

NEWS LETTER

PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
ZA PAŹDZIERNIK 2025

Bądź
świadoma!



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



WSSE KATOWICE

X Wojewódzka Konferencja „Cisza, która krzyczy – jak rozpoznać i reagować na uzależnienie”

6 października 2025 r. w Muzeum Śląskim w Katowicach odbyła się X Wojewódzka Konferencja „Cisza, która krzyczy – jak rozpoznać i reagować na uzależnienie”. W wydarzeniu uczestniczyło 345 osób m.in. dyrektorzy szkół, nauczyciele i pedagodzy szkolni, koordynatorzy i członkowie gminnych komisji ds. rozwiązywania problemów uzależnień w województwie śląskim, koordynatorzy szkolni i powiatowi programów edukacyjnych realizowanych przez Państwową Inspekcję Sanitarną „Zdrowie i emocje – skrzynka z narzędziami”, „ARS, czyli jak dbać o miłość?” i „Smak życia, czyli debata o dopalaczach”, a także funkcjonariusze Policji i pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej.

Celem wydarzenia było stworzenie przestrzeni do wymiany wiedzy, doświadczeń i dobrych praktyk w zakresie profilaktyki i redukcji szkód związanych z używaniem substancji psychoaktywnych wśród młodych ludzi.

W trakcie konferencji poruszono wiele istotnych tematów związanych z profilaktyką uzależnień, bezpieczeństwem dzieci i młodzieży w sieci, a także wsparciem emocjonalnym i zdrowiem psychicznym.

Wystąpienia Prelegentów

prof. ucz. dr Arkadiusz P. Szajna, doktor nauk prawnych, kryminalistyk, kryminolog, profesor uczelni Kolegium Nauk Społecznych Wyższej Szkoły Zarządzana Ochroną Pracy w Katowicach - Pato(treści)streaming w świadomości nauczycieli szkół podstawowych i ponadpodstawowych w województwie śląskim - raport z przeprowadzonych badań, **podkom. Mateusz Jaroch**, Specjalista Zespołu ds. Profilaktyki Społecznej Nieletnich i Patologii, Wydział Prewencji, Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach - Dzieci w wirtualnym świecie - jak je zabezpieczyć?

Arkadiusz Stachura, Prokurator Prokuratury Rejonowej w Dąbrowie Górniczej - Prawne aspekty podejmowania przez młodzież zachowań ryzykownych, w tym posiadania, udzielania, używania substancji psychoaktywnych,

Bartosz Kehl, Kierownik Działu Profilaktyki Edukacji Publicznej, Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom w Warszawie - Standardy w profilaktyce uzależnień,

Ida Zasada, psychiatra, Poradnia Psychiatryczna CM Bluemed Kids w Katowicach - W niewoli lustra - gdy głód staje się nałogiem,

Łukasz Pilawski, psycholog kliniczny, psychoterapeuta dzieci i młodzieży, Kierownik Oddziału Dziennego Psychiatrii i Psychoterapii Wieku Rozwojowego w Sosnowcu - Cisza, która boli – o samookaleczeniach i uzależnieniach,

Natalia Rusin, psycholog, psychoterapeuta poznawczo-behawioralny, Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach - Od cierpienia do uzależnienia: techniki wsparcia dzieci i młodzieży.

Honorowy patronat nad wydarzeniem objął Główny Inspektor Sanitarny, Wojewoda Śląski, Marszałek Województwa Śląskiego oraz Krajowe Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom, a patronat medialny TVP Katowice, TVP Info i Radio Katowice.

Organizatorzy Konferencji: Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach, Urząd Marszałkowski Województwa Śląskiego, Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Katowicach oraz Komenda Wojewódzka Policji w Katowicach.

X WOJEWÓDZKA KONFERENCJA

6 października 2025 | Muzeum Śląskie w Katowicach



CISZA KTÓRA KRZYCZY

– jak rozpoznać i reagować na uzależnienie



CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI



WSSE KATOWICE

ROPS 25 LAT
Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej
Województwa Śląskiego



Województwo
Śląskie



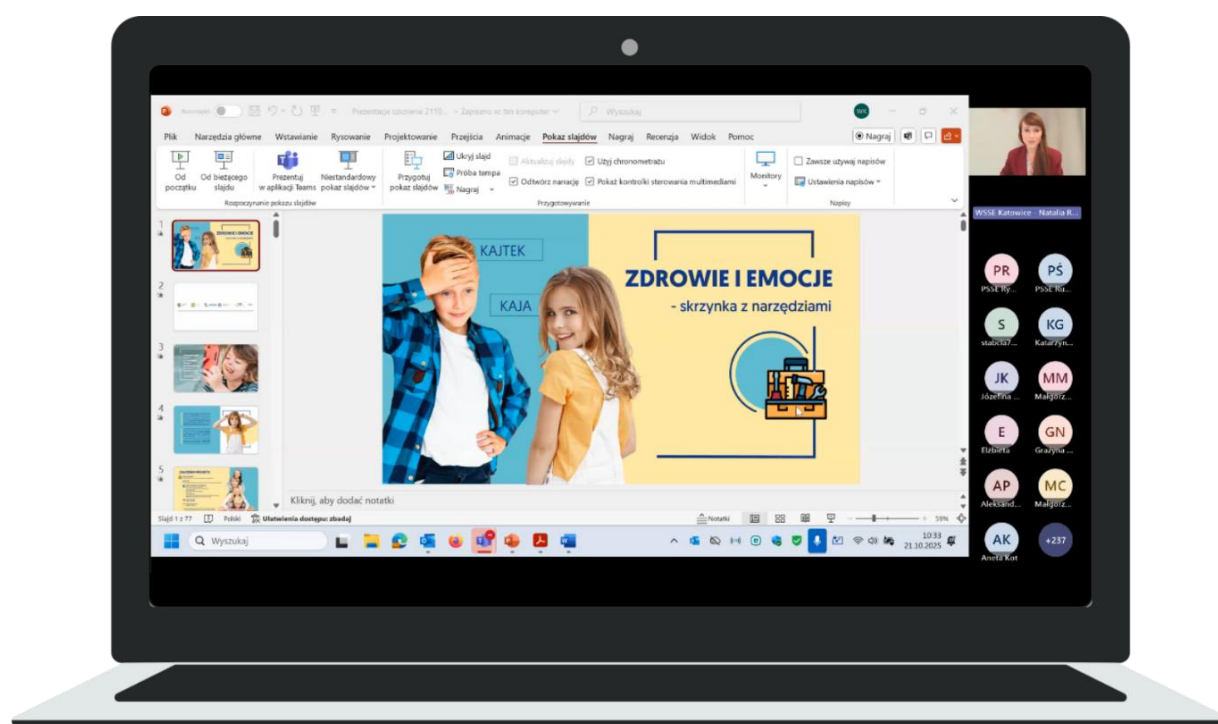
POLICJA
Komenda Wojewódzka
Policji w Katowicach

Webinarium dla koordynatorów szkolnych wojewódzkiego Projektu „Zdrowie i emocje – skrzynka z narzędziami”

21 października odbyło się webinarium w ramach Projektu edukacyjnego „Zdrowie i emocje – skrzynka z narzędziami”. Celem webinarium było przygotowanie kadry pedagogicznej do realizacji Projektu w szkołach podstawowych województwa śląskiego, poprzez przedstawienie ogólnych założeń programu, zapoznanie ze scenariuszem zajęć oraz pakietem edukacyjnym przeznaczonym do realizacji zajęć. Zaprezentowane zostały filmy edukacyjne i nowoczesne środki dydaktyczne, które stanowią zawartość skrzynki z narzędziami. W webinarium wzięło udział 390 uczestników, nauczycieli ze szkół podstawowych województwa śląskiego oraz koordynatorów powiatowych.

Organizatorem wydarzenia byli Fundacja Gwiazda Nadziei i Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Katowicach.

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



III edycja Centralnego Klubu Pacjenta

III edycji Centralnego Klubu Pacjenta organizowana przez Fundację „Z sercem do pacjenta” odbyła się 16 października na Superauto.pl Stadionie Śląskim w Chorzowie. Podczas wydarzenia Wojewódzka Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna w Katowicach miała swoje stanowisko edukacyjne, na którym specjaliści z zakresu promocji zdrowia i profilaktyki udzielali informacji dotyczących:

- profilaktyki sezonowych chorób zakaźnych, w tym promocji zalecanych w sezonie jesiennym szczepień ochronnych oraz antybiotykooporności,
- sposobów na prawidłowe usunięcie kleszcza i profilaktyki chorób odkleszczowych (borelioza, KZM),
- zdrowego stylu życia, zbilansowanej diety i aktywności fizycznej,
- profilaktyki używania środków psychoaktywnych (tytoń, alkohol, narkotyki) i skutków zdrowotnych wynikających z korzystania z ww. substancji.
- chorób wątroby w tym WZW A, B i C, a także wirusa HIV i HPV,
- samodzielnych badań znamion, kryteria ABCDE czerniaka,
- profilaktyki zatruc pokarmowych i zasad higieny,

Na naszym stanowisku seniorzy mogli skorzystać ze specyficznych okularów, jakimi są narko- i alkogogle, które symulują wiele skutków używania narkotyków czy alkoholu oraz wykonać u osób palących badanie poziomu tlenu w wydychanym powietrzu za pomocą smokerlyzera. W wydarzeniu wzięło udział ponad 3 000 osób.



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*). Każdego roku, 15 października przypada Europejski Dzień Walki z Rakiem Piersi, którego symbolem jest **różowa wstążka**.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem u kobiet na świecie (25%). 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.

Różowy październik to miesiąc, 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:

- nie odkładaj badań na później
- mów o profilaktyce bliskim
- zachęcaj inne kobiety do działania

Jeśli chcesz wiedzieć więcej o profilaktyce i leczeniu nowotworów, odwiedź [Narodowy Portal Onkologiczny](#)



PSSE w Żywcu

15 października z okazji Europejskiego Dnia Walki z Rakiem Piersi w Urzędzie Miasta w Żywcu odbyła się konferencja zorganizowana przez Stowarzyszenie Żywiecki Klub Amazonek. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Żywcu, który był partnerem wydarzenia, zaprezentował działania edukacyjne i profilaktyczne realizowane przez tutejszą Stację w ramach profilaktyki nowotworowej: „Wybierz Życie Pierwszy Krok”, „Podstępne WZW”, „Znamię? Znam je!” oraz zwrócił uwagę na znaczenie szczepień w profilaktyce raka szyjki macicy w ramach programu bezpłatnych szczepień przeciwko HPV w szkołach.

W ramach obchodów tego dnia, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Żywcu okazali solidarność i wsparcie osobom zmagającym się z chorobą nowotworową oraz ich bliskim. Poprzez skromny gest wyrazili jedność i zaangażowanie w szerzenie świadomości o znaczeniu profilaktyki i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych.





PSSE w Katowicach

12 października odbyła się IV Śląska Konferencja Onkologiczna dla Kobiet z Rakiem Piersi. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Katowicach został zaproszony do współorganizacji stoiska podczas konferencji zorganizowanej przez Fundację „Oko w Oko z Rakiem” w Muzeum Śląskim w Katowicach. Na stoisku promocji zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach odwiedzający (głównie kobiety) mogli uzyskać informacje na temat zdrowego stylu życia i jego wpływu na zdrowie, w tym ochronę przed chorobami nowotworowymi. W konferencji wzięło udział 300 kobiet.





18 października odbyło się wyjątkowe wydarzenie pełne inspiracji, pozytywnej energii i kobiecej siły - Kobiecość bez retuszu w Miejskim Ośrodku Kultury w Mysłowicach. Na stoisku promocji zdrowia Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej 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.



Przez cały październik w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach zorganizowano stoisko w ramach Kampanii społecznej „Dotykam=Wygrywam” – „Oddaj stanik do reCYClingu”. 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.



PSSE w Bytomiu

15 października Śląskich odbył się Przemarsz Różowej Wstążeczki symbolizujący solidarność z osobami dotkniętymi chorobami nowotworowymi połączony z Miasteczkiem Zdrowia przed Urzędem Miasta w Piekarach Śląskich.



17 października Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu zorganizował akcję profilaktyczną „Jesień ze Zdrowiem” na terenie CH Agora Bytom. W samo południe symbolicznie wypuszczono balony do nieba - jako wyraz solidarności z osobami chorymi na nowotwory oraz ich rodzinami.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Październik już od wielu lat uznawany jest na całym świecie za Miesiąc Świadomości Raka Piersi. W tym szczególnym okresie podejmujemy tematy związane z profilaktyką, diagnostyką oraz leczeniem nowotworów piersi. PSSE w Wodzisławiu Śląskim solidaryzowało się z wszystkimi kobietami chorymi na nowotwory piersi oraz ich rodzinami. W Stacji przygotowano specjalną wystawę materiałów, której celem była promocja badań profilaktycznych oraz czujność onkologiczna.



PSSE w Lublińcu

20 października, Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Lublińcu była inicjatorem akcji edukacyjnej „Różowy Październik – Dbajmy o Siebie” adresowanej do uczennic Liceum Ogólnokształcącego przy Centrum Kształcenia Zawodowego i Ustawicznego w Lublińcu. Celem spotkania było podniesienie świadomości młodzieży na temat znaczenia wczesnego wykrywania raka piersi oraz kształtowanie postaw prozdrowotnych. Podczas warsztatów omówiono czynniki ryzyka zachorowania na raka piersi, metody samobadania piersi, a także

znaczenie regularnych badań profilaktycznych. Uczennice miały możliwość zadawania pytań oraz uczestnictwa w instruktażu samobadania piersi na fantomie. Zajęcia spotkały się z dużym zainteresowaniem i zaangażowaniem młodzieży. Akcję przeprowadzono we współpracy z kadrą pedagogiczną i pielęgniarką środowiska szkolnego.



PSSE w Myszkowie

Różowy Październik - nasza Stacja z pełnym zaangażowaniem włączyła się w tę kluczową inicjatywę profilaktyczną, prowadząc kampanię edukacyjną skierowaną do mieszkańców regionu. Główne działania miały na celu skuteczne zwiększenie świadomości na temat znaczenia wczesnego wykrywania nowotworu piersi. Cały zespół naszej Stacji z dumą zaprezentował się w akcentach koloru różowego, demonstrując solidarność z kobietami walczącymi z chorobą oraz aktywnie promując profilaktykę.



Miesiąc profilaktyki był intensywnie promowany w mediach społecznościowych, gdzie regularnie publikowaliśmy materiały edukacyjne. Z myślą o dotarciu do szerszego grona odbiorców i zapewnieniu nowoczesnej i przystępnej formy przekazu. Na potrzeby kampanii stworzyliśmy krótki spot edukacyjny.



Kluczowym i szczególnie ważnym aspektem naszej pracy była bezpośrednia edukacja młodzieży. Uczestniczyliśmy w spotkaniu edukacyjnym zorganizowanym w Zespole Szkół Zawodowych w Żarkach, gdzie przeprowadziliśmy warsztaty z zakresu samobadania piersi dla uczennic. W profesjonalny, ale jednocześnie życzliwy sposób, przekazaliśmy młodym kobietom niezbędną wiedzę i umiejętności, które stanowią fundament wczesnej profilaktyki i odpowiedzialności za własne zdrowie. Wierzymy, że inwestycja w wiedzę i promowanie regularnych badań to najskuteczniejszy sposób na walkę z rakiem piersi i będziemy kontynuować nasze zaangażowanie w tym obszarze.



PSSE w Zawierciu

17 października na zaproszenie Koła Gospodyń Wiejskich w Niegowonicach spotkaliśmy się z kobietami, aby rozmawiać na temat profilaktyki raka piersi. Pracownik Promocji Zdrowia PSSE w Zawierciu, 27 października we współpracy z Wojewódzką Pedagogiczną Biblioteką im. Józefa Lompy w Katowicach Oddział Zawiercie oraz Stowarzyszeniem „Amazonki”. Zawiercie zorganizował seminarium dotyczące profilaktyki raka piersi. Podczas spotkania rozmawiano o zdrowiu kobiet w kontekście szeroko rozumianej profilaktyki i samobadania, a także o stresie i jego wpływie na nasze zdrowie.



PSSE w Chorzowie

Październik to miesiąc profilaktyki raka piersi, dlatego włączyliśmy się w ogólnopolskie działania edukacyjne promujące wczesne wykrywanie nowotworów piersi. Z tej okazji 11 października w Centrum Handlowym AKS w Chorzowie pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej utworzyli stanowisko informacyjno-edukacyjne o tematyce prozdrowotnej. Do wspólnej akcji zaproszono Wspólnotę Amazonek Nadzieja z Chorzowa. Odwiedzający stanowisko mogli skorzystać z porad i instruktaży na temat regularnych badań profilaktycznych, a także poznać zasady samobadania. Dzięki specjalnym fantomom piersi każda zainteresowana osoba mogła praktycznie nauczyć się jak prawidłowo przeprowadzić samokontrolę i na co zwracać uwagę podczas badania. Podczas rozmów podkreślano, że wczesnie wykryty nowotwór jest w pełni uleczalny, a regularna profilaktyka to najlepszy sposób na ochronę zdrowia i życia. Dodatkowo w październiku na tablicy informacyjno-edukacyjnej dla klientów i pracowników Stacji zamieszczono materiały ilustrujące krok po kroku jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi.



PSSE w Jaworznie

W październiku, który jest miesiącem profilaktyki nowotworów piersi, prowadziliśmy działania edukacyjne wspólnie z przedstawicielkami Zrzeszenia Amazonek „Szansa” w Jaworznie.

Z inicjatywy Miejskiej Biblioteki Publicznej w Jaworznie odbyło się spotkanie poświęcone profilaktyce raka piersi, podczas którego uczestnicy mogli poszerzyć swoją wiedzę na temat wczesnego wykrywania nowotworów oraz znaczenia regularnych badań.

Ponadto w Zespole Szkół Ponadpodstawowych w Jaworznie spotkaliśmy się z uczniami, by porozmawiać o zdrowiu i profilaktyce. Każdy zainteresowany miał okazję wysłuchać prelekcji położnej oraz skorzystać z instruktażu samobadania piersi na fantomie, co pozwoliło w praktyczny sposób poznać prawidłową technikę samobadania.





PSSE w Rybniku

10 października w NZOZ PROFEMINAE Szkoła Rodzenia w Rybniku odbył się event poświęcony profilaktyce raka piersi. Tego dnia wszystkie osoby odwiedzające NZOZ Rodzica, NZOZ Junior, NZOZ Profeminae mogły skorzystać z darmowych konsultacji, nauki samobadania piersi. Drugim tematem wiodącym, któremu poświęcono szczególny czas była promocja szczepień ochronnych. Kierownik Sekcji Epidemiologii Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku wygłosił wykład „Mamo, Tato pamiętajcie o moich szczepieniach” będący jednocześnie hasłem wojewódzkiej kampanii informacyjno-edukacyjnej. W eventcie udział wzięły kobiety ciężarne i młode matki. Tematem najczęściej pojawiającym się podczas wydarzenia były darmowe szczepienia dla kobiet w ciąży w tym szczepienia przeciwko krztuścowi oraz darmowe szczepienia przeciwko HPV.

21 października w PSSE w Rybniku wszyscy pracownicy mieli przyczepiony emblemat różowej wstążeczki i większość była ubrana na różowo. Tego dnia wszystkie osoby odwiedzające Sanepid mogły skorzystać z tablic instruktażowych jak prawidłowo badać piersi.



Natomiast dla nastolatków w poradni PRO FEMINAE przygotowano 12 spotkań „W harmonii z dojrzewaniem”. Działania mają na celu wspierać młode dziewczęta w zrozumieniu zmian zachodzących w ich ciele i oswoić temat dojrzewania.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach obchodów Różowego Października – miesiąca poświęconego profilaktyce raka piersi i chorób nowotworowych kobiet włączyliśmy się w działania edukacyjne promujące zdrowie kobiet. Główna akcja odbyła się w Zagłębiowskim Centrum Onkologii, gdzie prowadzono rozmowy z pacjentkami na temat konieczności regularnego wykonywania badań piersi oraz badań cytologicznych. Celem spotkań było zwiększenie świadomości kobiet na temat znaczenia profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów, które może uratować życie.



PSSE w Cieszynie

W ramach obchodów Miesiąca Świadomości Raka Piersi mieliśmy zaszczyt uczestniczyć w wyjątkowym spotkaniu, które odbyło się 29 października w Cieszynie. Podczas wydarzenia przeprowadziliśmy prelekcję edukacyjną dla uczniów Szkoły Doskonalenia Zawodowego, poświęconą tematyce nowotworów piersi. Młodzież miała okazję zapoznać się z istotnymi informacjami dotyczącymi profilaktyki, w tym znaczenia badań przesiewowych oraz samobadania piersi jako skutecznych metod wczesnego wykrywania zmian chorobowych. Tego typu wiedza może znacząco wpłynąć na zwiększenie szans na skuteczne leczenie i poprawę jakości życia. W wydarzeniu aktywnie uczestniczyły również przedstawicielki Stowarzyszenia „Amazonki” z Cieszyna, które poprowadziły praktyczne warsztaty z wykorzystaniem fantomów. Uczestnicy mieli możliwość nauczania się, jak prawidłowo przeprowadzać samobadanie piersi i rozpoznawać ewentualne niepokojące zmiany – co stanowi kluczowy element profilaktyki raka piersi.



PSSE w Częstochowie

25 października uczestniczyliśmy w wydarzeniu mającym na celu promocję zdrowego stylu życia i szeroko rozumianej profilaktyki chorób. Podczas spotkania duży nacisk położono na profilaktykę onkologiczną oraz badania przesiewowe. Pracownicy PSSE przekazali wiele cennych informacji dotyczących zdrowia i profilaktyki, przypominając jak ważne są regularne badania. Okazją do podkreślenia ich znaczenia był Miesiąc Świadomości Raka Piersi. Na stoisku informacyjno-edukacyjnym zasięgnąć można było informacji na temat profilaktyki chorób zakaźnych, profilaktyki uzależnień oraz akcji i kampanii prowadzonych przez Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Częstochowie.



PSSE w Gliwicach

W październiku zespół promocji zdrowia z PSSE w Gliwicach intensywnie działał na rzecz zwiększenia świadomości o raku piersi. Kampania objęła zarówno media społecznościowe, jak i wydarzenia w terenie. 24 października w ZUS w Zabrze powstała

specjalna strefa edukacyjna.

Uczestnicy mogli:

- nauczyć się, jak prawidłowo wykonać samobadanie piersi – na realistycznym fantomie,
- skorzystać z indywidualnych konsultacji,
- otrzymać przydatne materiały informacyjne.



PSSE w Rudzie Śląskiej

W ramach realizacji działań profilaktycznych podjęliśmy szereg inicjatyw mających na celu zwiększenie świadomości uczniów i społeczności lokalnej na temat profilaktyki chorób nowotworowych. Jednym z elementów naszych działań było tworzenie autorskich postów edukacyjnych w mediach społecznościowych, które promowały zdrowy styl życia, regularne badania profilaktyczne oraz znaczenie wczesnego wykrywania nowotworów. Posty zawierały rzetelne informacje, ciekawostki oraz praktyczne wskazówki, jak dbać o swoje zdrowie każdego dnia. Ponadto, w Szkole Podstawowej nr 13 zorganizowaliśmy pogadankę na temat wirusa HPV (brodawczaka ludzkiego) – jego roli w rozwoju nowotworów oraz możliwości profilaktyki, w tym szczepień ochronnych. Uczniowie mieli okazję dowiedzieć się, w jaki sposób można skutecznie zapobiegać zakażeniom HPV i dlaczego edukacja w tym zakresie jest tak ważna już od najmłodszych lat.



100

PSSE w Sosnowcu

11 października pracownicy Stacji wzięli udział w I Sosnowieckim Forum Zdrowia. Wydarzeniu temu towarzyszyły MEDtrucki zgromadzone wokół budynku Urzędu Miasta Sosnowca, w których mieszkańcy mogli skorzystać z konsultacji oraz badań prowadzonych przez zaproszonych specjalistów, lekarzy i terapeutów. Było to pierwsze tego typu wydarzenie na terenie miasta, łączące medycynę, profilaktykę zdrowotną oraz nowoczesne rozwiązania mobilne. Pracownicy sosnowieckiego Sanepidu przygotowali stoisko edukacyjno-informacyjne, przy którym prowadzono rozmowy z uczestnikami oraz przekazywano materiały profilaktyczne i promujące zdrowy styl życia. Obecny podczas wydarzenia specjalista z Sekcji Epidemiologii PSSE w Sosnowcu udzielał porad dotyczących szczepień ochronnych obowiązkowych i zalecanych. Podczas edukacji szczególną uwagę zwracano na profilaktykę raka piersi, przypominając o znaczeniu regularnego samobadania piersi oraz wykonywania badań obrazowych, takich jak mammografia, które umożliwiają wczesne wykrycie zmian chorobowych.



15-17 października Sosnowiecka Rada Kobiet i Akademia Humanitas zorganizowały trzydniową konferencję skierowaną do uczennic z klas 7 i 8 sosnowieckich szkół podstawowych. Honorowy patronat nad tym wydarzeniem objął prezydent Sosnowca Arkadiusz Chęciński. Były to trzy dni spotkań, wykładów, dyskusji z ekspertkami, i przedstawicielkami partnerskich instytucji promujących zdrowie i bezpieczeństwo młodych kobiet w Sosnowcu. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu dr n. med. Barbara Koleżyńska przyjęła zaproszenie do udziału w konferencji i w jej drugim dniu wystąpiła z wykładem na temat zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego i roli szczepień p/HPV. Wydarzeniu, przez wszystkie trzy dni, towarzyszyło przygotowane stoisko informacyjno-edukacyjne Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sosnowcu. Pracownik Sekcji Promocji Zdrowia edukował uczennice jak dbać o swoje zdrowie fizyczne, ale i psychiczne. Na stoisku edukacyjnym zaakcentowane zostało znaczenie października w profilaktyce raka piersi. Z uwagi na ten szczególny czas w profilaktyce, przypomniano młodym kobietom o znaczeniu regularnego samobadania. Uczestniczki konferencji wspólnie z pracownikiem Sanepidu uczyły się jak badać swoje piersi, na co zwracać uwagę podczas codziennej higieny i jak przygotować się do pierwszego spotkania z lekarzem ginekologiem.



PSSE w Bielsku-Białej

W październiku byliśmy na spotkaniu w ramach Dni Seniora 2025 w Gminnym Ośrodku Kultury „Promyk” w Bystrej. Podczas spotkania uczestnicy mogli skorzystać z indywidualnych konsultacji przedstawicieli instytucji dbających o bezpieczeństwo i dobro seniorów, poza stanowiskiem PSSE w Bielsku-Białej informacji udzielali także m.in. przedstawiciele Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, Narodowego Funduszu Zdrowia. Na stoisku profilaktycznym rozmawialiśmy o zapobieganiu raka piersi. Uczestnicy mogli sprawdzić swoją wiedzę w quizach oraz otrzymać materiały edukacyjne, zachęcające do regularnych badań.



Profilaktyka wad postawy

Akcja skierowana do dyrektorów szkół podstawowych, uczniów oraz ich rodziców, a jej celem jest uświadomienie adresatom, że działając wspólnie mogą skutecznie zapobiegać problemom zdrowotnym wynikającym z nadmiernego obciążenia kręgosłupa tornistrami szkolnymi:

- 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% masy ciała ucznia.



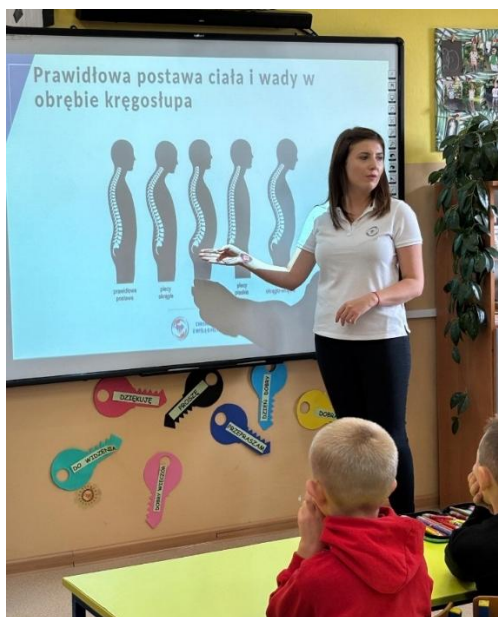
PSSE w Rybniku

Pracownicy PSSE w Rybniku w październiku prowadzili działania edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy "Lekki tornister" oraz akcję ważenia tornistrów. Działania, w obecności dyrektorów szkół, nauczycieli oraz pielęgniarek środowiska szkolnego, prowadzili pracownicy Promocji Zdrowia oraz Higieny Dzieci i Młodzieży szkół podstawowych z terenu Miasta Rybnika, Miasta Żor i powiatu rybnickiego. Podczas pomiarów i prowadzonych działań edukacyjnych uczniowie usłyszeli jakie skutki zdrowotne może spowodować przeciążanie i niewłaściwe noszenie tornistrów. Przypomniano zasady prawidłowego pakowania tornistrów, rozmawiano z uczniami, aby z rozwagą pakowali swoje tornistry i eliminowali z nich zbędne przedmioty. Zachęcano do aktywności fizycznej, która odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu wadom postawy jak również kształtuje prawidłową sylwetkę ciała. Uczniowie prezentowali prawidłowy sposób noszenia tornistra. Z dyrektorami szkół omawiano wyniki pomiarów oraz przekazano materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy celem wykorzystania w działaniach skierowanych do rodziców.



PSSE w Kłobucku

Działania edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy przeprowadzono w 4 szkołach podstawowych z terenu powiatu kłobuckiego, w obecności dyrektorów szkół oraz nauczycieli. Podczas prowadzonych działań edukacyjnych uczniowie usłyszeli jakie skutki zdrowotne może spowodować przeciążanie i niewłaściwe noszenie tornistrów. Przypomniano zasady prawidłowego pakowania tornistrów, rozmawiano z dziećmi, aby z rozwagą pakowali swoje tornistry i eliminowali z nich zbędne przedmioty. Zachęcano dzieci i młodzież do aktywności fizycznej, która odgrywa bardzo ważną rolę w zapobieganiu wadom postawy jak również kształtuje prawidłową sylwetkę ciała. Uczniowie prezentowali prawidłowy sposób noszenia tornistra. Pracownik do spraw Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadził ważenie tornistrów w 3 placówkach szkolnych w klasach IV-VIII. W 25 oddziałach szkolnych zważono 452 uczniów i tyle samo tornistrów/plecaków. Przeprowadzono również ocenę dostosowania mebli edukacyjnych do zasad ergonomii i warunków antropometrycznych uczniów w 3 placówkach kl. IV-VIII. Oceną objęto 172 uczniów w 12 oddziałach. W prowadzonych działaniach uczestniczyło 736 osób-uczniowie, nauczyciele, pedagodzy szkolni.



PSSE w Zawierciu

20 października, pracownik PSSE w Zawierciu w ramach realizacji akcji profilaktyka wad postawy „Lekki tornister” prowadził zajęcia edukacyjne w Szkole Podstawowej nr 1 im. Stanisława Konarskiego w Łazach. Podczas zajęć uczniowie nauczyli się 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 zwracał uwagę uczniów na temat prawidłowej postawy ciała oraz jakie są konsekwencje noszenia zbyt ciężkich tornistrów. We współpracy z Sekcją Higieny Dzieci i Młodzieży zważono tornistry uczniów klas IV do VIII.



PSSE w Rudzie Śląskiej

W ramach działań profilaktycznych dotyczących zapobiegania wadom postawy u dzieci przeprowadziliśmy akcję „Lekki tornister” w Szkole Podstawowej nr 35 oraz Szkole Podstawowej nr 30. Celem przedsięwzięcia było zwrócenie uwagi uczniów i nauczycieli na problem zbyt ciężkich plecaków, które mogą negatywnie wpływać na rozwój układu kostno-mięśniowego dziecka. Podczas akcji ważono tornistry uczniów, a wyniki porównywano z dopuszczalną masą – przypomniano, że waga plecaka nie powinna przekraczać 10–15% masy ciała ucznia. Dzieci, których tornistry okazały się zbyt ciężkie, zostały poinformowane, jak odciążyć swój plecak – np. poprzez regularne przeglądanie jego zawartości i noszenie tylko niezbędnych przedmiotów. Uczniowie dowiedzieli się również, jak prawidłowo dopasować tornister – zwrócono uwagę na odpowiednią szerokość szelek, usztywnione plecy plecaka, a także na konieczność noszenia go na obu ramionach. Na zakończenie każdy uczestnik akcji otrzymał specjalnie przygotowaną broszurę, w której zapisano jego masę ciała, wagę tornistra oraz zalecaną maksymalną wagę plecaka.



PSSE w Żywcu

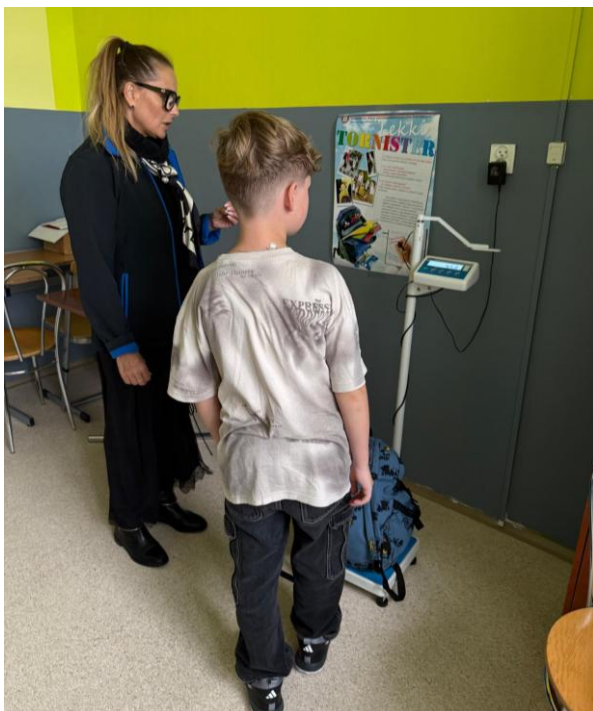
W październiku w ramach Projektu "Lekki Tornister" przeprowadziliśmy cykl spotkań edukacyjnych dla uczniów klas I-III z Zespołu Szkół Nr 6 Szkoły Podstawowej w Sopotni Małej oraz Szkoły Podstawowej Nr 2 im. Stanisława Staszica w Żywcu. Podczas spotkań edukacyjnych dzieci poznały normy wagowe dla tornistrów, nauczyły się technik właściwego pakowania i noszenia plecaków, by chronić kręgosłup, a także dowiedziały się, jak dbać o prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Kluczowym elementem zajęć były też praktyczne ćwiczenia, które wspólnie wykonywaliśmy. Proste aktywności, które można regularnie powtarzać, aby wzmacniać mięśnie pleców i dbać o prawidłową postawę, nawet siedząc w szkolnej ławce. Uczniowie mieli również możliwość wypełnienia atrakcyjnych kart pracy dla sprawdzenia zdobytej wiedzy. Dodatkowo pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadzili akcję ważenia szkolnych tornistrów.





PSSE w Częstochowie

W ramach profilaktyki wad postawy pracownicy PSSE w Częstochowie przeprowadzali cykl zajęć edukacyjnych dla uczniów szkół podstawowych, które promowały odpowiednią postawę oraz prawidłowe pakowanie tornistrów szkolnych. Poruszono temat właściwego noszenia plecaka i przekazano wskazówki pozwalające w przyszłości zapobiegać niewłaściwej postawie. W ramach akcji Pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży kontrolowali również wagę tornistrów szkolnych. Celem działania było sprawdzenie czy ciężar szkolnych plecaków nie przekracza zalecanych norm, czyli 10-15% masy ciała ucznia.



PSSE w Gliwicach

W październiku specjaliści z Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Gliwicach przeprowadzili akcję edukacyjną w szkołach podstawowych, koncentrując się na profilaktyce wad postawy. W zajęciach uczestniczyli uczniowie klas IV–VIII, a ich program obejmował: omówienie zasad prawidłowego pakowania tornistra oraz ergonomicznego organizowania miejsca do nauki, kontrolę ciężaru plecaków i ocenę dopasowania szkolnych mebli. Celem przedsięwzięcia było nie tylko rozpoznanie aktualnej sytuacji, ale przede wszystkim edukacja dzieci i młodzieży w zakresie kształtowania zdrowych nawyków w środowisku szkolnym. Prawidłowa postawa ciała sprzyja lepszej koncentracji i efektywniejszemu przyswajaniu wiedzy.



PSSE w Cieszynie

1 i 3 października mieliśmy okazję wziąć udział w akcji ważenia tornistrów, zorganizowanej przez Sekcję Higieny Dzieci i Młodzieży. W wydarzeniu uczestniczyły zespoły szkolno-przedszkolne nr 1 i nr 2 w Wiśle. Celem inicjatywy było zwrócenie uwagi na problem nadmiernego obciążenia plecaków szkolnych, który może prowadzić do poważnych konsekwencji zdrowotnych, zwłaszcza wad postawy u dzieci. W ramach akcji przeprowadziliśmy kampanię informacyjno-edukacyjną pod hasłem „Lekki tornister”, podczas której rozmawialiśmy z uczniami o tym, jak ważne jest odpowiednie pakowanie plecaka i jego prawidłowe noszenie. Uczestnicy otrzymali praktyczne wskazówki, które pomogą im zadbać o zdrowie kręgosłupa i uniknąć problemów w przyszłości. Dodatkowo, nauczycielom przekazaliśmy materiały edukacyjne, zawierające zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego dotyczące profilaktyki wad postawy u dzieci.



PSSE w Katowicach

W październiku pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach 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. W zajęciach wzięło udział ponad 170 uczniów. Dodatkowo, prowadziliśmy działalność informacyjną podczas lokalnych akcji, a pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży prowadzili działania dotyczące ergonomii mebli oraz obciążenia uczniów ciężarem tornistrów w szkołach.





PSSE w Jaworznie

W październiku szczególną uwagę zwracaliśmy na profilaktykę wad postawy. Z tej okazji realizowaliśmy działania edukacyjne wśród uczniów szkół podstawowych w Jaworznie. Odwiedziliśmy: Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 1, Szkołę Podstawową nr 16 oraz Szkołę Podstawową nr 18 w Jaworznie. Podczas spotkań z uczniami prowadziliśmy rozmowy o prawidłowym noszeniu tornistrów, zdrowych nawykach, które pomagają dbać o sylwetkę, oraz o znaczeniu aktywności fizycznej w codziennym życiu. W ramach akcji przeprowadziliśmy również ważenie tornistrów uczniów klas IV–VIII, aby zwrócić uwagę na problem zbyt ciężkich plecaków. Edukację kierowaliśmy nie tylko do dzieci, ale także do rodziców i nauczycieli, omawiając możliwość zostawiania podręczników na półkach lub w szafkach szkolnych oraz ograniczania zbędnych przyborów i przedmiotów w plecakach.





PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ostatnim czasie mieliśmy przyjemność przeprowadzić działania edukacyjne w szkołach poświęcone profilaktyce wad postawy u dzieci i młodzieży. Podczas spotkań uczniowie dowiedzieli się, jakie mogą być konsekwencje noszenia przeciążonych plecaków oraz jak dbać o prawidłową postawę w codziennym życiu szkolnym. W ramach zajęć przeprowadzono także ważenie tornistrów oraz pomiar wysokości ławek i krzeseł, aby sprawdzić, czy są one dostosowane do wzrostu uczniów. Dzięki temu mogliśmy wspólnie zwrócić uwagę na praktyczne aspekty ergonomii w klasie i na co dzień. Celem tych działań było zwiększenie świadomości dzieci, rodziców i nauczycieli na temat znaczenia prawidłowych nawyków posturalnych i ich wpływu na zdrowie w przyszłości. Dbajmy o kręgosłupy najmłodszych – zdrowe nawyki zaczynają się w szkolnej ławce!





PSSE w Sosnowcu

29 października, pracownik Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Sosnowcu spotkał się z uczniami klas III w Szkole Podstawowej nr 17 w Sosnowcu. W trakcie spotkania uczniowie dowiedzieli się, jak dbać o zdrowy kręgosłup, jak prawidłowo nosić plecak oraz jak działać profilaktycznie, by unikać nadmiernego obciążenia. W zajęciach udział wzięło 70 uczniów.



PSSE w Tychach

W ramach profilaktyki wad postawy Sekcja Promocji Zdrowia wraz z pracownikami Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadziła akcję ważenia tornistrów połączonej z edukacją uczniów. Spotkanie odbyło się w następujących placówkach: Szkoła Podstawowa z Oddziałami Integracyjnymi nr 1 im. Karola Miarki w Łędzinach, Zespół Szkolno-Przedszkolny nr 5 w Tychach, Szkoła Podstawowa im. Jana Brzechwy w Kobiórze. Podczas akcji sprawdzono wagę plecaków uczniów klas IV-VIII oraz przeprowadzono pogadanki z uczniami poruszające następujące zagadnienia: odpowiedni dobór plecaka, prawidłowe pakowanie, przegląd plecaka i jego schludny wygląd, role aktywności fizycznej w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała, prawidłowy dobór mebli i pozycja przy odrabianiu lekcji - smartfonowa szyja.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Początek roku szkolnego jest dobrą okazją, aby przypomnieć, 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 nr 2 w Wodzisławiu Śląskim, Szkole Podstawowej nr 1 w Radlinie, Szkole Podstawowej nr 17 oraz 18 w Jastrzębiu-Zdroju. Większość uczniów posiadała tornistry, które są odpowiednio dopasowane i o prawidłowej wadze.



PSSE w Raciborzu

23 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. Podczas zajęć uczniowie przekonali się, że zbędne przedmioty w plecaku znacząco obciążają kręgosłup, dlatego warto każdego dnia dokładnie przemyśleć, co zabieramy do szkoły. Podsumowaniem działań była krótka wspólna gimnastyka międzylekcyjna, a na zakończenie każdy uczeń otrzymał zakładkę przypominającą o zasadach zdrowego stylu życia.



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