



województwa
śląskiego

BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE



ZBIERAJ TYLKO GRZYBY ZNANE,
co do których nie masz żadnych **wątpliwości!**

Newsletter Państwowej Inspekcji
Sanitarnej województwa śląskiego

wrzesień 2024

XVII Pielgrzymka Państwowej Inspekcji Sanitarnej na Jasną Górę

28 września odbyła się XVII Pielgrzymka Państwowej Inspekcji Sanitarnej na Jasną Górę. W tym roku motto przyświecające pielgrzymce brzmiało „Szacunek i życzliwość spoiwem wspólnoty”. Spotkanie pracowników Inspekcji Sanitarnej po raz kolejny zorganizowane zostało w odrestaurowanym Bastionie św. Barbary. Podziemne przestrzenie udostępnione zostały w 2018 roku, po 6 - letnich pracach architektonicznych i budowlanych. W ramach istniejących murów utworzono piękny obiekt, który stanowi obecnie przestrzeń do organizacji uroczystości religijnych, konferencji i spotkań pielgrzymkowych. Tradycyjnie już na Jasną Górę przyjechali pracownicy z całej Polski wraz ze swoimi rodzinami. Uczestników przywitał dr n. med. Paweł Grzesiowski - Główny Inspektor Sanitarny, dr n. med. Grzegorz Hudzik – Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny w Katowicach oraz zastępca Dyrektora Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Częstochowie – mgr inż. Justyna Pawelak.

Wymowne słowa do Pielgrzymów wygłosił Główny Inspektor Sanitarny, który podkreślił, że każda instytucja jest warta tyle, ile pracujący w niej ludzie. Państwowa Inspekcja Sanitarna jest tworzona nie przez przepisy czy budynki, ale przez pracowników i to oni są jej największą wartością. Zgromadzonym przekazał, że docenia ich zaangażowanie i codzienną pracę. Podkreślił także, że Inspekcja Sanitarna jest po to, aby ludziom żyło się bezpiecznie i zdrowiej.

Gościem specjalnym na pielgrzymce był także ojciec Marcin Ciechanowski - podprzeor Jasnej Góry, mówił do zebranych o tym, dlaczego ludzie pielgrzymują na Jasną Górę. Po wspólnym spotkaniu uczestnicy Pielgrzymki wzięli udział w mszy świętej, której przewodniczył ks. Arkadiusz Zawistowski, krajowy duszpasterz służby zdrowia.









Bezpieczne Grzybobranie

W naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów, wśród których występują grzyby trujące, jadalne i niejadalne. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą być przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych. **Każdego roku przypominamy - zbieraj tylko grzyby znane, co do których nie masz żadnych wątpliwości!**

Zbieranie grzybów wymaga wiedzy oraz doświadczenia:

- **Grzyboznawca** – posiada uprawnienia do oceny grzybów świeżych i suszonych
- **Klasyfikator grzybów** – posiada uprawnienia do oceny wyłącznie grzybów świeżych
- **Atlas grzybów** – zawiera szczegółowe informacje o grzybach, miejscach ich występowania oraz zdjęcia przedstawiające poszczególne gatunki
- **Aplikacje mobilne** – ułatwiają identyfikację grzybów za pośrednictwem smartfonu, dostępne w postaci mobilnych atlasów grzybów lub identyfikujące grzyby na podstawie zrobionego zdjęcia.

Jeśli jesteś początkującym grzybiarzem, zostań przy grzybach rurkowych, z „siateczką” od spodu kapelusza.

Unikaj małych osobników, które nie mają jeszcze wyraźnie widocznych cech gatunku - mogą być trudne do właściwego rozpoznania.

Zbieraj grzyby do przewiewnego koszyka lub łubianki. W plastikowej torbie lub wiadrze grzyby bardzo szybko się psują i w rezultacie nawet gatunki jadalne mogą zaszkodzić zdrowiu.

Zatrucia grzybami

Główną przyczyną zatrucia grzybami jest niewłaściwe rozpoznanie jadalnych i trujących grzybów oraz nieodpowiednie przygotowanie potraw z niektórych jadalnych grzybów. Pierwsze objawy zatrucia grzybami mogą pojawić się już po kilku godzinach od ich zjedzenia, jednak w zależności od rodzaju, symptomy zatrucia potrafią wystąpić nawet po kilkunastu godzinach od ich spożycia. Przy zatruciu grzybami objawy mogą być podobne jak przy niestrawności lub infekcji przewodu pokarmowego.

Najczęstsze objawy zatrucia grzybami:

- nudności
- wymioty
- ból brzucha i głowy
- podwyższona temperatura ciała

Najczęstsze i najbardziej niebezpieczne zatrucia spowodowane są po zjedzeniu muchomora sromotnikowego, który mylony jest z takimi grzybami jadalnymi jak: czubajka kania, gąska zielona.

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny



PSSE w Bytomiu

Rozpoczyna się sezon na grzybobranie...

8 września pracownicy PSSE w Bytomiu uczestniczyli w Pikniku Zdrowotno-Historycznym „Śladami Medycyny” zorganizowanym na terenie Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego nr 4 w Bytomiu. Podczas akcji prezentowano materiały edukacyjne na temat bezpiecznego grzybobrania. Uczestnicy pikniku mieli możliwość sprawdzenia swojej wiedzy na temat prawidłowego i bezpiecznego grzybobrania w quizie wiedzy.



27 września przeprowadzono warsztaty edukacyjno-profilaktyczne dla seniorów w Środowiskowym Domu Pomocy „Integracja” w Bytomiu na temat „Bezpiecznego grzybobrania” i profilaktyki chorób odkleszczowych. Podczas spotkania przeprowadzono pogadankę z wykorzystaniem prezentacji multimedialnej, w której przypomniano miłośnikom grzybobrania podstawowe zasady oraz właściwe przygotowywanie się przed wyprawą do lasu. Na zakończenie przeprowadzono quiz wiedzy dot. bezpiecznego grzybobrania.



PSSE w Chorzowie

We wrześniu na stanowisku profilaktycznym PSSE w Chorzowie utworzonym podczas akcji plenerowej na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji „Skatka” w Świętochłowicach oraz w Szkole Podstawowej nr 5 w Chorzowie pracownicy Oświaty Zdrowotnej prowadzili rozmowy na temat bezpiecznego grzybobrania. Udział w akcjach takich jak XIII Piknik Organizacji Pozarządowych oraz szkolny festyn były znakomitą okazją do prowadzenia rozmów na temat zasad bezpiecznego grzybobrania zarówno z dziećmi jak i osobami dorosłymi. Szczególną uwagę zwracano na to, aby zbierać wyłącznie grzyby co do których nie mamy wątpliwości, że są jadalne oraz zachęcano do korzystania ze specjalnych atlasów.



PSSE w Cieszynie

26 września w Skoczowie, w sali widowiskowej „Pod Pegazem” odbyło się wydarzenie pt. „Expo Zdrowie” zorganizowane przez Chrześcijańską Służbę Charytatywną. Pracownicy PSSE w Cieszynie aktywnie wspierali organizatorów, uruchamiając punkt edukacyjno-informacyjny. W jego ramach poruszone zostały różnorodne kwestie związane ze zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpiecznego zbierania grzybów. Dla palaczy tytoniu przeprowadzono analizę poziomu tlenu w wydychanym powietrzu oraz zaoferowano wsparcie w zakresie rzucania palenia. Duże zainteresowanie wzbudziło stoisko ze zdrową żywnością, na którym

można było spróbować wegetariańskich dań. W trakcie sezonu grzybowego w Stacji utworzono punkt doradczy, który ma na celu wsparcie osób mających wątpliwości co do jadalności grzybów oraz ich potencjalnego wpływu na zdrowie. W punkcie tym można skonsultować się z dyżurującym klasyfikatorem, który oceni przyniesione grzyby i pomoże ustalić, czy zebrane okazy są bezpieczne do spożycia.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

We wrześniu prowadziliśmy działania edukacyjno-informacyjne w ramach Akcji „Bezpieczne grzybobranie”. Głównym celem edukacyjnym prowadzonych działań jest uświadomienie, że należy zbierać tylko te grzyby, które dobrze znamy aby uniknąć poważnych zagrożeń dla życia i zdrowia. W ramach współpracy z Miejsko Gminnym Ośrodkiem Kultury, Sportu i Turystyki w Siewierzu oraz Nadleśnictwem Siewierz Lasy Państwowe uczestniczyliśmy w przedsięwzięciach organizowanych na terenie powiatu będzińskiego.



PSSE w Katowicach

We wrześniu pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Katowicach wzięli udział w kilku imprezach plenerowych – Festyn w Zespole Szkół nr 1 w Katowicach, Rodzinny Piknik Edukacyjno-Zdrowotny „Światowy Dzień Serca 2024”, „6. Światowy Dzień Onkologii Ginekologicznej - World GO Day”, podczas których przygotowali stoiska promocji zdrowia. Prowadzono poradnictwo w zakresie zdrowego stylu życia, jednym z głównych tematów było „Bezpieczne grzybobranie”. Odwiedzający mogli sprawdzić swoją wiedzę w Konkursie „Wybierz zdrowie” – wśród pytań znajdowało się kilka dotyczących bezpiecznego grzybobrania, np. „Rozróżnij po nazwach grzyby jadalne i trujące”, „Jak ubrać się na grzybobranie?”, „Dlaczego nie zbieramy grzybów do foliowych reklamówek?”. Prowadzono również poradnictwo w zakresie właściwego i bezpiecznego zbierania grzybów. Bardzo ciekawym elementem naszych stoisk była wystawa modeli grzybów, które zostały nadestane na

organizowany wiosną Konkurs „Grzyby znamy – bezpiecznie się mamy”. W wydarzeniach wzięło udział około 2 000 osób.



PSSE w Rybniku

W czasie wrześniowych akcji nie sposób było pominąć tematu zbierania i konsumpcji grzybów. W PSSE w Rybniku dyżuruje grzyboznawca. Ponadto rozpoczęto przygotowania ósmego "Wielkiego Grzybobrania", czyli Mistrzostw Śląska w tej niecodziennej dyscyplinie sportu, którego partnerem jest PSSE w Rybniku. 31 sierpnia odbyły się VIII Mistrzostwa Śląska w Grzybobraniu. W tym roku, poza rybniczaniem, startowali zawodnicy m.in. z Będzina, Świętochłowic, Knuruwa, Oświęcimia, ale też z Litwy. I choć brak opadów oraz wysokie temperatury spowodowały, że kosze nie ugięły się od leśnych skarbów impreza była bardzo udana.



PSSE w Żywcu

22 września w Parku Habsburgów w Żywcu odbył się V „Bieg po COOLturę”, którego organizatorami byli: Klub Fotograficzny PTTK „Góry Bez Cenzury” oraz Oddział Babiogórski PTTK w Żywcu. Nasza Stacja została zaproszona do udziału w wydarzeniu i organizacji stoiska profilaktycznego. Tematem przewodnim było *Bezpieczne grzybobranie*. Rozmawialiśmy z dziećmi i dorosłymi na temat zasad bezpieczeństwa związanych z profilaktyką zatruczeń grzybami. Prowadziliśmy również dystrybucję ciekawych materiałów informacyjno-edukacyjnych. Chętni mogli sprawdzić swoją wiedzę na temat grzybów trujących, niejadalnych i jadalnych najczęściej występujących w polskich lasach rozwiązując przygotowane przez nas zadania i testy. Wydarzenie cieszyło się bardzo dużym zainteresowaniem.





PSSE w Zawierciu

Grzybobranie to popularne hobby, które może być zarówno relaksujące, jak i satysfakcjonujące. Jednak, aby cieszyć się nim w pełni, ważne jest, aby znać zasady bezpiecznego zbierania grzybów. Oto kilka kluczowych wskazówek, które pomogą Ci unikać niebezpieczeństw. Prezentowane przez nas sylwetki grzybów są bardzo pomocne w rozpoznawaniu różnych gatunków grzybów jadalnych i odróżniania ich od grzybów trujących. Na przykład, trujący muchomor sromotnikowy ma charakterystyczną białą nóżkę i zielonkawy kapelusz, podczas gdy podobna kania czubajka ma: brązowy kapelusz z łuskami, smukły trzon i jest jadalna. Podczas wrześniowych imprez masowych pracownicy PSSE w Zawierciu edukowali oraz przypominali zasady bezpiecznego grzybobrania, 6 września podczas pikniku zorganizowanym przez Szpital Powiatowy w Zawierciu oraz 21 września podczas Jurajskiego Festiwalu Biegowego w Podlesicach zainteresowani mogli sprawdzić swoją znajomość grzybów.



PSSE w Częstochowie

22 września na głównym placu Częstochowy odbyła się impreza prozdrowotna pod nazwą „Miasteczko Zdrowia”. Przedstawiciele Urzędu Miasta Częstochowy oraz Narodowego Funduszu Zdrowia przedstawili jakie obecnie oferują badania i programy profilaktyczne. Stanowisko Powiatowej Stacji Sanitarно-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.. Podczas pikniku można było także skorzystać z konsultacji i porad internistycznych, pediatrycznych i diabetologicznych, jak również zmierzyć ciśnienia krwi, poziom saturacji i poziom glukozy. Chętni mogli oddać krew w mobilnym punkcie poboru krwi. Niedzielne spotkanie zakończył pokaz tańca sportowego oraz koncert zespołu Golden Life oraz The Storks.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim edukowali mieszkańców powiatu wodzisławskiego oraz miasta Jastrzębie-Zdrój odnośnie zasad bezpiecznego grzybobrania. Podczas wielu akcji profilaktyczno-edukacyjnych przedstawiany oraz omawiany był dekalog grzybiarza oraz objawy i postępowanie w przypadku zatruc grzybami. Wspominano również o odpowiednim ubraniu, środkach odstrasżających owady. Zbieranie grzybów wymaga doświadczenia i mimo atlasów grzybów oraz aplikacji, które pomagają w identyfikacji grzybów, podczas spotkań informowano o możliwości klasyfikacji grzybów przez uprawnione osoby w siedzibie PSSE w Wodzisławiu Śląskim. W zorganizowanych do tej pory Akcjach łącznie edukacją zostało objętych prawie 9 000 osób.



PSSE w Sosnowcu

16 września, pracownicy Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu wzięli udział w spotkaniu edukacyjnym, które zostało zorganizowane przez Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego oraz Przychodnię MIŁOWICE w Sosnowcu. Spotkanie, w Sali Widowiskowo-Koncertowej „Muza” im. Władysława Szpilmana w Sosnowcu dotyczyło promocji zdrowia mieszkańców Sosnowca. Na stanowisku profilaktycznym PSSE w Sosnowcu znalazły się wszystkie dostępne materiały edukacyjne, które dotyczyły zdrowia i życia dojrzałego człowieka, jak również materiały związane ze zdrową formą spędzania czasu wolnego i bezpiecznym grzybobraniem. Dla uczestników spotkania został przygotowany wykład lekarza geriatry Pani Agnes Hajek *Wielkie problemy geriatryczne - zapoznanie z chorobami i problemami typowymi dla starszego wieku oraz rzadko występującymi w innych okresach życia*. W spotkaniu uczestniczyło około 200 osób.



Bezpieczny powrót do szkoły – zwróć uwagę na tornister ucznia

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.

**KUPUJĄC TORNISTER
ZWRÓĆ UWAGĘ NA:**

WIELKOŚĆ
ODPOWIEDNIA
DO WZROSTU

TYŁ
USZTYWNIANA ŚCIANKA

SZELKI
RÓWNE | SZEROKIE | REGULOWANE
TORNISTER NOSIMY
NA OBU RAMIONACH!

WAGA
OKOŁO 10 - 15% WAGI DZIECKA
PAKUJEMY TYLKO RZECZY NIEZBĘDNE,
ZGODNE Z PLANEM LEKCJI

INSPEKTORAT
SANITARNY
województwa
śląskiego

PSSE w Sosnowcu

Bezpieczny powrót do szkoły:

Koalicja Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Sosnowcu z Komendantem Miejskim Policji w Sosnowcu

12 września, w ramach Wojewódzkiej Akcji informacyjno-edukacyjnej pod hasłem Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia zostało podpisane kolejne porozumienie koalicyjne. Grupa policyjnych specjalistów zobowiązała się do podjęcia partnerskich działań na terenie Sosnowca w ramach kampanii *Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia*. Działania będą miały charakter profilaktyki, która polega na prowadzeniu działań zapobiegawczych, skierowanych do wszystkich osób objętych edukacją na terenie miasta, z pominięciem dokonywania oceny stopnia ryzyka podejmowanych zachowań niebezpiecznych dla zdrowia. Wrzesień, miesiąc powrotu dzieci i młodzieży do szkół jest szczególnym czasem i pozyskany koalicjant jest w pełni zgodny z PPIS w Sosnowcu, że jest to dobry moment na podjęcie wspólnych działań edukacyjnych i prewencyjnych. Podczas spotkania ustalono, iż grupą docelową wspólnych działań stają się: uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych, rodzice/opiekunowie, studenci, uczestnicy imprez miejskich/powiatowych i innych inicjatyw prowadzonych w Sosnowcu. Strony koalicji będą działały w zgodzie z zakresem posiadanych kompetencji i uprawnień.



PSSE w Bielsku-Białej

1 września przedstawiciele PSSE w Bielsku-Białej wzięli udział w rodzinnym pikniku organizowanym w ramach Dni Bielska-Białej 2024. Wydarzenie odbyło się tuż przed rozpoczęciem roku szkolnego i było doskonałą okazją, aby przypomnieć dzieciom i ich rodzicom, jak ważny jest dobrze dobrany plecak oraz właściwe pakowanie przyborów szkolnych. Odpowiednie noszenie plecaka ma kluczowe znaczenie dla prawidłowej postawy ciała i zdrowia kręgosłupa.

Na przygotowanym stanowisku profilaktycznym nie zabrakło też innych elementów promujących zdrowy styl życia - można było uzyskać informacje na temat chorób odkleszczowych, szczepień ochronnych oraz zdrowego odżywiania. Dla najmłodszych przygotowano gry, quizy oraz edukacyjne kolorowanki, które cieszyły się dużą popularnością.



PSSE w Chorzowie

25 września uczniowie klas pierwszych Szkoły Podstawowej nr 24 w Chorzowie uczestniczyli w zajęciach „Dobra postawa to ważna sprawa”. Rozpoczęcie roku szkolnego to bardzo dobry moment, aby zwrócić uwagę uczniów na właściwy sposób pakowania i noszenia tornistrów. Wypracowanie właściwych nawyków pozwoli uniknąć problemów zdrowotnych w przyszłości. Dlatego podczas zajęć uczniowie rozwiązywali krzyżówkę i quiz wiedzy, z których dowiedzieli się czym są wady postawy, co je powoduje, jak można im zapobiegać, jak prawidłowo pakować tornister oraz jakie wykonywać ćwiczenia odprężające i rozluźniające mięśnie po długiej intensywnej nauce. Ponadto we wrześniu podczas akcji organizowanych na terenie Ośrodka Sportu i Rekreacji „Skałka” w Świętochłowicach oraz w Szkole Podstawowej nr 5 w Chorzowie pracownicy Oświaty Zdrowotnej prowadzili rozmowy z dziećmi i rodzicami na temat konsekwencji zdrowotnych wynikających z noszenia przeciążonych tornistrów.





PSSE w Dąbrowie Górniczej

Początek roku szkolnego to dobry czas, aby przygotować się do zajęć szkolnych zaczynając od poznania zasad bezpiecznych zachowań. W ramach Akcji Bezpieczny powrót do szkoły wspólnie z Komendą Miejską Policji w Dąbrowie Górniczej prowadzono zajęcia edukacyjne dla dzieci i młodzieży w celu zwrócenia uwagi czym jest zdrowie i bezpieczeństwo w szkole. Ponadto podczas zajęć w grupach młodsze dzieci zapoznały się z tematem Akcji *Lekki Tornister*. Wspólne zabawy, ćwiczenia i pomiar ciężaru plecaków miały na celu utrwalenie dzieciom jak ważne jest dbanie o własne zdrowie.



PSSE w Katowicach

19 września pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach uczestniczyli w festynie zorganizowanym dla całej społeczności szkolnej Zespołu Szkół nr 1 w Katowicach. Było to doskonałą okazją do porozmawiania z uczniami o ich tornistrach/plecakach szkolnych. Uświadamiano młodym

ludziom jak ważna jest masa tornistra, sposób jego pakowania i noszenia na prawidłową postawę ciała oraz zdrowie. W festynie wzięło udział około 300 osób.



PSSE w Myszkowie

30 września w Szkole Podstawowej Stowarzyszenia Przyjaciół Szkół Katolickich w Winownie przeprowadzono akcję profilaktyczną dla uczniów klas V-VIII w zakresie wad postawy. Przedsięwzięcie zrealizowano w ramach Kampanii „Lekki Tornister”. Przedstawiciel Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Myszkowie przeprowadził pogadankę na temat zaleceń dotyczących właściwego doboru tornistra/plecaka szkolnego, a także wskazań jak prawidłowo zapakować i kontrolować jego właściwe użytkowanie. Szczególną uwagę zwrócono na problem przeciążonych plecaków i tornistrów uczniów. Akcję przeprowadzono przy współpracy ze Stanowiskiem ds. Higieny Dzieci i Młodzieży, gdzie realizowana była ocena obciążenia uczniów ciężarem tornistra/plecaka.



PSSE w Rudzie Śląskiej

W ramach Akcji „Lekki tornister” pracownicy PSSE w Rudzie Śląskiej prowadzili działania, które miały na celu zapobieganie problemom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego obciążenia kręgosłupa tornistrami szkolnymi. Wykonano pomiary wagi dzieci oraz ich plecaków w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 oraz w Szkole Podstawowej nr 41 im. Gwarków Rudzkich. Zdecydowana większość dzieci miała dobrze dopasowane tornistry. Uczniowie otrzymali broszury z wynikiem pomiaru, a dzieci u których waga plecaka przekraczała 15% masy ciała zostały poinformowane o konieczności przeanalizowania zawartości tornistra.



PSSE w Tychach

10 września Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Tychach wzięła udział w I Tyskim Eko-Pikniku. Impreza cieszyła się dużym zainteresowaniem zarówno wśród szkół, jak i przedszkoli. Z dziećmi rozmawiano na temat rozsądnego pakowania plecaka. Dystrybuowano tematyczne zakładki i naklejki.



PSSE w Rybniku

We wrześniu pracownicy PSSE w Rybniku dużą uwagę poświęcili akcji profilaktyczno-edukacyjnej pt. "Bezpieczny powrót do szkoły" oraz „Lekki tornister”. Pod hasłem "Bezpieczny powrót do szkoły" przeprowadzono dwa większe eventy w hipermarkecie Auchan w Rybniku oraz w ośrodku rekreacyjno-sportowym „RUDA” w Rybniku natomiast w Szkole Podstawowej 34 w Rybniku przeprowadzono zajęcia edukacyjne z zakresu profilaktyki wad postawy, prowadzonych w ramach akcji „Lekki tornister”.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

We wrześniu przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim zwracali szczególną uwagę na nieodzowny atrybut każdego ucznia jakim jest tornister. Podczas akcji profilaktyczno-edukacyjnych m.in. w Ośrodku Wypoczynkowym w Olzie, w Ośrodku Rekreacyjnym "Balaton" w Wodzisławiu Śląskim, w Zespole Przychodni Specjalistycznych w Wodzisławiu Śląskim i w Centrum Usług Społecznych w Radlinie. Opowiadano o konsekwencjach przeciążonych plecaków tj. bolesnych napięciach w mięśniach i stawach, bólu bioder, kolan i ramion. Tłumaczono, iż noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku. Dzieci oraz rodzice dowiedzieli się iż waga tornistra, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa. Wszystkie szkoły powiatu wodzisławskiego oraz miasta Jastrzębie-Zdrój otrzymały materiały informacyjne dotyczące zaleceń m.in. wagi i wielkości tornistrów.



PSSE w Zawierciu

25 września pracownik PSSE w Zawierciu w ramach realizacji Akcji „Lekki tornister” prowadził zajęcia edukacyjne w Szkole Podstawowej Fundacji Elementarz w Siamoszycach. Podczas zajęć uczniowie informowali jak prawidłowo nosić i pakować tornister, jak dbać o kręgosłup oraz jakie ćwiczenia wykonywać podczas przerwy śródlekcyjnej. Zajęcia promowały zdrowy i aktywny tryb życia. W ramach działań pracownik PSSE w Zawierciu edukował uczniów na temat prawidłowej postawy ciała oraz jakie są konsekwencje noszenia zbyt ciężkich tornistrów.



INNE DZIAŁANIA

PSSE w Gliwicach

Bieg z Fundacją Oko w Oko z Rakiem

Pracownicy PSSE w Gliwicach wzięli udział w biegu zorganizowanym przez Fundację Oko w Oko z Rakiem. To wspaniała inicjatywa, która promuje zdrowy tryb życia i świadomość na temat profilaktyki nowotworowej. Nasza obecność na tym wydarzeniu miała na celu nie tylko wsparcie szczytnej inicjatywy, ale również podkreślenie znaczenia profilaktyki zdrowotnej w walce z nowotworami. Jako pracownicy inspekcji sanitarnej, codziennie dbamy o zdrowie publiczne, a udział w takich wydarzeniach pozwala nam na bezpośrednie zaangażowanie się w promowanie zdrowego trybu życia. Nasi pracownicy również aktywnie uczestniczyli w biegu, pokazując, że zdrowy tryb życia jest dla nas priorytetem. Bieg był również doskonałą okazją do integracji zespołu oraz pokazania, że aktywność fizyczna jest kluczowym elementem w zapobieganiu wielu chorobom. Była to także idealna okazja, aby porozmawiać o szczepieniach przeciwko HPV, które są ważnym elementem profilaktyki nowotworowej. To jedno z ważniejszych wydarzeń w ostatnim czasie, które pozwoliło nam na szerzenie świadomości zdrowotnej i promowanie profilaktyki nowotworowej.

zasadami profilaktyki pozytywnej oraz przedstawienia założeń i planowanych działań w ramach projektu „Pasja nie agresja” oraz Wojewódzkiej Akcji „Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia”. Debata skierowana była do uczniów starszych klas szkół podstawowych i ponadpodstawowych, pedagogów, psychologów, nauczycieli sosnowieckich szkół, podmiotów zajmujących się profilaktyką. W spotkaniu udział wzięło 250 uczestników.



DEBATA
INTERDISCYPLINARNA
ROZPOCZYNAJĄCA PROJEKT:
PASJA NIE AGRESJA

MYŚLĘ POZYTYWNE,
DZIAŁAM EFEKTYWNE!
PROFILAKTYKA POZYTYWNA W PRAKTYCE

TERMIN DEBATY:
24.09.2024

ROZPOCZĘCIE DEBATY O GODZINIE 10:00

MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA
W SOSNOWCU UL. KOŚCIELNA 11

MODERATOR DEBATY: ROMAN BODZIOCH

ORGANIZATORZY:

- CENTRUM KSZTAŁCENIA ZAWODOWEGO I USTAWICZNEGO W SOSNOWCU UL. KILIŃSKIEGO 25
- ZESPÓŁ SZKÓŁ IM. MIKOŁAJA KOPERNIKA W SOSNOWCU
- ZAKŁADU DOSKONALENIA ZAWODOWEGO W KATOWICACH
- MIEJSKA BIBLIOTEKA PUBLICZNA W SOSNOWCU
- WYDZIAŁ ZDROWIA URZĘDU MIASTA W SOSNOWCU
- WYDZIAŁ EDUKACJI URZĘDU MIASTA W SOSNOWCU
- CENTRUM DOSKONALENIA NAUCZYCIELI W SOSNOWCU
- POWIATOWA STACJA SANITARNO – EPIDEMIOLOGICZNA W SOSNOWCU

PARTNER TECHNICZNY: MODERNA PLAYERS
OBŚLUGA MEDIALNA: PROJEKT - RAZEM PER ASPERA AD ASTRA

PRZEBIEG DEBATY:

- WYSTĄPIENIA EKSPERTÓW
- DEBATA Z UDZIAŁEM ZAPROSZONYCH GOŚCI
- MOŻLIWOŚĆ ZADAWANIA PYTAŃ I ZABRANIA GŁOSU PRZEZ OSOBY OBECNE NA DEBACIE
- ZAKOŃCZENIE DEBATY OKOŁO GODZ. 12:00

WYSTĄPIENIA EKSPERTÓW:
MARZENA HAJDECKA
BENIAMIN SŁOWIK
ANETA WCISŁO

ZAPROSZENI GOŚCIE:
CEZARY PODRAZA
PAWEŁ ŻYGLIŃSKI
MICHAŁ KNAFEL



Opracowanie: Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Katowicach na podstawie sprawozdań z Powiatowych Stacji Sanitarно-Epidemiologicznych województwa śląskiego.