

# PAMIĘTAJ

## O PROFILAKTYCE NOWOTWOROWEJ

### REGULARNIE WYKONUJ

USG

MAMMOGRAFIĘ

CYTOLOGIĘ

SAMOBADANIE  
PIERSI



**BĄDŹ ŚWIADOMA!**



województwa  
śląskiego

**Newsletter Państwowej  
Inspekcji Sanitarnej  
województwa śląskiego  
październik 2024**

# Inauguracja wojewódzkiego Projektu „Zdrowie i emocje – skrzynka z narzędziami”

Uroczysta inauguracja wojewódzkiego projektu edukacyjnego *Zdrowie i emocje- skrzynka z narzędziami* odbyła się 23 października podczas konferencji warsztatowo-szkoleniowej w Sali Sejmu Śląskiego w Katowicach. Przedsięwzięcie zgromadziło ponad 200 nauczycieli z województwa śląskiego oraz prelegentów różnych specjalności, którzy podjęli temat profilaktyki uzależnień, w tym rozwijania prozdrowotnych postaw i zachowań oraz umiejętności regulacji emocji. Zaprezentowane zostały filmy edukacyjne i nowoczesne środki dydaktyczne, które stanowią zawartość skrzynki z narzędziami.

Ponadto, kadra pedagogiczna realizująca projekt w klasach VI szkół podstawowych w pakiecie otrzyma również prezentację multimedialną; film animowany o mózgu; gotowe scenariusze zajęć z kartami pracy; plakaty edukacyjne oraz broszurę z ćwiczeniami uważnościowymi i relaksacyjnymi dla każdego ucznia. Moduły lekcyjne obejmują tematykę związaną z mechanizmem powstawania uzależnień, rozwijaniem asertywnej postawy w odmawianiu użycia środków psychoaktywnych, szczególnie w sytuacji presji rówieśników, regulacją emocjonalną oraz zasadami racjonalnego myślenia. Ważny element stanowi recepta na zdrowie oraz challenge dla klasy – reklama zdrowego nawyku, które przyczyniają się do kształtowania i promowania prozdrowotnych postaw i nawyków.

Projekt powstał z inicjatywy Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, we współpracy Fundacji Gwiazda Nadziei, Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego Metis w Katowicach, Centrum Zdrowia Dziecka i Rodziny w Sosnowcu oraz Fundacji Misia Blumisia w Katowicach. Projekt otrzymał rekomendację Śląskiego Kuratora Oświaty oraz pozytywną recenzję Regionalnego Ośrodka Metodyczno-Edukacyjnego Metis.

Więcej informacji na stronie: [www.gov.pl/wsse-katowice/projekt-zdrowie-i-emocje--skrzynka-z-narzedziami](http://www.gov.pl/wsse-katowice/projekt-zdrowie-i-emocje--skrzynka-z-narzedziami)







*Projekt finansowany jest przez Województwo Śląskie w ramach programu przeciwdziałania uzależnieniom w województwie śląskim na lata 2022-2030.*

# Październik miesiącem walki z rakiem piersi

Październik, od 1985 roku uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi (ang. *Breast Cancer Awareness Month*). 15 października 2024 roku przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest **różowa wstążka**.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%) i najczęstszą przyczyną zgonu (14%), a chore na raka piersi stanowią 36% kobiet żyjących z nowotworami. Szacuje się, że co roku raka piersi rozpoznaje się u blisko 1,7 miliona kobiet, a ponad 500 tysięcy umiera z tego powodu. Dlatego wczesne wykrycie jest kluczowe dla skutecznego leczenia. Dane Krajowego Rejestru Nowotworów wskazują, że w Polsce raka piersi już od kilku lat rozpoznaje się u ponad 20 tys. kobiet rocznie. Najwięcej zachorowań notuje się w grupach wiekowych 20-44 oraz 45-64 – młody wiek nie powinien być “usprawiedliwieniem” dla braku profilaktyki.

**Różowy** październik do miesiąca, w którym szczególnie zwraca się uwagę na profilaktykę raka piersi. Szczególnie właśnie w tym miesiącu podejmujemy działania na rzecz świadomości społecznej o tej chorobie oraz promowanie regularnych badań i samokontroli.



**PAMIĘTAJ**  
O PROFILAKTYCE  
**NOWOTWOROWEJ**

**REGULARNIE WYKONUJ**

- USG
- MAMMOGRAFIĘ
- CYTOLOGIĘ
- SAMOBADANIE PIERSI

**BĄDŹ ŚWIADOMA!**



**PAMIĘTAJ**  
O MAMMOGRAFII

Regularne badanie pozwala wykrywać zmiany nowotworowe na wczesnym etapie choroby, gdy możliwe jest jej skuteczne leczenie

**BĄDŹ ŚWIADOMA!**



**PAMIĘTAJ**  
O SAMOBADANIU  
PIERSI

Samobadanie piersi to ważny element profilaktyki raka piersi, który każda kobieta powinna wprowadzić do swojego miesięcznego rytuału

**BĄDŹ ŚWIADOMA!**



**PAMIĘTAJ**  
O CYTOLOGII

Badanie cytologiczne to najważniejsza forma profilaktyki raka szyjki macicy. Regularnie wykonywane pozwala wykryć zmiany przedrakowe i raka we wczesnym, ale ULECZALNYM stadium choroby.

**BĄDŹ ŚWIADOMA!**

## PSSE w Myszkowie

### Razem możemy więcej!

Październik to wyjątkowy czas, kiedy cały świat jednoczy się w walce z rakiem piersi. Różowy Październik to miesiąc, w którym podkreślamy znaczenie profilaktyki, wczesnego wykrywania oraz wsparcia dla osób dotkniętych tą chorobą. Różowy Październik to doskonały moment, aby przypomnieć sobie o profilaktyce i wczesnym wykrywaniu raka piersi. Dlatego Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Myszkowie dołączyła do akcji promując ją pod hasłem „Razem możemy więcej!”



29 października na zaproszenie Dyrektora w Szkole Podstawowej w Gniazdowie przeprowadzono prelekcję której celem było zwrócenie uwagi jak ważna jest profilaktyka w zapobieganiu zachorowaniom na nowotwór piersi. Podczas spotkania mieliśmy okazję przekazać, jak ważne jest regularne samobadanie piersi oraz jak je prawidłowo wykonywać.



## **PSSE w Wodzisławiu Śląskim**

### **Różowy Październik**

15 października przypadła Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi podczas którego PSSE w Wodzisławiu Śląskim solidaryzowało się z wszystkimi kobietami chorymi na nowotwory piersi oraz ich rodzinami. W Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim przygotowano specjalną wystawę materiałów której celem była promocja profilaktyki oraz czujność onkologiczna.



## **PSSE w Katowicach**

### **Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi**

15 października w PSSE w Katowicach odbył się wyjątkowy Różowy Dzień – zorganizowano spotkanie dla pracowników z wolontariuszkami Fundacji Wsparcie na Starcie, które przypomniały wszystkim, jak ważne są regularne badania piersi. Przedstawiły metodykę samobadania, każda z pań mogła samodzielnie poćwiczyć na przygotowanych fantomach.





### **Badaj Piersi z Bebokami**

17 października, PPIS w Katowicach Pani Agnieszka Opałko wspólnie z dziećmi z Przedszkola nr 93 w Katowicach ubrała bebeczkę Lusię w różowy szalik. Akcja #BadajPiersizBebokami ma na celu zachęcenie do regularnych badań piersi oraz wsparcie pacjentów onkologicznych.



### **Kobiecość bez retuszu**

19 października, PPIS w Katowicach został zaproszony do udziału w Akcji dla kobiet „Kobiecość bez retuszu” w Miejskim Ośrodku Kultury w Mysłowicach. Na stanowisku promocji zdrowia PSSE w Katowicach odwiedzające panie mogły porozmawiać o zdrowym stylu życia, rozmawiano o samobadaniu piersi jako najważniejszym kroku w profilaktyce raka piersi. W akcji wzięło udział około 150 kobiet.





Co TYDZIEŃ nr 42/1784  
24 października 2024 roku  
Mysłowice, Iłmieln, Chelm Śl.

## 12 Aktualności

### 31 października przypada Halloween

# Pokazały swoją kobiecość bez retuszu

Kobiecemu zdrowiu i samoakceptacji poświęcone było wydarzenie, które 19 października odbyło się w Mysłowickim Ośrodku Kultury. 3. edycja spotkania pod hasłem Kobiecość bez retuszu to prelekcje, warsztaty, porady i spektakularny pokaz bielizny.

Kobiecość bez retuszu to wydarzenie dla kobiet, o kobiecość, o ich zdrowie, profilaktykę zdrowotną, akceptację własnego ciała. Panie mogły wziąć udział w warsztatach i prelekcjach poświęconych m.in. równowadze hormonalnej, radzeniu sobie ze złością, komponowaniu zdrowych posiłków. To także bieżące lekcje samoobserwacji piersi na fantomach, możliwości kosmetycznych, spokój i równowagę z pracownikami Powiatowej Sieci Sanitarno-Epidemiologicznej. Impreza była połączeniem z promocją 15 edycji kampanii „Dojrzam – Wygrynam” i zbiórką funduszy na biustonosze dla fundacji „Wspieranie na Startcie”.

Jedną najbardziej spektakularnym punktem sobotniego spotkania był pokaz bielizny. Na wybiegu wyszły kobiety, które akceptują swoje ciała, niezależnie od wieku i kształtów, są pewne swojej wartości i swojej kobiecości, czują się kobieco i pewnie. Z widowni popłynęły długie i entuzjastyczne brawa dla wszystkich modelek. Takiej samoakceptacji i wiary w swoje piękno życzymy wszystkim paniom!






### III Śląska Konferencja Onkologiczna dla Kobiet z Rakiem Piersi

20 października, PPIS w Katowicach został zaproszony do udziału w wydarzeniu zorganizowanym przez Fundację „Oko w Oko z Rakiem” w Muzeum Śląskim w Katowicach. Na stanowisku promocji zdrowia odwiedzający (głównie kobiety) mogli uzyskać informacje na temat zdrowego stylu życia i jego wpływu na zdrowie, w tym ochronę przed chorobami nowotworowymi. Na naszym stanowisku gościliśmy wolontariuszki Fundacji Wsparcie na Starcie, które przekazywały wiedzę dotyczącą samobadania piersi oraz właściwego dopasowania biustonosza. W konferencji wzięło udział 150 kobiet.





### Oddaj stanik do reCYCclingu

Przez cały październik w siedzibie PSSE w Katowicach zorganizowano stoisko w ramach Kampanii społecznej „Dotykam=Wygrywam” – „Oddaj stanik do reCYCclingu”. Każdy mógł oddać swoje niepasujące biustonosze. Zebraliśmy prawie pełen karton biustonoszy, które zostaną przekazane partnerowi kampanii, a uzyskane środki z wprowadzenia ich do drugiego obiegu wesprą charytatywne działania związane z walką z rakiem piersi.



### Biustoedukacja

PPIS w Katowicach objął patronatem akcję „Biustoedukacja”. W ramach przedsięwzięcia wolontariuszki z Fundacja Wsparcie na Starcie w Mysłowicach prowadzą warsztaty z nastolatkami w szkołach ponadpodstawowych na temat świadomości zdrowia piersi oraz wyrobienia zdrowych nawyków. Uczą je krok po kroku samobadania piersi, brafittingu, zachęcają do korzystania z BIUSTOapki.



## PSSE w Bytomiu

### Jesień ze zdrowiem - Dzień Różowej Wstążeczki

Październik to miesiąc profilaktyki raka piersi, dlatego pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej zorganizowali i uczestniczyli w akcjach profilaktycznych poruszających tą tematykę. I tak, 21 października przed Urzędem Miasta Piekary Śląskie odbyła się Akcja profilaktyczna.



Kolejna Akcja odbyła się 25 października na terenie Centrum Handlowego Agora Bytom. Wydarzenia były doskonałą okazją, by zachęcić mieszkańców do zdrowego trybu życia,

skorzystania z bezpłatnych konsultacji zdrowotnych i podstawowych badań profilaktycznych. Przy stoisku profilaktycznym PSSE Bytom i sąsiadującym WSSE w Katowicach każdy mógł zapoznać się z informacjami dotyczącymi profilaktyki chorób i promocji zdrowia.



### PSSE w Żywcu „Różowa akcja” na żywieckim Rynku

13 października, PSSE w Żywcu uczestniczyła w Akcji profilaktycznej na żywieckim Rynku zorganizowanej przez Stowarzyszenie Żywiecki Klub Amazonek. Zaproponowane wydarzenie miało na celu promocję działań profilaktycznych w zakresie raka piersi i raka szyjki macicy. Podczas wydarzenia mieszkanki powiatu żywieckiego miały możliwość nieodpłatnego wykonania badań cytologicznych w specjalnie zaproszonym na tą okazję CYTOBUSIE z Katowickiego Centrum Onkologii. Na stanowisku profilaktycznym PSSE w Żywcu prowadzono edukację oraz dystrybucję materiałów informacyjnych dotyczących profilaktyki chorób nowotworowych.





## PSSE w Zawierciu Różowy Październik

Profilaktyka zaczyna się od edukacji kobiet w różnym wieku na temat regularnego samobadania piersi, które pozwalają na wczesne wykrycie niepokojących zmian. Dodatkowo przypominamy jak ważne jest poddawanie się regularnym badaniom: mammografii i USG piersi, szczególnie po 40. roku życia. PSSE w Zawierciu, we współpracy z Pedagogiczną Biblioteką Wojewódzką w Katowicach im. Józefa Lompy, zorganizowała dwa spotkania dla kobiet dotyczące profilaktyki raka piersi. Pierwsze odbyło się 24 października w Dziennym Domu Seniora w Rzędkowicach, a drugie 28 października w siedzibie Pedagogicznej Biblioteki Wojewódzkiej Filia Zawiercie.





## PSSE w Częstochowie

### Profilaktyka chorób nowotworowych – pierwszy krok do zdrowia

8 października w Starostwie Powiatowym w Częstochowie odbyło się spotkanie otwarte dla mieszkańców powiatu, poświęcone profilaktyce chorób nowotworowych pod hasłem „Profilaktyka chorób nowotworowych – pierwszy krok do zdrowia”. W spotkaniu udział wzięli specjaliści z zakresu onkologii i ginekologii z Wojewódzkiego Szpitala Specjalistycznego im. NMP w Częstochowie i Szpitala im. R. Weigla w Blachowni oraz pracownicy PSSE w Częstochowie. Lekarze wygłosili prelekcje dotyczące m.in. profilaktyki raka szyjki macicy, wczesnych objawów nowotworów, m.in. związanych z rakiem jelita grubego, rakiem piersi oraz małoinwazyjnymi metodami leczenia. Uczestnicy mieli również możliwość rozmowy z pracownikami PSSE w Częstochowie, którzy przekazywali wiedzę na temat szczepień ochronnych przeciw HPV i programu szczepień dla dzieci w wieku 9-14 lat.

Wydarzenie było doskonałą okazją do skorzystania z bezpłatnych badań profilaktycznych, w tym USG piersi, dedykowanych mieszkankom powiatu częstochowskiego. Październik, tradycyjnie uznawany za miesiąc świadomości raka piersi, stał się inspiracją do podjęcia tematyki onkologicznej. W wydarzeniu wzięli udział także przedstawiciele lokalnych instytucji i stowarzyszeń działających na rzecz zdrowia, m.in. Śląski Oddział NFZ, Stowarzyszenie Częstochowskie Amazonki oraz Stowarzyszenie Opieki Hospicyjnej Ziemi Częstochowskiej.







### **PSSE w Sosnowcu Konferencja Girls' Week**

W dniach 7-9 października w murach Akademii Humanitas odbyła się wyjątkowa konferencja Girls' Week zorganizowana przez Sosnowiecką Radę Kobiet. Wydarzenie skierowane było do dziewcząt z klas 7 i 8 szkół podstawowych, które uczestniczyły w wykładach i panelach dyskusyjnych dotyczących zdrowego stylu życia, oraz ich wychowawców i opiekunów. Patronami wydarzenia byli: Prezydent Sosnowca Arkadiusz Chęciński oraz Senator RP Joanna Sekuła. Pierwszy dzień, poświęcony był zdrowiu psychicznemu i samorozwojowi, radzeniu sobie z kryzysami, zaburzeniami odżywiania oraz budowaniu odporności psychicznej. Drugi dzień koncentrował się na zdrowiu intymnym. Dziewczęta miały okazję dowiedzieć się, jak dbać o higienę osobistą, na czym polega pierwsza wizyta u ginekologa, a także jak zapobiegać nowotworom HPV-zależnym – wykład lekarza Tomasza Brysia. PPIS w Sosnowcu, dr n. med. Barbara Koleżyńska w swoim wystąpieniu, przedstawiła schemat szczepień przeciwko HPV w szkołach podstawowych. Spotkania zakończyły się panelem dyskusyjnym z udziałem ekspertów w zakresie profilaktyki chorób. Każda uczestniczka otrzymała pakiet edukacyjny, który zawierał materiały informacyjne dotyczące programów, kampanii i akcji koordynowanych przez pracowników Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu oraz książeczki o HIV i HPV przygotowane przez Fundację Nie Będziesz Szła Sama.



Partnerzy:



## Październikowa Konferencja sosnowieckich Amazonek

W ramach współpracy i na zaproszenie Sosnowieckiego Stowarzyszenia Amazonek „Życie”, pracownik Oświaty Zdrowotnej PSSE w Sosnowcu w dniu 8 października uczestniczył w XXIII Konferencji „Profilaktyka chorób nowotworowych u kobiet” pod patronatem Prezydenta Miasta Sosnowca Arkadiusza Chęcińskiego. Konferencja została zorganizowana w Sali Sesyjnej Urzędu Miasta Sosnowca a wśród zaproszonych gości znalazła się Katarzyna Stachowicz – Posłanka na Sejm RP. W programie konferencji znalazły się ciekawe wykłady:

„Profilaktyka raka piersi i nie tylko” - lekarz Tomasz Bryś.

„Dietoprofilaktyka chorób onkologicznych” – dietetyk kliniczny mgr Joanna Wardenga.

Atrakcją wydarzenia był występ dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 12 w Sosnowcu z programem promującym zdrowy styl życia. W przerwie konferencji, pracownik PSSE w Sosnowcu prowadził własne działania edukacyjne w zakresie profilaktyki nowotworów. Osoby zainteresowane zapoznano z programami edukacyjnymi: „Wybierz życie Pierwszy krok”, „Podstępne WZW”, „Znamię ! Znam je?”



## PSSE w Tychach

### Październik miesiącem świadomości raka szyjki macicy i raka piersi

12 października w Gemini Park Tychy odbył się „Dzień Zdrowia”. Przedsięwzięcie zostało zorganizowane przez Urząd Miasta w Tychach. Pracownicy PSSE przygotowali stanowisko edukacyjne, na którym m.in. propagowali zdrowy styl życia ze szczególnym zwróceniem uwagi na profilaktykę chorób nowotworowych tj. rak szyjki macicy i nowotwór piersi. Ekspozowano materiały edukacyjne dotyczące szczepień ochronnych oraz promowano powszechny program szczepień przeciw HPV. Ponadto 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, medycyny podróży czy dietetyki. Podobne działania odbyły się również 8 października. Podjęto wspólne działania PSSE w Tychach wraz z NFZ - Oddział Bielsko-Biała w Placówce Terenowej KRUS w Pszczynie. Podczas wydarzenia zorganizowano stanowisko profilaktyczne dla klientów, gdzie edukowano oraz dystrybuowano materiały dotyczące zdrowego stylu życia i profilaktyki nowotworów.



## PSSE w Rybniku

22 października w NZOZ PROFEMINAE Szkoła Rodzenia w Rybniku z okazji różowego października odbył się event poświęcony profilaktyce chorób nowotworowych. Tego dnia wszystkie osoby odwiedzające NZOZ Rodzica, NZOZ Junior, NZOZ Profeminae oraz każdy zainteresowany mogli skorzystać z darmowych konsultacji, porad, palpacyjnych badań piersi i nauki samobadania piersi. Drugim tematem wiodącym, któremu poświęcono szczególny czas była promocja szczepień ochronnych. Kierownik Sekcji Epidemiologii PSSE w Rybniku wygłosił wykład „Mamo, Tato pamiętajcie o moich szczepieniach” będący jednocześnie hasłem śląskiej kampanii informacyjno-edukacyjnej. Ze względu na to, iż większością osób korzystających z tego eventu były kobiety w tym ciężarne i młode matki, tematem najczęściej przewijającym się wokół szczepień były darmowe szczepienia dla kobiet w ciąży w tym szczepienia przeciwko krztuścowi z którego znaczącym wzrostem mierzymy się w kraju oraz darmowe szczepienia przeciwko HPV.



W związku z dużym zainteresowaniem społeczeństwa tematem powszechnego program szczepień przeciw HPV realizującego założenia i cele Narodowej Strategii Onkologicznej na lata 2020-2030 dyrekcja i pracownicy PSSE w Rybniku w dniach 2 i 4 października udzieliли wywiadów do mediów.



### **PSSE w Jaworznie** **Profilaktyka raka piersi**

W październiku razem ze Stowarzyszeniem Amazonek „Szansa” przeprowadziliśmy akcję profilaktyczną w Zespole Szkół Ponadpodstawowych nr 2 w Jaworznie. W pierwszej części spotkania uczennice wysłuchały wykładu położnej dotyczącego profilaktyki raka piersi. Następnie odbył się instruktaż prawidłowego samobadania piersi. Zainteresowane osoby mogły wykonać badanie na fantomie.



### PSSE w Gliwicach

W ramach obchodów Miesiąca Profilaktyki Raka Piersi i Raka Szyjki Macicy (Różowy Październik), realizowano działania mające na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej i promowanie profilaktyki.

12 października w Przychodni Brackiej Gliwice odbyła się Akcja „Biała Sobota”, podczas której specjaliści oferowali bezpłatne porady i badania dla wszystkich chętnych. Dzięki zaangażowaniu lekarzy różnych specjalizacji, uczestnicy mogli skorzystać z szerokiego zakresu usług medycznych, w tym badań profilaktycznych i konsultacji zdrowotnych. Cieszymy się, że mogliśmy być częścią tej inicjatywy, która przyczyniła się do poprawy zdrowia i świadomości zdrowotnej, szczególnie w zakresie profilaktyki raka piersi i raka szyjki macicy oraz promowania szczepień przeciw HPV w naszej społeczności lokalnej.

Natomiast, 30 października w Szkole Podstawowej nr 10 im. Juliusza Słowackiego w ZSP Nr 7 w Gliwicach odbyła się prelekcja poświęcona chorobom przenoszonym drogą płciową (STD) oraz profilaktyce wirusa brodawczaka ludzkiego (HPV). Podczas spotkania omówiono najczęstsze choroby przenoszone drogą płciową, takie jak chłamydia, rzeżączka, kiła i HIV oraz ich objawy, metody diagnozowania i leczenia. Szczególną uwagę poświęcono wirusowi HPV, który jest jednym z najczęstszych wirusów przenoszonych drogą płciową. Uczniowie dowiedzieli się, jak ważna jest profilaktyka, w tym szczepienia przeciwko HPV, które mogą zapobiec wielu przypadkom raka szyjki macicy oraz innym nowotworom. Prelekcja była również okazją do zadawania pytań i rozwiania wszelkich wątpliwości dotyczących zdrowia.



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

#### Profilaktyka raka piersi i profilaktyka raka szyjki macicy

Dzięki współpracy z Urzędem Miejskim w Czeladzi oraz Wyższą Szkołą Biznesu w Dąbrowie Górniczej uczestnicząco w Akcjach zorganizowanych dla społeczności lokalnej. Uczestnicy spotkań mieli możliwość skorzystania z wielu porad, konsultacji oraz badań, a prowadzona prelekcja przez przedstawiciela Inspekcji Sanitarnej przybliżyła tematykę szczepień ochronnych jako skutecznej metody profilaktyki. Nie zapomnieliśmy o ważnym aspekcie jakim są choroby nowotworowe tj. pokaz samobadania piersi, czy HPV.





## Światowy Dzień Mycia Rąk – 15 października

Mycie rąk jest najprostszą i najbardziej efektywną metodą profilaktyki bardzo pomocnej w budowaniu zdrowego społeczeństwa. Mycie rąk mydłem pozwala nam pozbyć się większości z bakterii i drobnoustrojów. Ręce myjemy po wyjściu z toalety, przed jedzeniem, po jeździe autobusem, czy po spacerze.

### → KIEDY MYĆ RĘCE

- 1 przed przygotowaniem posiłku
- 2 po skorzystaniu z toalety
- 3 po powrocie do domu
- 4 po zabawie ze zwierzakiem

CZYSTE RĘCE → ZDROWIE

### → FAKT

Najlepszym sposobem na zapobieganie rozprzestrzenianiu się chorób jest częste mycie rąk wodą z mydłem

CZYSTE RĘCE → ZDROWIE

### PSSE w Chorzowie

15 października w Światowym Dniu Mycia Rąk pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej przeprowadzili pogadankę w Środowiskowym Domu Samopomocy w Świętochłowicach. Podopiecznym ŚDS przypomniano dlaczego mycie rąk ma tak duże znaczenie dla naszego zdrowia i życia. Wspólnie omówiono schemat prawidłowego mycia rąk oraz obejrzano krótki film przedstawiający co możemy znaleźć pod brudnymi paznokciami. Na zakończenie spotkania sprawdziliśmy także poprawność mycia rąk wykorzystując specjalną lampę UV i krem fluorescencyjny.





### **PSSE w Jaworznie**

W październiku prowadziliśmy działania edukacyjne z zakresu prawidłowej higieny rąk. W akcji wzięło udział 275 przedszkolaków z Jaworzna. Podczas spotkań edukacyjnych mówiliśmy o prawidłowych zasadach mycia rąk. Pokazywaliśmy doświadczenie z użyciem pieprzu i płynu do mycia naczyń. Dzięki temu eksperymentowi dzieci uświadomiły sobie, jak ważne jest mycie rąk mydłem. Na zakończenie przedszkolaki otrzymały kolorowanki.



### PSSE w Żywcu

W tym roku Światowy Dzień Mycia Rąk postanowiliśmy uczcić w Przedszkolu nr 9 w Żywcu. Jak zachęcałyśmy najmłodszych do mycia rąk? Przeprowadziłyśmy z nimi eksperyment, by pokazać, jak wirusy uciekają od wody i mydła. Nauka przez zabawę zawsze sprawdza się najlepiej! Dzieci z entuzjazmem wysłuchały pogadanki a także brały udział w grze "Prawda czy fałsz?" Przedszkolakom za aktywny udział w spotkaniu wręczono zakładki edukacyjne.



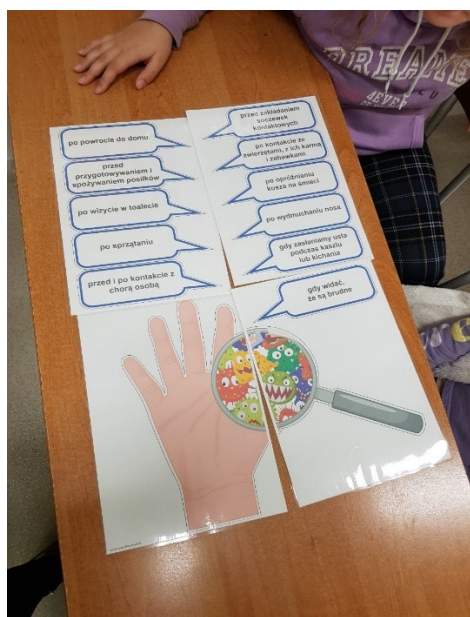
### PSSE w Lublińcu

15 października w Szkole Podstawowej Nr 4 w Lublińcu z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk odbyła się Akcja profilaktyczna, prowadzona przez przedstawiciela PSSE w Lublińcu. Głównym celem spotkań z uczniami klas 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”. Dzieci bardzo aktywnie uczestniczyły w lekcji i wykazały się dużą wiedzą o zasadach higieny. Na zakończenie każdy uczestnik otrzymał drobny upominek – zakładkę i kolorowanekę. Łącznie w spotkaniach edukacyjnych uczestniczyło 62 uczniów oraz 2 nauczycieli.



### PSSE w Zawierciu

W ramach Światowego Dnia Mycia Rąk który obchodzony jest 15 października pracownik PSSE Zawiercie przeprowadził zajęcia edukacyjne dotyczące higieny rąk w Szkole Podstawowej w Siamoszytach, w Przedszkolu w Szczekocinach oraz Przedszkolu w Łazach. Podczas zajęć omówiono instrukcję mycia rąk, rozmawiano o wirusach i bakteriach, jak wyglądają, jak się rozprzestrzeniają i dlaczego są groźne dla człowieka. Podczas zajęć dzieci dowiedziały się, że mycie rąk to prosty, ale niezwykle skuteczny sposób na eliminację patogenów, które mogą być przyczyną wielu chorób. Właściwa technika mycia rąk z użyciem mydła i wody przez co najmniej 20 sekund, pozwala na usunięcie zarazków i wirusów z dłoni. Dodatkową atrakcją były magiczne rękawiczki pełne bakterii i wirusów które dzieci mogły zobaczyć.



## PSSE w Tychach

W związku z obchodami Światowego Dnia Mycia Rąk przeprowadzono zajęcia edukacyjne dla przedszkolaków z Zespołu Szkolno-Przedszkolnego Nr 3 w Tychach. Podczas zajęć poruszano tematy związane z higieną rąk, otoczenia oraz zdrowym i ekologicznym stylem życia. Przedszkolaki były bardzo aktywne, chętnie odpowiadały na pytania. Z dziećmi przećwiczyono prawidłową technikę mycia rąk.



## PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Z okazji Światowego Dnia Mycia Rąk, 11 w Przedszkolu Publicznym nr 6 w Wodzisławiu Śląskim października, a także 15 października w Świetlicy Środowiskowej w Pszowie przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim zorganizowali specjalne pokazy i warsztaty mycia rąk. W trakcie zajęć dzieci mogły pogłębić wiedzę z zakresu zapobiegania chorobom zakaźnym przenoszonym drogą kropelkową. Dzięki bajce o Niedźwiadku Szczepianie podopieczni mogli zrozumieć, jak działają szczepienia oraz dlaczego są ważne dla każdego z nas.





### PSSE w Bytomiu

W związku ze zbliżającym się Światowym Dniem Mycia Rąk, pracownicy PSSEw Bytomiu przeprowadzili pogadankę dla uczniów I klas Zakładu Doskonalenia Zawodowego w Bytomiu. Była to doskonała okazja, aby przypomnieć młodzieży znaczenie i zasady prawidłowego mycia rąk oraz jak ważna jest higiena rąk w codziennym życiu.



### PSSE w Bielsku-Białej

15 października odwiedziliśmy dzieci uczęszczające do Przedszkola nr 33 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.



### PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach obchodów Światowego Dnia Mycia Rąk odbywały się zajęcia edukacyjne wśród uczniów klas 1-4. Celem prowadzonych 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 tzn. stanowi ona najprostszą ochronę przed chorobotwórczymi bakteriami, wirusami, grzybami. Mycie rąk to skuteczny sposób, aby zatrzymać rozprzestrzenianie się zakażeń.



## PSSE w Katowicach

W dniach 15–18 października pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej przeprowadzili warsztaty dla przedszkolaków. Przypominano technikę prawidłowego mycia rąk, każde dziecko miało okazję sprawdzić czystość swoich rąk pod specjalną lampą UV. Spotkania z dziećmi były okazją do zwrócenia uwagi na higienę osobistą jako jedną z metod ochrony przed chorobami zakaźnymi. W zajęciach wzięło udział ponad 150 dzieci.



## Profilaktyka wad postawy *Lekki tornister*

Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

W wieku szkolnym ma miejsce pierwszy okres krytyczny dla postawy fizycznej dziecka. W okresie tym następuje wzmożony wzrost ciała dziecka, w związku, z czym uczniowie bardziej narażeni są na wykształcenie się u nich wady postawy. Rozpoczynając naukę, dziecko zmienia swój dotychczasowy tryb życia spędzając w szkolnej ławce – w pozycji siedzącej – dziennie powyżej 4 godzin. Dodatkowo w wieku 6–9 lat organizm wykazuje ogromną biologiczną potrzebą ruchu, co prowadzi do częstej zmiany pozycji podczas lekcji.



- Zbyt ciężki plecak może powodować niekorzystne, bolesne napięcia w mięśniach i stawach, oraz bóle bioder i kolan;
- Noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku;
- Nadmierne obciążenie źle wpływa również na ramiona, które są nieprzystosowane do noszenia ciężarów;
- Zgodnie z zaleceniami Głównego Inspektora Sanitarnego waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 proc. masy ciała ucznia.



WOJEWÓDZKA STACJA SANITARNO-EPIDEMIOLOGICZNA W KATOWICACH



## PSSE w Częstochowie

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-VIII, 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 plecaków i tornistrów szkolnych. Podkreślano jak istotne dla zdrowia jest zachowanie właściwej postawy ciała, co jest niezbędnym czynnikiem profilaktyki chorób układu ruchu. Kadry pedagogicznej przekazano również informacje dotyczące zaleceń Głównego Inspektora Sanitarnego, zakładające że waga plecaka nie powinna przekraczać 10-15 % masy ciała ucznia. Placówkom przekazano plakaty „Lekki Tornister”, które umieszczano w widocznych miejscach przy wejściu do szkoły. 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. W sumie edukacją objęto około 300 dzieci z placówek szkolno-wychowawczych.





### PSSE w Żywcu

22 i 25 października miałyśmy okazję uczestniczyć z pracownikami Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży w akcji ważenia tornistrów w trzech szkołach podstawowych z terenu powiatu żywieckiego. Akcją objęto uczniów klas IV-VIII. W ramach działań edukacyjnych przeprowadzono wśród uczniów klas IV i V pogadanki dotyczące problemu przeciążonych plecaków dzieci w wieku szkolnym. Podczas spotkania zwrócono uwagę na konsekwencje zdrowotne noszenia zbyt ciężkich plecaków, a także udzielono dzieciom praktycznych wskazówek, które pozwolą uniknąć w przyszłości wad postawy. Podsumowaniem działań była krótka wspólna gimnastyka międzylekcyjna. Dodatkowo, każdy uczeń miał możliwość zweryfikować swoją wiedzę w omawianym zakresie wypełniając przygotowaną na ten cel kartę pracy.





### PSSE w Rybniku

W związku z trwającą w województwie śląskim akcją "Lekki tornister", pracownicy PSSE w Rybniku w miesiącu październiku przeprowadzili szereg kontroli w wybranych losowo szkołach podstawowych, przeprowadzając pomiary obciążenia uczniów ciężarem tornistrów szkolnych. Ponadto pracownicy dodatkowo edukowali uczniów na temat negatywnych zdrowotnych następstw noszenia przeciążonych tornistrów, zachęcali to częstszej kontroli znajdujących się w tornistrach i plecakach przedmiotów jak również do korzystania ze szkolnych szafek.

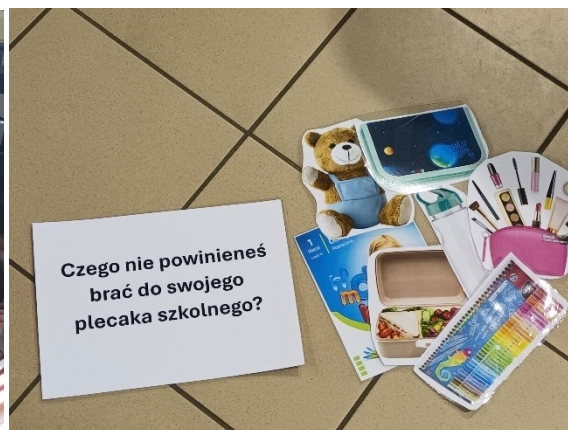


### PSSE w Tychach

W ramach akcji Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia przeprowadzili pogadanki z uczniami w Szkole Podstawowej nr 1 z Oddziałami Integracyjnymi im. Augusta Kardynała Hłonda w Chełmie Śląskim. Celem spotkania było przypomnienie uczniom zasad prawidłowego pakowania oraz noszenia plecaka. Zwrócono również uwagę na systematyczne przeglądanie zawartości tornistra, dbanie o jego schludność i wygląd. Podkreślano rolę ćwiczeń śródlekcyjnych, aktywności fizycznej oraz zachowania prawidłowej postawy ciała podczas siedzenia. Podczas spotkania odbyła się także akcja ważenia tornistrów przez pracowników Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży. Uczniowie mogli wówczas uświadomić sobie jaki ciężar noszą w swoich plecakach i że warto zastanowić się co do niego wkładamy.



Powyższa tematyka została poruszona również w Szkole Podstawowej nr 40 z Oddziałami Integracyjnymi im. J. Ziętka w Tychach. Z dziećmi przeprowadzono pogadanki, a później podczas wspólnej zabawy na „ścieżce zdrowia” podsumowano wiedzę, poprzez pytania zawarte na planszy m.in. dotyczące zasad pakowania tornistra czy roli aktywności fizycznej w utrzymaniu zdrowia.



### **PSSE w Dąbrowie Górniczej**

Codziennie noszenie zbyt ciężkiego tornistra powoduje nadmierne obciążenie kręgosłupa. Przyczynia się to do powstania wad postawy, dolegliwości bólowych i nieprawidłowego funkcjonowania narządów wewnętrznych. W ramach akcji Światowy Dzień Tornistra odbywały się spotkania z dziećmi w szkołach podstawowych. Podczas akcji prowadzono zajęcia edukacyjne *8 zasad rozsądnego ucznia czyli poznaj proste sposoby dzięki którym ochronisz i wzmocnisz plecy*. Wspólne zabawy, ćwiczenia i pomiar ciężaru plecaków miał na celu utrwalenie dzieciom jak ważne jest dbanie o własne zdrowie. Podczas zajęć dzieci poznały również ćwiczenia na wzmocnienie kręgosłupa, które można wykonywać w klasie i w domu.



## PSSE w Chorzowie

W ramach akcji *Lekki Tornister* pracownicy Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Chorzowie zaprojektowali plakat na którym zamieszczono informacje dotyczące zachowań wpływających na utrzymanie prawidłowej postawy ciała. Plakat, którego adresatami są uczniowie szkoły podstawowej, ma na celu podniesienie poziomu wiedzy w zakresie dbania o własne zdrowie oraz zwrócenie uwagi na kwestię ciężkich plecaków. Od września prowadzona jest dystrybucja plakatów do chorzowskich placówek. Wydruk materiałów edukacyjnych został sfinansowany przez UM Chorzów.

**CHORZÓW**  
wprawia w ruch

SPRZĄTOWNIA  
INSPEKCJA SĄDOWNA

# Dobra postawa to ważna sprawa!

**Co możesz zrobić, by przeciwdziałać wadom postawy?**

- Nie unikaj zajęć wychowania fizycznego. Aktywność fizyczna, czyli ruch w każdej postaci jest doskonałym sprzymierzeńcem w zapobieganiu wadom postawy.
- Nie zapominaj o prostych plecach siedząc np. w ławce szkolnej podczas lekcji czy biurku podczas odrabiania pracy domowej.
- Prawidłowo dopasowany tornister jest istotnym elementem profilaktyki schorzeń kręgosłupa.
- Waga tornistra nie powinna przekraczać 10-15% masy ciała ucznia.
- Zawartość i ciężar tornistra powinny być rozłożone symetrycznie. Cięższe rzeczy umieszczamy na dnie tornistra, a lżejsze wyżej.
- Tornister należy nosić na obu ramionach.
- Kontroluj zawartość tornistra i zabieraj tylko potrzebne rzeczy.
- Wzbogacaj dietę w składniki takie jak wapń i witaminę D, które istotnie wpływają na prawidłowy rozwój układu kostnego.

Opracowano na podstawie materiałów udostępnionych na stronie <https://www.gov.pl/web/gjs>

### PSSE w Cieszynie

Pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Sekcji Oświaty Zdrowotnej uczestniczyli w działaniach dotyczących Akcji „Lekki Tornister” prowadzonej na terenie szkół podstawowych. Akcja profilaktyczna odbywa się przez cały rok kalendarzowy i jest adresowana głównie do dyrektorów szkół podstawowych, uczniów oraz ich rodziców. Bardzo ważne w tej akcji jest to, że wspólnymi siłami można skutecznie zapobiegać problemom zdrowotnym związanym z nadmiernym obciążeniem kręgosłupów dzieci wynikających z noszenia ciężkich tornistrów szkolnych. W październiku przeprowadzono badanie dotyczące wagi tornistrów w pięciu wytypowanych placówkach powiatu cieszyńskiego. Uczniowie byli ważeni, a następnie ważono ich tornistry. Spośród 797 uczniów 51,2% nosiło tornistry o odpowiedniej wadze, co oznacza, że ich ciężar nie przekraczał 10% wagi ciała. Natomiast prawie połowa uczniów, bo aż 38,3%, miała tornistry zbyt ciężkie, ważące od 10% do 15% ich masy ciała. Co więcej, 10,5% badanych dzieci nosiło tornistry znacznie przekraczające tę wagę, osiągające ciężar ponad 15% ich wagi ciała. Dodatkowo każdy uczeń otrzymał certyfikat, na którym zapisano wyniki pomiarów jego wagi oraz wagi tornistra, a także obliczoną zalecaną wagę plecaka. W szkołach prowadzone były akcje informacyjne i prelekcje z wykorzystaniem przekazanych materiałów edukacyjnych.



### PSSE w Katowicach

1 października obchodzony był Ogólnopolski Dzień Tornistra. Z tej okazji pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej przeprowadzili warsztaty dla uczniów klas I–III kilku szkół podstawowych. Przekazano uczniom informacje dotyczące wyboru odpowiedniego tornistra, prawidłowego pakowania tornistra, pilnowania aby nie znajdowały się w nim niepotrzebne rzeczy oraz wpływu zbyt ciężkiego tornistra na zdrowie - w tym wady postawy. Rozmawiano na temat aktywności fizycznej i jej korzystnego wpływu na funkcjonowanie całego organizmu. Dzieci wzięły udział w grze edukacyjnej „Wybierz zdrowie”. W zajęciach wzięło udział prawie 150 uczniów. Dodatkowo, przez cały październik pracownicy naszej sekcji we współpracy z Sekcją Higieny Dzieci i Młodzieży prowadzili działania dotyczące ergonomii mebli oraz obciążenia uczniów ciężarem tornistrów w szkołach.



### PSSE w Jaworznie

W związku z obchodami Światowego Dnia Tornistra, w październiku prowadziliśmy wzmożone działania edukacyjne z profilaktyki wad postawy. Akcja „Lekki tornister” odbyła się w 6 szkołach podstawowych w Jaworznie, łącznie w edukacji brało udział 871 uczniów. W ramach akcji edukowaliśmy uczniów z klas I-III z zakresu poprawnego noszenia i pakowania swoich tornistrów, a także prawidłowej postawy ciała. W klasach IV-VIII sprawdzaliśmy przekroczenia wagi tornistrów uczniów oraz udzielaliśmy indywidualnych zaleceń dotyczących profilaktyki wad postawy. Przekroczona norma wagi tornistra została zarejestrowana u 13,6%, z 587 zważonych uczniów. Przypominamy, że waga plecaka nie powinna przekraczać 15% masy ciała dziecka.





### PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Początek roku szkolnego jest dobrą okazją do przypomnienia, jak ważnym problemem są przeciążone plecaki uczniów. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Wodzisławiu Śląskim wystosował pismo do dyrektorów szkół, informując o zaleceniach takich jak waga plecaka, ergonomiczna i odpowiednio usztywniona ścianka przylegająca do pleców, szerokie szelki czy dodatkowe zapięcie spinające szelki z przodu klatki piersiowej. Przesłane zostały również grafiki i materiały, które zostały wyeksponowane dla uczniów na korytarzach oraz mediach społecznościowych. Sekcja Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadziła akcję ważenia tornistrów w Szkole Podstawowej w Godowie. Zdecydowana większość uczniów posiadała tornistry, które są odpowiednio dopasowane o prawidłowej wadze.



### PSSE w Raciborzu

24 października w ramach akcji „Lekki Tornister” w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Rudniku odbyło się spotkanie, podczas którego uczniowie klas I-III dowiedzieli się, jak dbać o swój kręgosłup i co robić by ich plecak był lżejszy, a jego waga nie przekraczała 10-15% masy ciała. Uczniowie przekonali się, że zbędne rzeczy w naszym plecaku znacząco obciążają nasz kręgosłup dlatego warto dokładnie przemyśleć co nosimy każdego dnia. Uatrakcyjnieniem zajęć była możliwość zważenia swojego bidonu z wodą bądź piórnika. W zajęciach uczestniczyło 57 osób.



30 października w Szkole Podstawowej im. Jana Pawła II w Kornowacu w ramach innowacji Zawodowe Piątki, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu opowiedzieli uczniom klasy II o swojej codziennej pracy. Dzieci z zaciekawieniem obejrzyli film dotyczący zadań i kompetencji Państwowej Inspekcji Sanitarnej. W ramach akcji Lekki Tornister uczniowie dowiedzieli się jak należy nosić i pakować swoje plecaki oraz jaki wpływ na zdrowie mają zbyt ciężkie i nieprawidłowo noszone tornistry. Dodatkowo na spotkaniu zostały

przedstawione pozostałe akcje i programy koordynowane przez PSSE w Raciborzu co dodatkowo zachęciło wychowawcę i dzieci do kolejnych wspólnych spotkań edukacyjno-informacyjnych. Każdy z uczniów otrzymał odblaskową opaskę. W zajęciach uczestniczyło 21 uczniów.



### PSSE w Kłobucku

W październiku prowadzono działania edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy oraz akcją ważenia tornistrów "Lekki tornister". Działania realizowano we współpracy Oświaty Zdrowotnej i Higieny Dzieci i Młodzieży PSSE w Kłobucku. Działania prowadzono w szkołach podstawowych z terenu powiatu kłobuckiego, w obecności dyrektorów szkół, nauczycieli oraz pielęgniarek środowiska szkolnego. Pracownicy inspekcji sanitarnej dokonali oceny obciążenia uczniów klas IV–VIII ciężarem tornistra/plecaka. Zważono 256 uczniów i tyle samo tornistrów/plecaków. Analiza wykonanych pomiarów wykazała, iż 215 uczniów miało tornistry nie przekraczające 15% masy ciała, w tym u 115 uczniów waga tornistra/plecaka nie przekroczyła 10% masy ciała. U 41 uczniów stwierdzono zbyt ciężkie tornistry/plecaki przekraczające 15% masy ciała. Natomiast rekordzista, uczeń klasy IV dźwigał plecak o wadze 9.800 g, co stanowiło 23,8% jego masy ciała. Z dyrektorami szkół omówiono wyniki pomiarów oraz przekazano materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy celem wykorzystania w działaniach kierowanych do rodziców. Zobowiązano dyrektorów, nauczycieli do systematycznych działań edukacyjnych w obszarze profilaktyki wad postawy kierowanych zarówno do uczniów jak i rodziców. W ramach Akcji „Lekki tornister” przeprowadzono działania edukacyjne dla uczniów klas I-VIII na temat problemu przeciążonych tornistrów/plecaków przez

dzieci i młodzież w wieku szkolnym. Podczas spotkania zwrócono uwagę na konsekwencje zdrowotne jakie może spowodować przeciążanie i niewłaściwe noszenie plecaków/tornistrów. Przypomniano zasady prawidłowego pakowania tornistrów, rozmawiano z dziećmi i młodzieżą, aby z rozwagą pakowali swoje tornistry i eliminowali z nich zbędne przedmioty, a także korzystali z indywidualnych szafek w szkole. Zachęcano dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, która odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu wad postawy jak również kształtuje prawidłową sylwetkę ciała. Uczniowie prezentowali prawidłowy sposób noszenia tornistra. Ogółem w prowadzonych działaniach uczestniczyło około 411 osób.



## Inne działania

### PSSE w Raciborzu

#### Wystawa plenerowa Bezpieczne Grzybobranie 2024

9 października na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu już po raz kolejny miała miejsce wystawa plenerowa połączoną z wykładami pt. „Bezpieczne Grzybobranie” „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy”, „Aktywność fizyczna – Zdrowie”. Organizatorem przedsięwzięcia była Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Raciborzu przy współpracy z Zamkiem Piastowskim w Raciborzu. Akcja objęta była patronatem Śląskiego Państwowego Wojewódzkiego Inspektora Sanitarnego, Starosty Raciborskiego oraz Prezydenta Miasta Racibórz.

W ramach akcji wykład i pogadankę na temat grzybów przeprowadził Pan Justyn Kótek – członek i współzałożyciel Polskiego Towarzystwa Mykologicznego, uczestnik programów telewizyjnych i radiowych, aktywny propagator wiedzy na temat grzybów. Uczestnicy dowiedzieli się o zasadach bezpiecznego zbierania grzybów, a także skorzystali z bezpłatnej oceny grzybów.

Oprócz tego, zorganizowano liczne warsztaty dotyczące profilaktyki chorób odkleszczowych oraz zdrowego stylu życia. Dzieci mogły wziąć udział w licznych zajęciach sportowych, quizach i warsztatach przyrodniczych, co sprawiło, że całe rodziny spędziły czas w radosnej atmosferze.

Można było także skorzystać z bezpłatnych badań takich jak pomiar ciśnienia krwi; pomiar poziomu cukru; pomiar saturacji krwi; alkogogle i narkogogle; pomiar tlenu węgla w wydychanym powietrzu – smokolizer oraz praktycznych ćwiczeń z udzielania pierwszej pomocy. Na tą okazję zostały przygotowane zostały stanowiska informacyjno-edukacyjne:

- Wojewódzkiej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach,
- Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu,
- Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu,
- Nadleśnictwa Rudy Raciborskie, Lasy Państwowe,

- Wojewódzkiego Inspektoratu Ochrony Roślin i Nasiennictwa w Katowicach/Oddział w Raciborzu,
- Komendy Powiatowej Policji w Raciborzu,
- Komendy Powiatowej Straży Pożarnej w Raciborzu,
- Ratownictwa Medycznego life,
- Powiatowego Centrum Sportu w Raciborzu,
- Arboretum Bramy Morawskiej w Raciborzu,
- Wodociągów Raciborskich,
- Kasy Rolniczego Ubezpieczenia Społecznego PT Racibórz.

Poza dotychczasowymi, stałymi już partnerami przedsięwzięcia do akcji dołączyła młodzież z Młodzieżowego Domu Kultury w Raciborzu z atrakcyjną częścią artystyczną oraz liczna grupa studentów Akademii Nauk Stosowanych w Raciborzu, którzy z entuzjazmem propagowali aktywność fizyczną i różnorodne atrakcje plastyczne powiązane tematycznie z przedsięwzięciem. Każdy uczestnik akcji mógł otrzymać pieczętkę na rękę z odbiciem grzybka, poczęstować się jabłkiem lub degustować się raciborską wodą. Dla każdego przygotowano także upominki w postaci różnorodnych gadżetów takich jak odblaski, książeczki, broszur, zawieszki, naszyjniki z grzybkiem. Ponadto z okazji V już edycji akcji powstała broszura na temat bezpiecznego grzybobrania opracowana przez PSSE w Raciborzu.





### **Rozstrzygnięcie powiatowego konkursu dla uczniów klas IV-VIII szkół podstawowych na model przestrzenny grzyba pt. „Bezpieczne Grzybobranie 2024”.**

25 października w Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu, we współpracy z Wydziałem Edukacji Urzędu Miasta w Raciborzu, odbyło się rozdanie nagród w powiatowym konkursie plastycznym dla klas IV-VIII na stworzenie modelu przestrzennego wybranego gatunku grzyba pt. „Bezpieczne Grzybobranie 2024”. W ramach konkursu wyłoniono laureatów konkursu oraz przyznano nagrodę publiczności i wyróżnienie.

Rozstrzygnięcie konkursu miało miejsce 9 października na Zamku Piastowskim w Raciborzu, w ramach trwającej wystawy plenerowej "Bezpieczne Grzybobranie".

W naradzie komisji konkursowej uczestniczyli przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu oraz znany grzyboznawca Justyn Kołek. Nagrody w konkursie zostały ufundowane przez Miasto Racibórz. Laureaci otrzymali także poradniki „Grzybownik”, przekazane przez grzyboznawcę Justyna Kołka, który jest także ich jednym z autorów. Wszyscy uczestnicy konkursu otrzymali dyplomy, a także upominki zapewnione przez Wydział Edukacji Urzędu Miasta w Raciborzu oraz Urząd Gminy w Rudniku.

Głównym celem konkursu było kształtowanie postaw i zachowań prozdrowotnych i ekologicznych oraz uświadomienie zagrożeń zdrowia i życia wynikających ze zbierania i spożywania nieznanych grzybów, upowszechnienie i pogłębienie wiedzy na temat znaczenia

lasu i grzybów, zwrócenie uwagi na tematy związane z leśną florą, w szczególności światem grzybów, a także promocja podstawowych zasad bezpiecznego grzybobrania. W akcji wzięło udział 1 200 uczestników.





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