



województwa
śląskiego

WOJEWÓDZKA AKCJA



#WYBIERZ ZDROWIE



**BĄDŹ
AKTYWNY**



**JEDZ
ZDROWO**

**Newsletter Państwowej
Inspekcji Sanitarnej
województwa śląskiego**

czerwiec 2024

Wojewódzka Akcja #Wybierz Zdrowie - inauguracja



W województwie śląskim realizowana jest akcja pod hasłem **#Wybierz zdrowie**, której celem jest kształtowanie postaw i zachowań związanych ze zdrowym, a przede wszystkim aktywnym stylem życia wśród najmłodszych dzieci szkół podstawowych. Inicjatorem przedsięwzięcia jest Śląski Państwowy Wojewódzki Inspektor Sanitarny.

Ruch to zdrowie

Ruch jest kluczowym czynnikiem warunkującym prawidłowość procesów rozwojowych oraz zmniejszającym ryzyko rozwoju poważnych schorzeń w wieku dorosłym. Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca co najmniej 60 minut aktywności fizycznej o umiarkowanej lub wysokiej intensywności. Najlepsze formy ruchu dla dzieci to: gry i zabawy grupowe lub indywidualne z piłką, bieganie, skakanie, jazda na rowerze, rolkach, czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość.

Zajęcia sportowe dla dzieci

Poprzez organizację zajęć sportowych wśród dzieci klas I-IV szkół podstawowych, promuje się aktywność fizyczną przez zabawę oraz wspomaga rozwój społeczny i prawidłowe interakcje z rówieśnikami. Do realizacji zajęć opracowany został scenariusz pt. „*Ścieżka do zdrowia*”, informacyjna zakładka do książki oraz projekt dyplomu dla uczestnika.

Wypełnianie zaleceń WHO dotyczących minimalnego poziomu aktywności fizycznej pomaga dzieciom i młodzieży we wzmacnianiu i kształtowaniu układu ruchu (kości, mięśni, stawów), układu sercowo-naczyniowego (serca, płuc), właściwej koordynacji i kontroli ruchu oraz zapobieganiu nadwagi i otyłości.

**#WYBIERZ
ZDROWIE**



**BĄDŹ
AKTYWNY**



 UNIWERSYTET
WROCLAWSKI

**#WYBIERZ
ZDROWIE**



**JEDZ
ZDROWO**




 UNIWERSYTET
WROCLAWSKI





**#WYBIERZ
ZDROWIE**

**#WYBIERZ
ZDROWIE**



**REGULARNIE
PIJ WODĘ,
CO NAJMNIEJ
2 LITRY DZIENNIE**



 UNIWERSYTET
WROCLAWSKI

**#WYBIERZ
ZDROWIE**



ŚPIJ 7-8 h



 UNIWERSYTET
WROCLAWSKI

WSSE w Katowicach / PSSE w Katowicach

W województwie śląskim rozpoczęła się nowa akcja pod hasłem #Wybierz zdrowie, której celem jest kształtowanie postaw i zachowań związanych ze zdrowym, a przede wszystkim aktywnym stylem życia wśród najmłodszych dzieci szkół podstawowych. 1 czerwca na zaproszenie Śląskiego Urzędu Wojewódzkiego promowano aktywność fizyczną wśród dzieci podczas zabaw zorganizowanych dla najmłodszych z okazji ich święta - Dnia Dziecka. Chętni wzięli udział w minizawodach sportowych "Ścieżka do zdrowia" z wykorzystaniem drobnego sprzętu sportowego (skakanki, piłeczki), a nagrodą był dyplom za udział w zabawie oraz drobne upominki.



PSSE w Raciborzu

3 czerwca pracownicy Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej zawitali z "Miasteczkiem Zdrowia" do Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego nr 2 w Raciborzu. Mieliśmy tam okazję promować Wojewódzką Akcję #Wybierz Zdrowie. Podczas akcji młodzież mogła uczestniczyć w wielu konkurencjach sportowych i miała możliwość sprawdzenia swojej sprawności i koordynacji ruchowej. Uczniowie chętnie uczestniczyli w proponowanych ćwiczeniach mających sprawdzić ich kondycję w prosty, ciekawy i przyjemny sposób.



Raciborski Festiwal Piosenki i Sportu w Parku im. Miasta Roth w Raciborzu

11 czerwca w Parku im. Miasta Roth w Raciborzu odbyła się III edycja Festiwalu Piosenki i Sportu. Wydarzenie zostało zorganizowane przez Urząd Miasta Racibórz, Szkołę Podstawową nr 15 z Oddziałami Sportowymi im. Jana III Sobieskiego w Raciborzu i Akademię Nauk Stosowanych. Celem festiwalu było promowanie aktywności fizycznej i możliwość zaprezentowania talentów przedszkolaków. Dzieci z miejskich placówek przedszkolnych wzięły udział w rywalizacjach sportowych i występach artystycznych. Całość wzbogaciły różnorodne atrakcje, które były przygotowane dla najmłodszych. Pracownicy Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE Raciborzu mieli przyjemność uczestniczyć w tym przedsięwzięciu ze swoim stanowiskiem promocji zdrowia gdzie propagowano m.in. akcją „Wybierz Zdrowie”. Dla dzieci przedszkolnych zostały przygotowane zagadnienia tematyczne

w postaci quizów, zagadek, krzyżówek, gier i zabaw związanych ze zdrowym stylem życia, a także podstawowymi zasadami bezpiecznego zachowania podczas wakacji.



PSSE w Chorzowie

W czerwcu pracownicy Oświaty Zdrowotnej intensywnie promowali aktywność fizyczną oraz różne formy aktywnego spędzania czasu wolnego w ramach realizacji nowej Akcji #Wybierz Zdrowie. Aktywność fizyczna to kluczowy czynnik warunkujący prawidłowy rozwój oraz zmniejszający ryzyko rozwoju poważnych schorzeń w wieku dorosłym. Bardzo dobrze o tym wiedzą uczniowie Społecznej Szkoły Podstawowej w Chorzowie, którzy zaprosili PSSE w Chorzowie na Dzień Sportu. Z tej okazji pracownicy Oświaty Zdrowotnej przygotowali stanowisko promujące zdrowy styl życia na którym dzieci mogły wykazać się wiedzą na temat zdrowego odżywiania oraz zaprezentować swoją sprawność fizyczną wykonując proste ćwiczenia na ścieżce zdrowia. Edukacją objęto 262 uczniów z 4 szkół podstawowych oraz uczestników półkolonii.



PSSE w Zawierciu

11 czerwca we współpracy ze Szkołą Podstawową nr 5 im. Adama Mickiewicza w Zawierciu, Komendą Powiatową Policji w Zawierciu, Komendą Powiatową Państwowej Straży Pożarnej w Zawierciu oraz WOPR Zawiercie pod honorowym patronatem prezydenta miasta Zawiercie oraz starosty zawierciańskiego w Parku Miejskim zorganizowała akcję profilaktyczną pod hasłem „Biegamy po zdrowie”. W zawodach i konkursie wiedzy w zakresie zdrowego stylu życia uczestniczyły 6-osobowe drużyny uczniów klas IV z 12 szkół podstawowych z Zawiercia. Celem tego przedsięwzięcia było propagowanie zdrowego stylu życia poprzez aktywność fizyczną i edukację w zakresie wyrabiania trwałych prozdrowotnych nawyków wśród młodzieży szkolnej. Podczas akcji zorganizowano rozgrzewkę dla uczestników imprezy w ramach inauguracji wojewódzkiej akcji #WybierzZdrowie. Po zakończonej rywalizacji przygotowano dla dzieci zdrowe przekąski w formie owoców i zdrowych batonów. Przedstawiciele Komendy powiatowej Policji w Zawierciu wygłosili krótką prelekcję na temat bezpieczeństwa podczas zbliżających się wakacji, przedstawiciele WOPR Zawiercie przygotowali warsztaty pierwszej pomocy. Uczestnicy biegu otrzymali pamiątkowe medale i dyplomy.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Inauguracja wojewódzkiej akcji #Wybierz Zdrowie miała miejsce 12 czerwca w Zespole Szkół Muzycznych w Dąbrowie Górniczej. Zorganizowano zajęcia dla dzieci klas 1-4, a spotkanie miało na celu zachęcenie do podejmowania aktywności fizycznej i kształtowanie postaw zdrowotnych. W realizacji zajęć pomogła przygotowana „ścieżka zdrowia”, która bardzo dobrze wkomponowała się w potrzeby dzieci angażując do pracy zespołowej i konieczności wykazania kreatywnością i aktywnością.



PSSE w Częstochowie

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Częstochowie zainaugurowała wojewódzką akcją #Wybierz zdrowie podczas ostatniego dnia roku szkolnego 2023/2024, jako zapowiedź wakacyjnych zajęć, które kontynuowane będą podczas letniego wypoczynku dzieci. Inicjatywa spotkała się z dużym zainteresowaniem wśród najmłodszych. Podczas akcji zorganizowane zostały zajęcia sportowe z wykorzystaniem skakanek i piłeczek, w trakcie zabawy nauczyciele korzystali ze scenariusza zajęć „Ścieżka zdrowia”. Dzieci otrzymały także pomoce dydaktyczne w postaci kolorowanek, zakładki do książek.



PSSE w Sosnowcu

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu inaugurując Akcję #Wybierz Zdrowie podjął współpracę z partnerami działania – Klubem Karate oraz Akademią Zagłębia Sosnowiec, dzięki którym dzieci mogły ciekawie i aktywnie spędzić całe lekcyjne przedpołudnie. Mamy nadzieję, że po spotkaniu z uczniami partnerzy powiększą grono swoich zawodników. Udział z działaniu wzięło około 170 uczniów z 6 sosnowieckich szkół podstawowych.



PSSE w Żywcu

7 czerwca przeprowadzono dla uczniów klas II i V Szkoły Podstawowej w Żabnicy zajęcia edukacyjne, podczas których uczestnicy spotkania mieli okazję sprawdzić swoją wiedzę z zakresu zdrowego stylu życia, a także spróbować sił wykonując ćwiczenia gimnastyczne. Uczniowie wzięli udział w grze edukacyjnej „Prawda/fałsz” decydując samodzielnie o słuszności wypowiedzianych stwierdzeń i odwołując się często do własnych doświadczeń. W trakcie spotkania szczególną uwagę poświęcono zdrowej, zbilansowanej diecie, a także znaczeniu aktywności fizycznej w życiu człowieka.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

W ramach akcji #Wybierz Zdrowie w Zespole Szkolno-Przedszkolnym nr 1 w Jastrzębiu-Zdroju odbyły się zajęcia podczas których uczniowie dowiedzieli się jak ważna jest aktywność fizyczna oraz zdrowe odżywianie w codziennym życiu. Pracownik PSSE w Wodzisławiu Śląskim razem

z uczniami sprawdził ile cukru kryje się w produktach m.in. słodyczach, napojach, przekąskach. Następnie spędzono aktywnie czas na świeżym powietrzu.

Ponadto 11 czerwca w Powiatowym Młodzieżowym Ośrodku Sportu w Wodzisławiu Śląskim odbyła się Olimpiada dla Osób z Niepełnosprawnościami oraz 21 czerwca „Piknik Rodzinny” w Radlinie, gdzie PSSE w Wodzisławiu Śląskim przygotowała stoisko promocji zdrowia, na którym społeczność lokalna mogła dowiedzieć się o korzyściach dla organizmu wynikających z regularnej aktywności fizycznej, odpowiedniej ilości snu, odpoczynku i prawidłowej ilości wypijanej wody. Dla dzieci zostały przygotowane konkursy oraz materiały zachęcające do uprawiania sportu.



PSSE w Rudzie Śląskiej

W ramach kampanii #Wybierz Zdrowie w pięciu szkołach podstawowych zorganizowane zostały zajęcia, których celem było kształtowanie postaw i zachowań związanych ze zdrowym i aktywnym stylem życia. Podczas warsztatów 272 uczniów miało okazję do dodatkowej aktywności fizycznej. Szczególnym zainteresowaniem cieszyły się ćwiczenia z wykorzystaniem skakanek oraz piłeczek.





PSSE w Katowicach

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach został zaproszony do organizacji stanowiska promocji zdrowia na Festynie Rodzinnym na terenie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 6 w Katowicach. Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach przygotowali zadania sprawnościowe dla dzieci w ramach Akcji #Wybierz Zdrowie. Ponadto rozmawiano z uczestnikami festynu o zdrowym stylu życia, prawidłowym odżywianiu, bezpiecznym zbieraniu grzybów. Z rodzicami i dziećmi rozmawiano o prawidłowej postawie ciała i wpływie odpowiednio dobranego tornistra na sylwetkę. W festynie udział wzięło około 700 osób.



PSSE w Jaworznie

W czerwcu prowadziliśmy działania promujące aktywność fizyczną i zdrowy styl życia w ramach Wojewódzkiej Akcji #WybierzZdrowie. Działania promowaliśmy w szkołach podstawowych w Jaworznie zachęcając uczniów do wykonywania prostych ćwiczeń fizycznych ze „Ścieżki do zdrowia”. Za wykonanie ćwiczeń uczniowie dostawali zdrowy poczęstunek, odbłaski oraz zakładki do książki. Akcja cieszyła się dużym zainteresowaniem, zwłaszcza podczas szkolnych pikników, wzięło w niej udział ponad 680 uczniów.



PSSE w Tychach

W ramach Akcji „Wybierz Zdrowie” zorganizowano w Szkole Podstawowej im. J. Korczaka w Górze oraz w Szkole Podstawowej nr 5 im. Powstańców Śląskich w Łaziskach Górnych aktywne zajęcia dla uczniów młodszych klas. Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia przygotowali grę sportową. Zadania jakie mieli do wykonania uczestnicy miały charakter określonej aktywności fizycznej. Wśród zadań pojawiły się także pola z poleceniami teoretycznymi. W akcji wzięło udział 252 uczestników.



PSSE w Gliwicach

17 czerwca propagowano aktywność ruchową poprzez zabawę w ramach Akcji #Wybierz zdrowie w Zespole Szkół Podstawowych nr 2 w Gliwicach. Kształtowano postawy i zachowania związane ze zdrowym, a przede wszystkim aktywnym stylem życia wśród uczniów klas IV. Zorganizowano „ścieżkę zdrowia”: skakanie i bieganie – zabawę piłeczką antystresową – zestawy ćwiczeń na skakance – na koniec zabawę w łapki – czyli zajęcia zwiększające siłę, szybkość i gibkość dzieci.



Łap słońce z głową



Celem akcji jest propagowanie podstawowych zasad ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym, zarówno tym naturalnym, jak i tym sztucznym emitowanym w solarium, a także uwrażliwienie rodziców na szczególną ochronę niemowląt i dzieci przed nadmiernym promieniowaniem słonecznym oraz edukacja młodego pokolenia na temat bezpiecznego korzystania ze słońca.

Więcej informacji o Akcji: www.gov.pl/web/wsse-katowice/lap-slonce-z-glowa





PSSE w Gliwicach

14 czerwca uczestniczyliśmy w imprezie profilaktycznej adresowanej do najmłodszych mieszkańców miasta, „Bezpieczne Wakacje młodych Gliwiczan”, zorganizowanej przez Szkołę Podstawową z Oddziałami Dwujęzycznymi nr 6 im. Noblistów Polskich w Gliwicach. W ramach naszego działania „Łap słońce z głową” zwiększono świadomość dzieci na temat bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, w tym jak właściwie się ubrać oraz zabezpieczyć skórę podczas słonecznych spacerów. Podkreślono również konieczność nawadniania organizmu.





PSSE w Dąbrowie Górniczej

Z okazji obchodów Dąbrowskiego Dnia Seniora na terenie Fabryki Pełnej Życia odbył się Piknik Integracyjny, gdzie każdy mógł znaleźć coś dla siebie. W strefie zdrowia przygotowano mnóstwo stanowisk informacyjno-edukacyjnych gdzie rozmawiano na tematy dotyczące zdrowego stylu życia. Prowadziliśmy rozmowy o tym w jaki sposób chronić skórę przed nadmiernym promieniowaniem UV czyli „złote zasady ochrony skóry” związane z bezpiecznym korzystaniem z promieni słonecznych.



PSSE w Sosnowcu

18 czerwca na terenie nowej siedziby SP ZOZ Rejonowego Pogotowia Ratunkowego w Sosnowcu odbył się Dzień Otwarty. W spotkaniu udział wzięło około 300 uczestników. Po raz pierwszy od wybudowania siedziby można było ją zwiedzić przy asyście pracowników pogotowia. Na parkingu nowej siedziby odbywał się festyn, gdzie przy stanowisku Oświaty Zdrowotnej dostępne były materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące akcji i programów edukacyjnych koordynowanych na terenie miasta przez Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Sosnowcu. W przeddzień wakacji pracownicy PSSE w Sosnowcu zwracali uwagę

uczestników spotkania na zasady bezpieczeństwa podczas korzystania ze słońca i sposoby zapobiegania nowotworom skóry.





PSSE w Jaworznie

W maju i czerwcu prowadziliśmy działania edukacyjne związane z bezpiecznym przebywaniem na słońcu. Odwiedziliśmy uczniów ze szkół podstawowych i przedszkoli w Jaworznie, łącznie w ramach naszych działań udało nam się prowadzić działania edukacyjne wśród 279 uczniów i 480 przedszkolaków. Promowaliśmy akcję wśród mieszkańców miasta Jaworzna podczas 9 lokalnych pikników rodzinnych. Z edukacją dotarliśmy do prawie 9 tys. osób.



PSSE w Katowicach

20 czerwca wśród dzieci z Miejskiego Przedszkola nr 62 w Katowicach przeprowadzono zajęcia warsztatowe „Łap słońce z głową”. Edukowano dzieci w temacie promieniowania UV. Wytłumaczono przedszkolakom dlaczego opalanie jest szkodliwe, w jaki sposób należy aplikować kremy z filtrem, w jakich godzinach bezpiecznie korzystać ze słońca oraz jak odpowiednio ubierać się latem. Wspólnie wybierano gadżety, które są niezbędne w wakacyjnej walizce ponieważ chronią przed oparzeniami słonecznymi czy udarem. Rozmawiano również o innych aspektach bezpiecznych wakacji – prawidłowym odżywianiu i nawadnianiu organizmu, ochronie przed kleszczami, przypomniano podstawowe numery alarmowe. W warsztatach wzięło udział 35 dzieci.



PSSE w Bielsku-Białej

12 czerwca po raz kolejny w tym roku odbyło się spotkanie Klubu Pacjenta w Uniwersytecie Trzeciego Wieku przy Uniwersytecie Bielsko-Bialskim. Tradycyjnie uczestnicy spotkania mogli wysłuchać ciekawych wykładów, a także odwiedzić część konsultacyjną, gdzie mieli możliwość wykonania przeglądu lekowego, pomiaru ciśnienia, poziomu cukru, analizy składu ciała oraz zasięgnięcia różnych porad. Na stanowisku edukacyjnym Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bielsku-Białej uczestnicy spotkania mogli między innymi uzyskać informacje na temat negatywnych konsekwencji zdrowotnych związanych z nadmierną ekspozycją na promieniowanie UV, a także otrzymać materiały informacyjno-edukacyjne przygotowane w ramach akcji „Łap słońce z głową”.



PSSE w Zawierciu

W ramach realizacji Akcji „Łap słońce z głową” pracownik PSSE w Zawierciu prowadził edukację na temat bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych. 3 i 13 czerwca we współpracy z Biblioteką Publiczną Miasta i Gminy Łazy przeprowadzono wspólne zajęcia dla dzieci przedszkolnych, 14 czerwca zajęcia odbyły się w Przedszkolu Integracyjnym nr 3 w Zawierciu, a 28 czerwca w Domu Seniora w Rzędkowicach. Podczas spotkań uczestnicy poznali zasady bezpiecznego korzystania z kąpeli słonecznych, które pomogą im uniknąć poparzeń skóry, nauczyli się jak obserwować znamiona i co powinno nas zaniepokoić.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

11 czerwca w Powiatowym Młodzieżowym Ośrodku Sportu w Wodzisławiu Śląskim odbyła się Olimpiada dla Osób z Niepełnosprawnościami, a 21 czerwca w ramach Festiwalu Górnej Odry w Radlinie odbył się piknik, podczas którego przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim przygotowali stanowisko promocji zdrowia. Celem akcji było zwiększenie świadomości społecznej na temat bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych, zwłaszcza w okresie letnim, upowszechnienie zasad ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym, a także zwrócenie uwagi na problemy zdrowotne wynikające z nieodpowiedzialnego korzystania z promieniowania ultrafioletowego (UV) w solariach.



PSSE w Rudzie Śląskiej

Pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w ramach Akcji „Łap słońce z głową” podjęli działania zwiększające świadomość społeczną na temat bezpiecznego korzystania z promieni słonecznych poprzez przeprowadzenie pogadanki w trakcie trwania I turnusu półkolonii organizowanych przez In-nY Dom Kultury oraz dystrybucję broszur informacyjnych w trakcie wydarzeń takich jak „Bieg Wiewiórki”, piknik rodzinny w Szkole Podstawowej nr 27 i Szkole Podstawowej nr 8, „Biała Sobota” w Przychodni Brackiej Halemba, a także piknik rodzinny w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej.



PSSE w Częstochowie

19 czerwca w ramach współpracy PSSE w Częstochowie oraz NFZ Oddział w Częstochowie zorganizowano spotkanie dla mieszkańców miasta, podczas którego szczególnie dużo uwagi poświęcono bezpiecznym zachowaniom zdrowotnym w okresie letnim. Wspólna inicjatywa umożliwiła przekazanie zagadnień z zakresu profilaktyki chorób powodowanych nadmiernym korzystaniem z promieni słonecznych oraz z solariumów. Kampania „Łap słońce z głową” wsparta została informacjami o bezpiecznych zachowaniach podczas upałów i właściwemu

nawadnianiu organizmu. Zainteresowanie odwiedzających nasze stanowisko skupiało się również na tematyce właściwego transportu i przechowywania środków spożywczych podczas upałów, a także prawidłowej higienie rąk, jako podstawowej profilaktyce w zapobieganiu wielu chorobom zakaźnym, między innymi WZW A i Salmonelli. Ponadto na miejscu przeprowadzane były badania ciśnienia krwi, badania słuchu, a także badania stanu skóry.



PSSE w Bytomiu

W ramach Akcji „Łap słońce z głową” przedstawiciele Sekcji Oświaty Zdrowotnej odwiedzili i przeprowadzili zajęcia edukacyjno-profilaktyczne wśród dzieci z Przedszkola Miejskiego nr 20 w Bytomiu i Przedszkola Miejskiego nr 5 w Bytomiu. Podczas spotkań rozmawiano na temat ochrony przed słońcem i zdrowego stylu życia.



PSSE w Raciborzu

5 czerwca w Przedszkolu nr 23 w Raciborzu spotkaliśmy się z przedszkolakami, aby zagłębić się w tematykę Akcji "Łap słońce z głową". Rozmawialiśmy z dziećmi o podstawowych zasadach ochrony skóry przed nadmiernym promieniowaniem ultrafioletowym. Wspólnie z dziećmi dyskutowaliśmy jak można ochronić się przed negatywnymi skutkami zdrowotnymi nadmiernego przebywania na słońcu, którym może towarzyszyć m.in.: poparzenia skóry, fotostarzenie się skóry, fotoalergia, przebarwienia skóry czy choroby oczu. Dzieci chętnie

uczestniczyły w dyskusji i zadaniach przygotowanych dla nich. Z zaangażowaniem wypowiadały się jak można chronić się przed nadmiernym promieniowaniem i jak radzić sobie w upalne dni.



PSSE w Lublińcu

14 czerwca w Szkole Podstawowej w Psarach odbyła się akcja profilaktyczna po hasłem „Łap słońce z głową” przeprowadzona przez przedstawiciela Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu. Głównym celem spotkań z uczniami klas VI-VIII było upowszechnienie właściwych zachowań związanych z bezpiecznym korzystaniem z promieni słonecznych w okresie letnim. Uczniowie poznali złote zasady ochrony skóry i charakterystyczne cechy czerniaka. Zajęciom towarzyszył pokaz filmu edukacyjnego „Znamie!, Znam je?” oraz quiz. W zajęciach uczestniczyło 134 uczniów.



PSSE w Żywcu

W czerwcu zorganizowano czterokrotnie wystawy edukacyjne poświęcone profilaktyce czerniaka i bezpiecznemu, rozsądnemu korzystaniu z promieni słonecznych. W ramach trwającej kampanii „Łap słońce z głową” podjęto działania w następujących obiektach:

- Zespół Szkół Agrotechnicznych i Ogólnokształcących w Żywcu,
- Zespół Szkół Budowlano-Drzewnych w Żywcu,
- Klub Środowiskowy MCK Śrubka,
- Zespół Szkół Ekonomiczno-Gastronomicznych w Żywcu.

Wystawy cieszyły się dużym zainteresowaniem wśród uczniów. Informacje na temat kampanii umieszczono w widocznych miejscach obiektów, na tablicach i gablotach ogłoszeniowych.



Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia



Głównym celem Akcji jest zapobieganie używaniu substancji psychoaktywnych, w szczególności nowych narkotyków, ale także alkoholu, tytoniu oraz leków przez osoby młode. Akcja pod tym hasłem realizowana w województwie śląskim od 2023 roku.

PSSE w Dąbrowie Górniczej

Na zaproszenie Zespołu Szkół Nr 4 w Dąbrowie Górniczej prowadziliśmy wspólnie z Policją Komendy Miejskiej w Dąbrowie Górniczej zajęcia edukacyjne dla młodzieży klas 7-8 na temat profilaktyki uzależnień w ramach kampanii edukacyjnej. Jest to cykl zajęć, które prowadzimy wspólnie z Policją w ramach współpracy koalicyjnej. Profilaktyka to świadome działanie mające na celu zapobieganie różnorodnym problemom zanim one wystąpią. Spotkania z młodzieżą to uświadamianie o występujących zagrożeniach w taki sposób, aby młodzi ludzie potrafili zadbać o swoje zdrowie teraz i w przyszłości. Dużym zainteresowaniem cieszyły się nasze gadżety czyli alko- i narkogogle, które podczas pracy wykorzystujemy w zabawach z torem przeszkód, aby pokazać jak działają zmysły narażone na działanie środków psychoaktywnych.



Działania edukacyjne wśród społeczności lokalnej prowadziliśmy również podczas obchodów Dni Czeladzi gdzie w przygotowanym stoisku promocji zdrowia prowadzono zabawy z zakresu profilaktyki uzależnień z wykorzystaniem alko- i narkogogli promując ideę kampanii edukacyjnej Nowe #Narkotyki – Nowe #Zagrożenia. Młodzi ludzie poznali jak zmienia się świadomość pod wpływem substancji psychoaktywnych dając mylne wrażenie kontroli nad zmysłami.



PSSE w Cieszynie

23 czerwca na górze Czantoria odbyła się akcja plenerowa „Czantoria dla Twojego zdrowia”. Przy górnej stacji Kolei Linowej wspólnie z Cieszyńskim Oddziałem Polskiego Komitetu Zwalczenia Raka i Chrześcijańską Służbą Charytatywną w Skoczowie przygotowano punkty informacyjno-edukacyjne, gdzie promowano zdrowy tryb życia. W ramach Wojewódzkiej Akcji Nowe #Narkotyki - Nowe #Zagrożenia pracownicy PSSE w Cieszynie mieli możliwość zwrócenia

uwagi uczestników górskich wycieczek i osób korzystających z wyciągu krzesetkowego na problem związany z uzależnieniem od narkotyków oraz innych substancji psychoaktywnych. Dodatkowo chętne osoby miały możliwość sprawdzić zmiany w postrzeganiu rzeczywistości pod wpływem alkoholu lub narkotyków wykonując przygotowane zadania w specjalnych symulatorach alko- i narkogoglach. Dużym zainteresowaniem cieszył się pokaz udzielania pierwszej pomocy, prowadzony przez zaproszonego ratownika medycznego podczas, którego omówił zasady postępowania podczas udzielania pomocy osobom poszkodowanym, również po zażyciu tak zwanych dopalaczy.



PSSE w Zawierciu

W ramach realizacji Wojewódzkiej Akcji Nowe #Narkotyki – Nowe #Zagrożenia, w dniu 17 czerwca nad zalewem Pilickim pracownik Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zawierciu wraz z przedstawicielami Komendy Powiatowej Policji w Zawierciu, przedstawicielami Państwowej Straży Pożarnej w Zawierciu, Ochotniczej Straży Pożarnej w Pilicy, Pogotowia Ratunkowego w Zawierciu oraz WOPR Zawiercie uczestniczył w Szkolnym Dniu Bezpieczeństwa. Podczas akcji wspólnie edukowano na temat mechanizmu powstawania uzależnienia, zagrożeniach i skutkach zdrowotnych wynikających z zażywania środków psychoaktywnych. Ponadto w I półroczu 2024 roku pracownik PSSE w Zawierciu we współpracy z Komendą Powiatową Policji w Zawierciu przeprowadził cykl warsztatów edukacyjnych na temat środków psychoaktywnych oraz uzależnień. Głównym celem wspólnych warsztatów jest edukacja na temat wpływu substancji psychoaktywnych, w szczególności nowych narkotyków, ale także alkoholu, tytoniu oraz leków na zdrowie człowieka. Zajęcia przeprowadzono w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Podczas spotkań promowano wśród młodzieży zdrowy, aktywny tryb życia wolny od używek.



PSSE w Jaworznie

Kontynuujemy wspólne działania profilaktyczne z Komendą Miejską Policji w Jaworznie w zakresie Akcji Nowe #Narkotyki – Nowe #Zagrożenia. W związku z utworzeniem lokalnej koalicji razem z funkcjonariuszami Komendy Miejskiej Policji w Jaworznie prowadziliśmy wspólne warsztaty i prelekcje w szkołach podstawowych, ponadpodstawowych oraz profilaktyczne akcje podczas lokalnych pikników rodzinnych w Jaworznie. Najwięcej działań przeprowadziliśmy w maju i czerwcu, aby przed wakacjami dotrzeć do jak największej liczby dzieci i młodzieży. Przeprowadziliśmy 15 warsztatów oraz uczestniczyliśmy w 9 lokalnych piknikach. Nasze działania edukacyjne dotarły do prawie 32 tys. osób, byli to głównie młodzi ludzie, a także ich rodzice oraz społeczność lokalna.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Podczas dwóch wydarzeń: Olimpiady dla Osób z Niepełnosprawnościami, która odbyła się 11 czerwca w Powiatowym Młodzieżowym Ośrodku Sportu w Wodzisławiu Śląskim i Festiwalu Górnej Odry w Radlinie, który miał miejsce 21 czerwca przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim przygotowali stanowiska promocji zdrowia. Celem działań było dostarczenie młodym ludziom podstawowych informacji w kontekście używania środków psychoaktywnych w tym głównie nowych narkotyków oraz zwrócenie uwagi na problemy zdrowotne i zagrożenia wynikające z korzystania ze środków psychoaktywnych. Dla zainteresowanych była możliwość zbadania poziomu tlenu węgla w wydychanym powietrzu oraz wypróbowania działania alkoholu oraz narkogogli. Pracownicy PSSE w Wodzisławiu Śląskim we współpracy z Powiatową Komendą Policji zorganizowali pogadanki w Szkole Podstawowej nr 1 w Pszowie oraz Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Wodzisławiu Śląskim. Poruszana tematyka dotyczyła głównie uzależnienia od środków psychoaktywnych, a także konsekwencji zdrowotnych i prawnych związanych z przyjmowaniem, posiadaniem oraz rozprowadzaniem tego typu środków.



PSSE w Żywcu

W ramach profilaktyki przedwakacyjnej zorganizowałyśmy dla uczniów Zespołu Szkół Budowlano-Drzewnych w Żywcu akcję edukacyjną skupioną wokół tematu uzależnień od środków psychoaktywnych. Do udziału w wydarzeniu zaprosiłyśmy specjalistów psychoterapii uzależnień z Ośrodka Leczenia Uzależnień "Błękitny Krzyż" w Żywcu oraz przedstawiciela Komendy Powiatowej Policji w Żywcu. Zajęcia podzielono na 3 etapy. Pracownicy OLU zastosowali nowatorską metodę pracy z młodzieżą, omawiając przy tym czynniki, które mają wpływ na rozwój różnego typu uzależnień. Podczas spotkania wyświetlono również spoty edukacyjne i prezentacje multimedialne. Przedstawiciel KPP w Żywcu z kolei omówił z młodzieżą takie pojęcia jak demoralizacja, nieletni sprawcy czynów karalnych oraz to, jakie konsekwencje prawne ponoszą młodzi ludzie sięgający po zabronione substancje. Pracownicy PSSE w Żywcu natomiast przeprowadzili wśród uczniów ćwiczenia w alko- i narkogoglach, uświadamiając im tym samym przykre konsekwencje społeczne i zagrożenia dla zdrowia związane z sięganiem po środki psychoaktywne.





7 czerwca w Szkole Podstawowej w Żabnicy przeprowadzono dla uczniów klas VI, VII i VIII spotkanie dotyczące profilaktyki uzależnień od środków psychoaktywnych. Szczególną uwagę poświęcono jednak zagrożeniom związanym z przyjmowaniem napojów energetyzujących przez młode osoby. Uczniowie wysłuchali następujących prelekcji:

- szkodliwy wpływ napojów energetycznych na zdrowie dzieci i młodzieży,
- sposoby pozyskiwania naturalnej, pozytywnej energii wskutek prowadzenia zdrowego stylu życia,
- prawidłowe odczytywanie etykiet środków spożywczych, analizy ich składu i wartości odżywczej.

Po części teoretycznej uczniowie mogli samodzielnie przeanalizować skład dostępny na etykietach produktów spożywczych, w tym energetykach, aby w oparciu o posiadaną wiedzę dokonywać świadomych wyborów i kształtować nawyki prozdrowotne.



PSSSE w Lublińcu

W ramach realizacji Akcji Nowe #Narkotyki – Nowe #Zagrożenia przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Lublińcu uczestniczył w imprezie profilaktycznej XIX Gminne Prezentacje Profilaktyczne pod hasłem „Bliżej siebie i innych z dala od używek”, która odbyła się w hali sportowej ZSP w Sierakowie Śląskim. Głównym celem przedsięwzięcia było promowanie konstruktywnych postaw związanych ze zdrowym stylem życia oraz atrakcyjnych

dla młodzieży aktywności prospołecznych, jako alternatywy wobec zachowań ryzykownych, takich jak: picie alkoholu, zażywanie narkotyków czy stosowanie przemocy. Adresatami przedsięwzięcia byli uczniowie klas VI-VIII ze szkół podstawowych gminy Ciasna, rodzice uczniów, nauczyciele oraz zaproszeni goście. Drużyny poszczególnych klas rywalizowały ze sobą w konkurencjach teoretycznych z zakresu profilaktyki zachowań ryzykownych związanych z zażywaniem narkotyków, spożywania alkoholu, palenia papierosów. Każda drużyna była zobligowana także do zaprezentowania swoich pasji oraz udziału w konkurencjach sportowych, rozwiązywania krzyżówki i rebusu. Zmagania drużyn oceniało kilkusobowe jury, które stanowili przedstawiciele gminnego ośrodka pomocy społecznej, inspekcji sanitarnej oraz policjanci. Zaproszeni goście zostali zobligowani do opracowania konkursowych pytań teoretycznych dla uczniów. Pytania przedstawiciela inspekcji sanitarnej dotyczyły: profilaktyki uzależnień, szczepień ochronnych oraz właściwego odżywiania. Zwycięskim drużynom wręczono nagrody. W imprezie uczestniczyło ponad 100 osób.



PSSE w Katowicach

Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach został zaproszony do organizacji stoiska podczas akcji dla szkół pod hasłem: „Wakacje. Przygoda. Bezpieczeństwo.” Dzieci i młodzież z katowickich szkół brała udział w konkurencjach przygotowanych przez różne służby mundurowe. Na stanowisku Powiatowej Stacji Sanitarnej-Epidemiologicznej w Katowicach na drużyny czekały zadania związane z bezpiecznym, wolnym od używek, spędzaniem wolnego czasu – testy zręcznościowe w alko- i narkogoglach. Poza tym uczestnicy brali udział w quizie wiedzy – pytania dotyczyły m.in. wpływu substancji psychoaktywnych na zdrowie i życie. Trzecie zadanie dotyczyło techniki prawidłowego mycia rąk. W akcji wzięło udział 300 osób.



PSSE w Bytomiu

W ramach lekcji profilaktyki pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu przeprowadzili warsztaty edukacyjne w szkołach podstawowych i ponadpodstawowych. Podczas zajęć rozmawiano z młodzieżą na temat środków psychoaktywnych, bezpiecznych zachowań zdrowotnych i konsekwencji wynikających z podejmowania niewłaściwych wyborów. W czasie warsztatów uczniowie mogli sprawdzić poziom swojej koordynacji ruchowej wykonując testy w alko- i narkoogoglach. W ramach podsumowania przeprowadzono quiz wiedzy.





PSSE w Rudzie Śląskiej

W ramach realizacji Wojewódzkiej Akcji dotyczącej środków psychoaktywnych wspólnie z funkcjonariuszem Policji oraz pracownikami Poradni Psychologicznej ze Szpitala Miejskiego w Rudzie Śląskiej zostały przeprowadzone wykłady na temat nowych narkotyków. Podczas zajęć blisko 350 uczniów miało możliwość pokonać tor przeszkód z wykorzystaniem alko- i narkogogli.



PSSE w Gliwicach

22 czerwca w C.H.FORUM w Gliwicach prowadzono działania edukacyjne w zakresie bezpiecznego wypoczynku letniego. Dla odwiedzających dostępne były materiały edukacyjne na temat profilaktyki używania substancji psychoaktywnych w ramach Akcji Nowe #Narkotyki - Nowe #Zagrożenia. Zasady bezpieczeństwa odkrywano wspólnie z naszym koalicjantem - Gliwicką Policją.



PSSE w Rybniku

13 czerwca pracownicy przeprowadzili warsztaty edukacyjne dotyczącą profilaktyki środków psychoaktywnych „Nowe #Narkotyki - Nowe #Zagrożenia” w ramach trwających Dni Promocji Zdrowia w Szkole Podstawowej Nr 2 w Świerkianach. Uczniowie klas 7 i 8 dowiedzieli się jakie konsekwencje dla zdrowia powoduje próbowanie i zażywanie nieznanymi substancji. Używając narko- i alkoholów mogli się przekonać jak zmienia się postrzeganie świata i koordynacja ruchowa pod wpływem alkoholu czy narkotyków. Okazało się, że trafienie piłeczką do postawionego obok kosza było bardzo trudne. Ta lekcja profilaktyki stanowiła przygotowanie do wolnego i beztroskiego czasu wakacji, abyśmy mogli je przeżyć zdrowo i bezpiecznie.



3 czerwca w I Liceum Ogólnokształcącym im. Powstańców Śląskich w Rybniku odbyło się szkolenie "Bezpieczne Wakacje - Bezpieczna Praca". Spotkanie zainicjowane zostało przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Rybniku i Regionalne Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej w Rybniku przy współpracy Zakładu Ubezpieczeń Społecznych Oddział w Rybniku oraz rybnickiej Policji. Celem szkolenia było podniesienie świadomości młodych ludzi na temat bezpieczeństwa. Zaproszeni specjaliści poruszyli tematykę zdrowotnych następstw zachowań ryzykownych jak przyjmowanie środków psychoaktywnych, podejmowanie przygodnych kontaktów seksualnych, organizacja czasu wolnego oraz kształtowanie świadomości zagrożeń występujących w środowisku pracy tj. ochrony pracy i zasad zawierania umów, zjawiska handlu ludźmi i wielu innych.



PSSE w Tychach

W ramach wojewódzkiej kampanii edukacyjnej „Nowe narkotyki – Nowe zagrożenia” przeprowadzono warsztaty edukacyjne dla uczniów: Szkoły Podstawowej nr 1 w Bieruniu, Powiatowego Zespołu Szkół w Bieruniu, Szkoły Podstawowej nr 5 im. Powstańców Śląskich w Łaziskach Górnych, Szkoły Podstawowej im. Wilhelma Gawlikowicza w Bojszowach. Tematyka warsztatów dotyczyła zagrożeń związanych ze szkodliwością używania substancji psychoaktywnych. Uczniowie wzięli udział w ćwiczeniach z użyciem alko- i narkogogli. W ramach koalicji funkcjonariusz Komendy Powiatowej Policji w Bieruniu poruszył aspekty prawne związane z odpowiedzialnością karną nieletnich. W warsztatach wzięło udział 230 uczniów.



PSSE w Częstochowie

W ramach Wojewódzkiej Akcji Nowe #Narkotyki – Nowe #Zagrożenia odbyły się zajęcia edukacyjne dla młodzieży IX Liceum Ogólnokształcącego im. Cypriana Kamila Norwida w Częstochowie. W spotkaniu uczestniczyli uczniowie III klas szkoły wraz z opiekunem – pedagogiem szkolnym. Wsparciem w zajęciach o tematyce profilaktyki środków psychoaktywnych były ćwiczenia z użyciem alko- i narkogogli. Młodzi ludzie nakładając specjalne okulary i wykonując proste ćwiczenia mogli się przekonać, jaki wpływ na sprawność psychomotoryczną wywierają narkotyki czy alkohol. Uczniowie poznali jak zmienia się świadomość pod wpływem substancji psychoaktywnych, dając mylne wrażenie kontroli nad zmysłami. Dzielili się swoimi odczuciami i opisywali doznania podczas ćwiczeń. Zajęcia miały uświadomić młodzieży, jak środki psychoaktywne działają na nasze zmysły oraz jaki mają wpływ na relacje międzyludzkie. Ćwiczenia cieszyły się dużym zainteresowaniem młodzieży, która aktywnie uczestniczyła w proponowanych zadaniach. Nauczyciele również próbowali wykonać zadania w tych specjalnych okularach. Jednomyślnie stwierdzono, że bez środków psychoaktywnych czujemy się najlepiej, zachowania nasze są rozważne i przemyślane.

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