnia Różowej Wstążki

13 października przed budynkiem Urzędu Miasta Piekary Śląskie w związku z obchodami Dnia Różowej Wstążki przygotowano plenerowe miasteczko zdrowia, a na zakończenie uroczysty przemarsz. Na stanowisku PSSE w Bytomiu można było uzyskać wiedzę na temat profilaktyki chorób nowotworowych. Wydarzenie było świetną okazją, aby przypomnieć o zagrożeniu rakiem piersi, a jednocześnie zadbać o swoje zdrowie. Przed przemarszem „Różowej wstążeczki”, dwie grupy przedszkolne tj. 52 przedszkolaków, zostały szczegółowo poinformowane o zasadach i znaczeniu mycia rąk. Ogółem w wydarzeniu uczestniczyło 1 500 osób.



## Akcja profilaktyczna dotycząca profilaktyki raka piersi

4 października pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu, przedstawiciele NFZ w Bytomiu oraz wspólnota Amazonek „Ostoja” zorganizowali akcję profilaktyczną. Podczas trwającego wydarzenia promowano i udzielano informacji na temat profilaktyki raka piersi, a także korzyści z samobadania piersi. W Akcji udział wzięło 50 osób.





## PSSE w Rybniku

### Nauka samobadania piersi

Październik to miesiąc świadomości Raka Piersi wraz z NZOZ Profeminae od ponad 20 lat zajmujemy się edukacją w zakresie profilaktyki piersi. Doświadczone położne uczą jak samodzielnie badać piersi. Z tej wiedzy i warsztatów korzystamy w trakcie imprez masowych, ale także podczas prowadzenia zajęć dla uczniów szkół ponadpodstawowych.



## PSSE w Katowicach

### Dotykam=Wygrywam – „Oddaj stanik do reCYClingu”

Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach aktywnie włączyli się w działania związane z profilaktyką raka piersi „Oddaj stanik do reCYClingu”. Przez cały październik w siedzibie PSSE w Katowicach znajdowało się stoisko Kampanii społecznej „Dotykam=Wygrywam” –

„Oddaj stanik do reCYCclingu”. Każda pracownica Centrum Biurowego Plac Grunwaldzki S.A. mogła oddać swoje niepasujące biustonosze. Zebrane staniki przekazane zostały partnerowi kampanii, a uzyskane środki z wprowadzenia ich do drugiego obiegu wesprą charytatywne działania związane z walką z rakiem piersi. Udało nam się zebrać prawie pełen karton biustonoszy.



### Kobiecość bez retuszu

21 października, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach przygotował stoisko promocji zdrowia na pasażu Kobiecego Biznesu w Miejskim Ośrodku Kultury w Mysłowicach – Brzezince. Przez całe popołudnie chętne panie brały udział w wykładach, warsztatach, lekcji brafittingu, samobadaniu piersi. Na stoisku Powiatowej Stacji Sanitarnej i Epidemiologicznej w Katowicach udzielano poradnictwa na temat profilaktyki nowotworów – głównie raka piersi i raka szyjki macicy. Zachęcano kobiety do badań profilaktycznych, zdrowego odżywiania, zdrowego stylu życia i unikaniu używek. W akcji wzięło udział około 200 kobiet.







## PSSE w Dąbrowie Górniczej

### Czeladzkie Senioralia

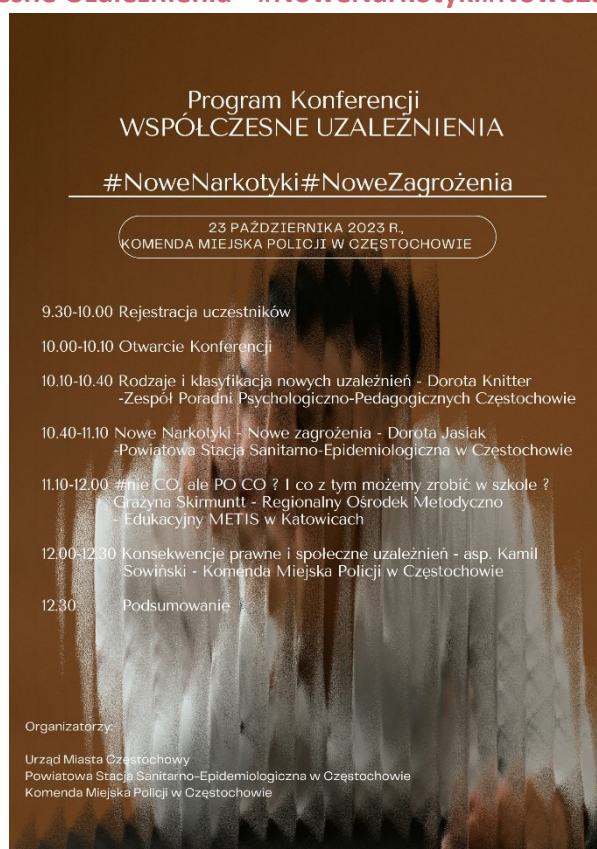
Dzięki współpracy z Urzędem Miasta w Czeladzi, 2 października uczestniczyliśmy w akcji inauguracyjnej „Czeladzkie Senioralia”. Na stoisku promocji zdrowia prowadzono rozmowy z uczestnikami akcji na temat profilaktyki raka piersi, w tym pokazy samobadania piersi na modelach do nauki badania. Podczas spotkań przypominamy kobietom o badaniu piersi i kontrolnych badaniach lekarskich. Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet, problem dotyczy wszystkich kobiet dlatego tak ważnym aspektem walki z tym nowotworem jest profilaktyka.



# Wyróżnione działania

PSSE w Częstochowie

Konferencja „Współczesne Uzależnienia - #NoweNarkotyki#NoweZagrozenia”



23 października odbyła się Konferencja pod hasłem „Współczesne Uzależnienia - #NoweNarkotyki #NoweZagrozenia”. Przedsięwzięcie zorganizowane zostało przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Częstochowie, Komendę Miejską Policji w Częstochowie oraz Urząd Miasta Częstochowy. To jedna z wielu inicjatyw organizowanych dzięki wspólnemu zaangażowaniu na rzecz profilaktyki w naszym mieście. Konferencja adresowana była do dyrektorów i pedagogów szkół ponadpodstawowych oraz przedstawicieli policji. Spotkanie pozwoliło wymienić doświadczenia oraz poglądy osób, które na co dzień pracują z młodzieżą w zakresie profilaktyki uzależnień. W programie konferencji znalazł się wykład Doroty Knitter z Zespołu Poradni Psychologiczno-Pedagogicznych w Częstochowie, która omówiła rodzaje i klasyfikacje nowych uzależnień. Następnie głos zabrała Dorota Jasiak - przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno- Epidemiologicznej z Częstochowy, która wyjaśniła czym są nowe narkotyki i jakie są zadania Inspekcji Sanitarnej w profilaktyce uzależnień. Kolejno swój wykład wygłosiła Grażyna Skirmuntt - przedstawiciel Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego "Metis" z Katowic, która omówiła m.in. metody pracy z młodzieżą. Natomiast konsekwencje prawne i społeczne uzależnień przedstawił częstochowski profilaktyk aspirant Kamil Sowiński.





### **„Piknik Zdrowia” w Częstochowie**

7 października na Starym Rynku w Częstochowie odbył się tegoroczny „Piknik Zdrowia”. W imprezie udział wzięły instytucje na co dzień prowadzące działania w zakresie profilaktyki zdrowotnej i współpracujące na tej płaszczyźnie. Przedstawiciele Urzędu Miasta Częstochowy oraz Narodowego Funduszu Zdrowia przedstawili, jakie obecnie oferują badania i programy profilaktyczne. Stanowisko Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej przykuwało uwagę osób zainteresowanych profilaktyką chorób odkleszczowych oraz zatruc pokarmowych związanych z sezonem grzybowym. Przygotowana została prezentacja grzybów jadalnych i trujących, udzielane były porady dla grzybiarzy oraz pokazywano właściwy sposób usuwania kleszczy. Zachęcano do szczepień profilaktycznych m.in. przeciwko KZM, jako najskuteczniejszej metody zapobiegania chorobom zakaźnym. Podczas pikniku można było także skorzystać z konsultacji i porad internistycznych, onkologicznych i dietetycznych, jak również zmierzyć ciśnienia krwi i poziom glukozy. Nie zawiodły także Częstochowskie Amazonki, które pokazywały jak właściwie powinno odbywać się samobadanie piersi. Sobotnie spotkanie zakończył pokaz tańca sportowego oraz koncert zespołu Chłopy z Placu Broni i The Storks.







## PSSE w Bielsku-Białej

### Spotkanie prozdrowotne dla seniorów

25 października mieliśmy okazję gościć w Domu Gminnym „Pod Harendą” w Gminie Jaworze. Odbyło się tam spotkanie prozdrowotne organizowane przez jaworzańskich seniorów. Podczas spotkania towarzyszyli nam pracownicy Narodowego Funduszu Zdrowia oraz przedstawiciele Firmy Audiofon. Wydarzenie było wspaniałą okazją do indywidualnych rozmów na temat profilaktyki chorób onkologicznych m.in. nowotworów piersi, nowotworów szyjki macicy czy nowotworów skóry. Dopetnieniem spotkania była możliwość skorzystania z bezpłatnego badania słuchu, możliwość wykonania analizy składu ciała oraz pomiaru ciśnienia tętniczego krwi, a także wyrobienie Europejskiej Karty Ubezpieczenia Zdrowotnego. Akcją objęto 60 seniorów.



## **PSSE w Tychach**

### **Wykłady dla seniorów na Uniwersytecie Trzeciego Wieku w Tychach**

20 października odbyła się akcja edukacyjna w ramach Klubu Pacjenta, podczas której zorganizowano wiele ciekawych atrakcji dla lokalnych seniorów. Organizatorem wydarzenia była Fundacja "Z sercem do Pacjenta" przy współpracy z Uniwersytetem Trzeciego Wieku w Tychach oraz Grupy American Heart of Poland. Podczas akcji kierownik Sekcji Higieny Żywności, Żywienia i Przedmiotów Użytku wygłosił wykład na temat prawidłowego czytania etykiet produktów. Nie zabrakło również okazji do indywidualnych rozmów. Na stoisku PSSE w Tychach każdy mógł znaleźć interesujące materiały dotyczące m.in. higieny rąk, szczepień, bezpiecznego grzybobrania, ochrony przed kleszczami i promieniowaniem słonecznym, czy wpływu substancji psychoaktywnych na organizm.





## PSSE w Sosnowcu

### Psychologiczny punkt konsultacyjny

26 października w Szkole Podstawowej nr 4 im. Juliana Tuwima w Sosnowcu, swoją działalność rozpoczął darmowy, psychologiczny punkt konsultacyjny. Pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu realizując cele zawarte w Wojewódzkiej Akcji informacyjno–edukacyjnej „Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia” podjęli współpracę z Dyrekcją w/w szkoły oraz Centrum Terapii „Zielony Przylądek” w Sosnowcu. Psychologiczny punkt konsultacyjny jest miejscem otwartym dla wszystkich mieszkańców Sosnowca. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu zaprasza do korzystania z punktu. Mamy nadzieję, że miejsce przyniesie dużo dobrego. Podczas pierwszego spotkania z porad specjalistów skorzystało 32 osoby.



## PSSE w Raciborzu

### Najlepszy Grzybiarz Ziemi Raciborskiej

15 października po raz kolejny na zaproszenie organizatora wydarzenia tj. Powiatowego Centrum Sportu w Raciborzu mogliśmy wziąć aktywny udział w imprezie plenerowej „Najlepszy Grzybiarz Ziemi Raciborskiej” oferując bezpłatną ocenę grzybów przez certyfikowanego grzyboznawcę Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu.

Dodatkowo uczestnicy grzybobrania jako i odwiedzający w tym dniu Kolej Wąskotorową w Rudach Raciborskich mogli zasięgnąć porad dotyczących m.in. bezpiecznego grzybobrania, zasad ochrony przed kleszczami oraz profilaktyki chorób zakaźnych i szczepień ochronnych.



## PSSE w Gliwicach

### Kampania społeczna „Razem Przeciw Przemocy”

25 października Pracownicy Inspekcji Sanitarnej wzięli udział w Kampanii Społecznej organizowanej przez Ośrodek Pomocy Społecznej w Gliwicach "Razem Przeciw Przemocy", którym głównym celem była realizacja i udział w grze terenowej "PODAJ DALEJ – przerwijMY MILCZENIE", przedsięwzięcie odbyło się w Centrum Handlowym FORUM w Gliwicach. Akcja cieszyła się ogromnym zainteresowaniem, wzięło w niej 700 osób.





*Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarno-Epidemiologicznych woj. śląskiego.*