NEWS LETTER



PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA
ŚLĄSKIEGO

PAŹDZIERNIK 2026

W październiku - miesiącu świadomości raka piersi - Główny Inspektorat Sanitarny zainaugurował kampanię „Pan i Pani - przebadani? A Ty?

Celem kampanii jest przypomnienie o profilaktyce, o tym jak jest ważna, o regularnych badaniach i reagowaniu na niepokojące objawy.

CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI

WSSE KATOWICE

Październik – miesiąc świadomości raka piersi



W październiku miesiącu świadomości raka piersi, Główny Inspektorat Sanitarny zainaugurował kampanię „Pan i Pani - przebadani? A Ty?" której celem jest przypomnienie o profilaktyce, o tym jak jest ważna, o regularnych badaniach i reagowaniu na niepokojące objawy. W ramach kampanii zachęcano do świadomego dbania o zdrowie i korzystania ze sprawdzonych informacji.

Rak piersi jest najczęściej występującym nowotworem złośliwym u kobiet w Polsce. Każdego roku diagnozuje się go u ponad 21 tys. osób. Choć ryzyko zachorowania wzrasta z wiekiem, choroba może dotyczyć także młodszych kobiet, a także (choć znacznie rzadziej) mężczyzn.

W profilaktyce ważne są: znajomość własnego ciała, świadomość czynników ryzyka i korzystanie z badań przesiewowych dopasowanych do wieku oraz indywidualnej sytuacji zdrowotnej. Niepokojących zmian nie należy lekceważyć - warto skonsultować je z lekarzem.

Samobadanie piersi

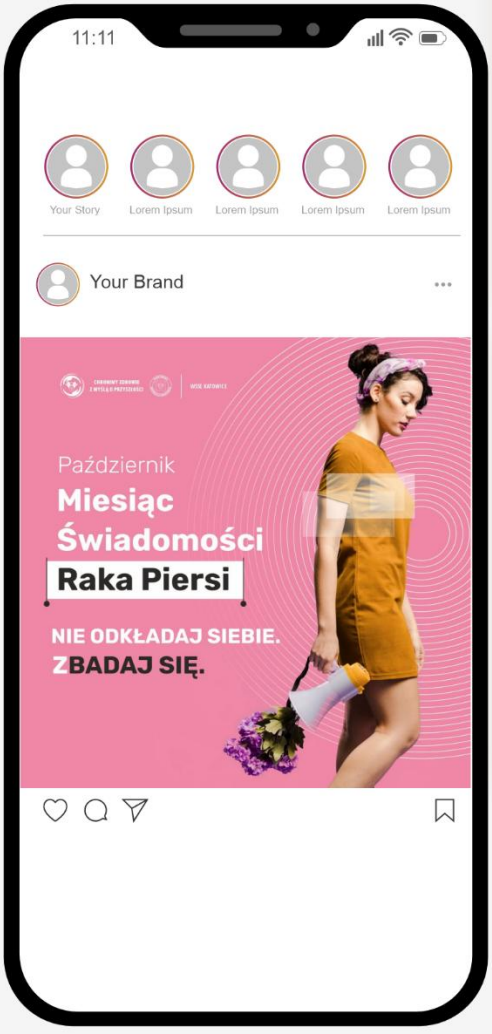
Obserwowanie piersi i badanie ich dotykiem może pomóc lepiej poznać własne ciało i zauważyć zmiany. Nie zastępuje ono jednak badań przesiewowych ani konsultacji lekarskiej. Jeśli miesiączkujesz, dogodny moment na badanie piersi to kilka dni po zakończeniu miesiączki, gdy piersi są zwykle mniej wrażliwe. Po menopauzie możesz tę czynność wykonywać w jeden wybrany przez siebie dzień w miesiącu.

Jak wykonać samobadanie piersi?

1. Obejrzyj piersi przed lustrem. Zwróć uwagę na ich kształt, wielkość, wygląd skóry i brodawek sutkowych. Obejrzyj je najpierw z opuszczonymi rękami, a następnie z rękami uniesionymi nad głowę.
2. Zbadaj piersi dotykiem. Opuszkami trzech środkowych palców delikatnie uciskaj tkankę piersi, wykonując małe, okrężne ruchy. Sprawdź całą powierzchnię każdej piersi, również okolice brodawki.
3. Sprawdź okolice pach, zwracając uwagę na nowe zgrubienia lub inne nietypowe zmiany.
4. Możesz powtórzyć badanie w pozycji leżącej - zmiana pozycji może ułatwić zbadanie piersi.

Różowy Październik

kampania medialna WSSE w Katowicach











PSSE w Bytomiu, WSSE w Katowicach

Akcja profilaktyczna "Jesień ze zdrowiem" na terenie CH Agora Bytom

23 października w Centrum Handlowym Agora Bytom, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu, wspólnie z Wojewódzką Stacją Sanitarno-Epidemiologiczną oraz innymi Partnerami wydarzenia zorganizował Miasteczko Zdrowia, podczas którego odwiedzający mogli skorzystać z badań profilaktycznych, porad specjalistów oraz materiałów edukacyjnych. Wydarzenie było również okazją do promowania akcji **„Pan i Pani – przebadani? A Ty?”**, zachęcającej zarówno kobiety, jak i mężczyzn do regularnych badań oraz świadomego dbania o zdrowie. Nieodłącznym elementem wydarzenia były różowe balony, które pofrunęły do nieba, symbolizując solidarność z osobami chorującymi na nowotwory oraz ich rodzinami. *Profilaktyka ma znaczenie! Regularne badania, czujność i szybka reakcja mogą uratować życie. Nie odkładajmy zdrowia na później – badajmy się i zachęcajmy do tego naszych bliskich!*

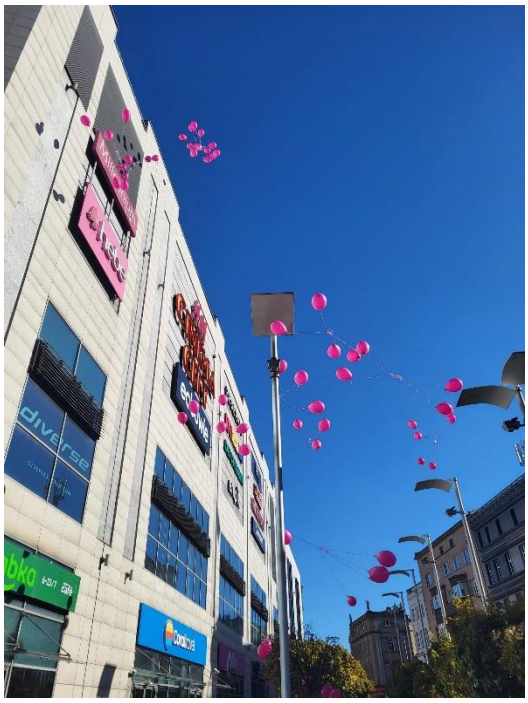












PSSE w Żywcu

15 października, mieliśmy ogromną przyjemność uczestniczyć i współtworzyć wyjątkową Konferencję z okazji „Światowego Dnia Walki z Rakiem Piersi", która odbyła się w Sali Ratuszowej Urzędu Miejskiego w Żywcu. Organizatorem wydarzenia było Stowarzyszenie Żywiecki Klub Amazonek. Podczas Konferencji odbyły się spotkania ze specjalistami dotyczące profilaktyki, diagnostyki i leczenia chorób nowotworowych, a także znaczenia prawidłowego odżywiania i aktywności fizycznej w procesie leczenia onkologicznego. Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Żywcu, który był partnerem wydarzenia, przedstawił programy i kampanie edukacyjne realizowane przez PSSE w Żywcu w ramach profilaktyki nowotworowej. Szczególną uwagę poświęcono nowotworom skóry oraz szczepieniom

przeciwko wirusowi HPV, zachęcając do korzystania z bezpłatnych szczepionek dla dzieci i młodych dorosłych. Dodatkowo zorganizowaliśmy Punkt Promocji Zdrowia, przy którym prowadziliśmy analizę znamion skórnych. Konferencja była cenną inicjatywą, dzięki której mogliśmy realnie zaangażować się w budowanie świadomości i promocję działań profilaktycznych wśród mieszkańców naszego regionu.







28 października w Ośrodku Zdrowia Medicus w Łękawicy zorganizowaliśmy Punkt Promocji Zdrowia i Profilaktyki Nowotworowej. Przy naszym stoisku prowadzony był instruktaż samobadania piersi przy użyciu specjalnych fantomów. Podczas rozmów indywidualnych zachęcaliśmy również do badań profilaktycznych, takich jak mammografia, czy usg piersi.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

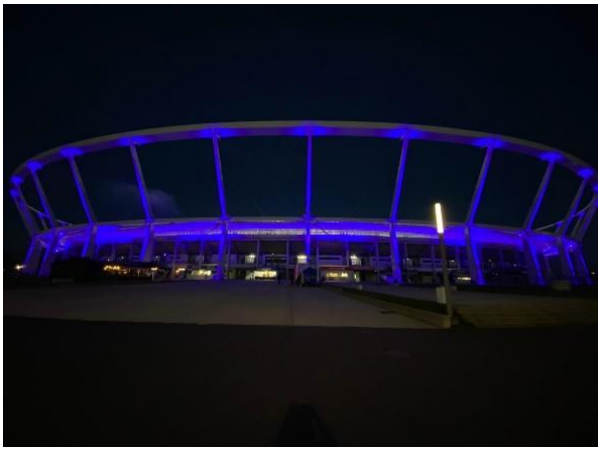
W ramach miesiąca świadomości raka piersi wszyscy pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Wodzisławiu Śląskim ubrali się na różowo, okazując solidarność z osobami chorującymi i wspierając działania profilaktyczne.
23 października podczas wydarzenia „Klub Pacjenta" w wodzisławskim muzeum pracownice PSSE uczyły uczestników spotkania samobadania piersi oraz zwracały uwagę na znaczenie wczesnego wykrywania niepokojących zmian. Takie spotkania uczą, uwrażliwiają i przypominają, że profilaktyka to wyraz troski o siebie i swoich bliskich. Warto rozmawiać, zdobywać wiedzę i pamiętać, że zdrowie jest bezcenne. Regularne samobadanie pomaga poznać swoje piersi i zauważyć zmiany, ale nie zastępuje mammografii ani konsultacji lekarskiej. Każdą niepokojącą zmianę należy skonsultować z lekarzem.



PSSE w Chorzowie

W ramach kampanii „Pan i Pani – przebadani? A Ty?" pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej podejmowali inicjatywy edukacyjno-informacyjne mające na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat profilaktyki nowotworów oraz znaczenia regularnych badań i wczesnego wykrywania chorób. Pierwsze działanie zrealizowano 16 października przed meczem piłkarskim Ruch Chorzów – Odra Opole na Stadionie Śląskim. We współpracy ze Śląskim Oddziałem Narodowego Funduszu Zdrowia przygotowano wspólne stanowisko informacyjno-edukacyjne, przy którym uczestnicy wydarzenia mogli uzyskać informacje dotyczące profilaktyki chorób nowotworowych oraz znaczenia regularnych badań kontrolnych. Prowadzono dystrybucję materiałów edukacyjnych, a także instruktaż samobadania piersi i jąder, zwracając uwagę na rolę samokontroli w rozpoznawaniu niepokojących zmian i konieczności konsultacji z lekarzem w przypadku ich zauważenia. Działania miały na celu zachęcenie zarówno kobiet, jak i mężczyzn do świadomego dbania o zdrowie oraz przełamywanie barier związanych z podejmowaniem tematów profilaktyki nowotworowej. Dodatkowym symbolem solidarności z kobietami dotkniętymi chorobami nowotworowymi było oświetlenie Stadionu Śląskiego na różowo, nawiązujące do idei Różowego Października – miesiąca świadomości raka piersi. Kolejne działanie przeprowadzono 17 października, podczas Dnia Otwartego Oddziału Ginekologiczno-Położniczego w Zespole Szpitali Miejskich w Chorzowie. Wydarzenie stanowiło okazję do promowania profilaktyki zdrowotnej wśród przyszłych rodziców. Podczas spotkania zachęcano przyszłe mamy i przyszłych ojców do regularnego wykonywania badań profilaktycznych, korzystania z dostępnych świadczeń zdrowotnych oraz zwracania uwagi na sygnały wysyłane przez organizm. Podkreślano, że troska o własne zdrowie jest ważna na każdym etapie życia, a systematyczna profilaktyka i odpowiednio wczesna diagnostyka zwiększają szanse na skuteczne leczenie. Obie inicjatywy przyczyniły się do upowszechnienia wiedzy na temat profilaktyki nowotworowej kobiet i mężczyzn oraz promowania odpowiedzialnych postaw zdrowotnych. Były również okazją do przypomnienia, że profilaktyka, regularne badania i szybka reakcja na niepokojące objawy mają istotne znaczenie dla zdrowia i życia.













PSSE w Zawierciu

W ramach obchodów Różowego Października - Miesiąca Świadomości Raka Piersi, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Zawierciu aktywnie włączyli się w działania promujące profilaktykę nowotworów piersi. Jednym z elementów tegorocznych obchodów był udział w miejskiej akcji „Różowy Październik", organizowanej przez Urząd Miasta Zawiercie. Podczas wydarzenia przedstawiciele PSSE przygotowali stoisko edukacyjno-informacyjne, gdzie mieszkańcy mogli uzyskać informacje na temat profilaktyki raka piersi, zasad zdrowego stylu życia oraz dostępnych badań profilaktycznych. Rozdawano również materiały edukacyjne zachęcające do regularnego wykonywania badań i troski o własne zdrowie.
Działania profilaktyczne realizowane były także w siedzibie PSSE w Zawierciu. Pracownicy stacji symbolicznie zaakcentowali swoją solidarność z osobami chorującymi na raka piersi poprzez różowe elementy stroju, jednocześnie promując kampanię „Pan i Pani - przebadani? A Ty?" i przypominając o znaczeniu regularnych badań profilaktycznych.









PSSE w Sosnowcu

W dniach 30 września–3 października w Sosnowcu odbył się Girls' Week 2026. Wydarzenie zostało skierowane do uczennic klas 7. i 8. sosnowieckich szkół podstawowych. W programie znalazły się tematy związane z samorozwojem, bezpieczeństwem i dojrzewaniem – czyli obszarami, które mają znaczenie dla zdrowia i dobrego funkcjonowania młodych osób. Na naszym stoisku informacyjno-edukacyjnym nie zabrakło okazji do rozmów o zdrowiu i profilaktyce na temat zdrowych nawykach i świadomym dbaniu o siebie. Budowałyśmy czujność onkologiczną i edukowałyśmy jak samodzielnie badać piersi. Dla uczestniczek spotkania przygotowany został materiał edukacyjny, odpowiadałyśmy na pytania, a także zapraszałyśmy do udziału w praktycznych aktywnościach. Drugi dzień wydarzenia poświęcony został dojrzewaniu – i właśnie ten dzień rozpoczęła prelekcja „Profilaktyka zakażeń wirusem brodawczaka ludzkiego – znaczenie szczepień ochronnych", którą wygłosiła Dyrektor naszej Stacji, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu dr n. med. Barbara Koleżyńska. W trzydniowym wydarzeniu udział wzięło około 400 uczennic sosnowieckich szkół. Wydarzenie było przykładem kompleksowego podejścia do profilaktyki zdrowotnej młodzieży – łączyło edukację i promocją zachowań sprzyjających zdrowiu i bezpieczeństwu. Ważną

wartością wydarzenia była także współpraca różnych instytucji i służb miejskich, pozwalająca przedstawić młodzieży zagadnienia profilaktyki z wielu uzupełniających się perspektyw.



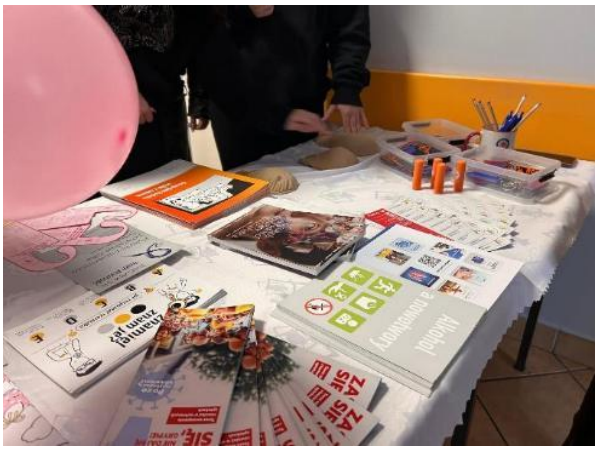






„Różowy miesiąc w Sosnowcu. Zadbaj o siebie – i namów na to bliską osobę!" Pod takim hasłem, przez pracowników Sekcji PZ PSSE w Sosnowcu zostały zorganizowane w dniach 21 i 28 października działania na terenie ZLA „Wawel" w Sosnowcu. Spotkania edukacyjne skierowane były do pacjentów przychodni oraz uczennic sosnowieckich szkół ponadpodstawowych i ich nauczycieli. Samobadanie piersi i edukacja indywidualnie prowadzona przez położną w gabinecie poradni zajmowała niewiele czasu, ale wiedza o tym, jak robić to prawidłowo jest niezwykle ważna i zostanie z kobietami na zawsze. Dodatkowo udział w naszym działaniu wzięły Sosnowieckie Amazonki. Przekazywały dostępne materiały i wspierały w nauce samobadania piersi na dostępnych fantomach. W tych dniach z naszych działań mogło skorzystać około 120 kobiet.


Europejski kodeks walki z rakiem
Palenie papierosów powoduje raka
BADAM SIĘ mam pewność
Co to jest rak piersi?
wybieram życie
znam je?
A B C D E






PAŃSTWOWA

PSSE w Myszkowie

Październik jest na całym świecie Miesiącem Świadomości Raka Piersi – czasem intensywnej edukacji na temat profilaktyki nowotworowej. W te ogólnopolskie i globalne działania aktywnie włącza się Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Myszkowie, realizując inicjatywę prozdrowotną pod hasłem „Pan i Pani – przebadani? A Ty?". Z tej okazji kadra pracownicza myszkowskiego Sanepidu wzięła udział w tematycznej sesji zdjęciowej. Wyposażeni w symboliczne różowe wstążeczki, balony oraz tablice z kluczowymi przesłaniami – takimi jak „Badaj się!", „Reaguj!", „Kontroluj!", „Bądź świadoma!" i „Chroń zdrowie!" – pracownicy Stacji starali się w przystępny i wizualny sposób przyciągnąć uwagę do najważniejszych zasad ochrony zdrowia. Podejmowane akcje mają na celu oswojenie tematu badań profilaktycznych oraz budowanie prawidłowych nawyków zdrowotnych wśród mieszkańców powiatu. Wykrycie niepokojących zmian na wczesnym etapie znacząco zwiększa skuteczność terapii i daje ogromne szanse na całkowite wyleczenie. Dlatego tak istotna jest regularna samokontrola, a także korzystanie z bezpłatnych programów osłonowych – w tym badań USG, mammografii czy podstawowych konsultacji lekarskich. Głównym przesłaniem kampanii realizowanej przez PSSE w Myszkowie jest przypomnienie, że dbanie o własne zdrowie to nie tylko indywidualny obowiązek, ale również wyraz troski o najbliższych.
Krótki filmik z naszej akcji można obejrzeć w mediach społecznościowych









PSSE w Jaworznie

W październiku Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Jaworznie, wspólnie ze Zrzeszeniem Amazonek „Szansa” w Jaworznie, zorganizowała akcję profilaktyczno-edukacyjną pod hasłem „Profilaktyka nie ma płci”. Wydarzenie odbyło się w Akademii WSB w Jaworznie i było skierowane do mieszkańców miasta. Celem inicjatywy było zwiększenie świadomości na temat profilaktyki nowotworowej, ze szczególnym uwzględnieniem raka piersi, raka szyjki macicy oraz innych nowotworów związanych z zakażeniem wirusem HPV. Uczestnicy mogli wysłuchać prelekcji poświęconych profilaktyce nowotworowej, wziąć udział w praktycznym instruktażu samobadania piersi, a także odwiedzić stoiska informacyjno-edukacyjne przygotowane przez PSSE w Jaworznie, Zrzeszenie Amazonek „Szansa” oraz Zakład Ubezpieczeń Społecznych – Oddział w Sosnowcu, Inspektorat w Jaworznie.
W październikowe działania włączyli się również pracownicy PSSE w Jaworznie, którzy, poprzez różowy akcent, wyrazili swoje wsparcie dla inicjatyw promujących profilaktykę nowotworową.









PSSE w Raciborzu

W ramach kampanii „Pan i Pani – przebadani? A Ty” pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu promowali ideę świadomej profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcali zarówno kobiety, jak i mężczyzn do regularnego wykonywania badań, korzystania z konsultacji medycznych, reagowania na niepokojące objawy i korzystania ze sprawdzonych informacji. Kobietom przypominamy o znaczeniu regularnej mammografii, cytologii, badań ginekologicznych oraz innych badań profilaktycznych dostosowanych do wieku i indywidualnych potrzeb. Mężczyzn zachęcamy natomiast do regularnych kontroli stanu zdrowia, wykonywania zalecanych badań profilaktycznych oraz konsultowania niepokojących objawów z lekarzem. Pracownicy Państwowej Inspekcji Sanitarnej w Raciborzu zachęcają, aby pytanie „Pan i Pani – przebadani?” nie pozostawało jedynie hasłem kampanii, lecz stało się impulsem do działania.



PSSE w Częstochowie

W ramach obchodów Miesiąca Świadomości Raka Piersi – Różowy Październik podejmowano liczne działania edukacyjno-profilaktyczne mające na celu zwiększenie świadomości społecznej na temat profilaktyki nowotworowej, ze szczególnym uwzględnieniem raka piersi. Uczestniczono w wielu wydarzeniach i inicjatywach, podczas których promowano regularne wykonywanie badań profilaktycznych, samobadanie piersi oraz znaczenie wczesnego wykrywania zmian nowotworowych. Jednym z wydarzeń, w których uczestniczono, było III Częstochowskie Miasteczko Zdrowia i Kultury w Galerii Jurajskiej. Podczas wydarzenia prowadzono działania informacyjno-edukacyjne, przekazując uczestnikom wiedzę na temat profilaktyki raka piersi, metod samokontroli oraz dostępnych badań diagnostycznych. Zachęcano do regularnego dbania o zdrowie, wykonywania badań oraz nielekceważenia niepokojących objawów. Promowano również postawy odpowiedzialności za własne zdrowie i konieczność podejmowania działań profilaktycznych.





Działaniami objęto także środowisko seniorów. W ramach kampanii edukacyjnej odwiedzono Uniwersytet Trzeciego Wieku w Blachowni, gdzie podczas spotkania przybliżono zagadnienia związane z profilaktyką raka piersi. Zwrócono uwagę na znaczenie regularnych badań, samobadania piersi oraz konieczność zachowania czujności onkologicznej również w starszym wieku. Podkreślano, że profilaktyka i wczesna diagnostyka mają istotne znaczenie niezależnie od wieku. Tematyka profilaktyki raka piersi była również poruszana podczas wydarzenia „Poczuj się bezpiecznie – Świadomy Senior, Bezpieczny Senior". W trakcie spotkania prowadzono działania informacyjne i edukacyjne, promując wiedzę na temat chorób nowotworowych oraz zachęcając do regularnego korzystania z badań profilaktycznych.

PSSE w Dąbrowie Górniczej

W ramach obchodów Różowego Października Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Dąbrowie Górniczej podjęła działania edukacyjno-informacyjne dotyczące profilaktyki nowotworów piersi, realizowane w ramach kampanii „Pan i Pani – przebadani? A Ty?". Celem podejmowanych inicjatyw jest zwiększanie świadomości zdrowotnej mieszkańców, promowanie regularnych badań profilaktycznych oraz kształtowanie postaw odpowiedzialności za własne zdrowie. Podczas działań zwracano uwagę na znaczenie wczesnego wykrywania raka piersi, rolę regularnej obserwacji własnego ciała oraz dostępność badań profilaktycznych, w szczególności mammografii. Różowy Październik to okazja, by przypomnieć, że troska o zdrowie nie powinna ograniczać się do jednego miesiąca w roku. Regularne badania, świadomość własnego ciała i szybka reakcja na niepokojące objawy mogą mieć kluczowe znaczenie dla zdrowia i życia.

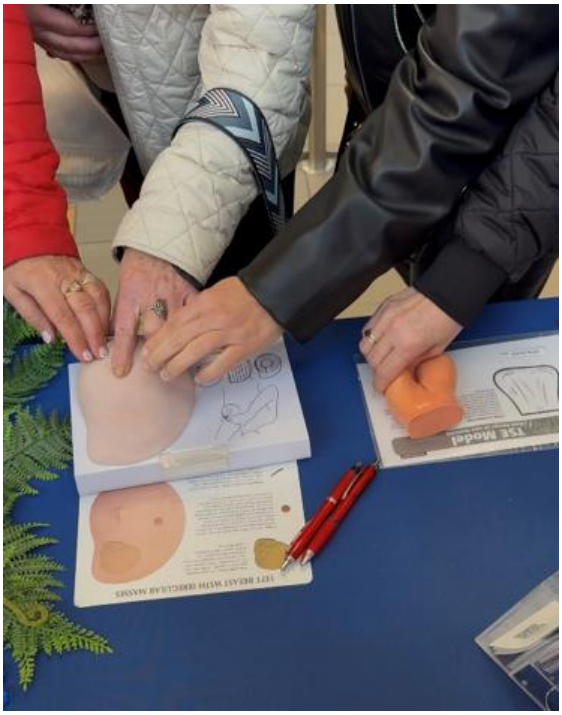






PSSE w Gliwicach

W październiku pracownicy PSSE w Gliwicach realizowali działania w ramach akcji „Pan i Pani – przebadani? A Ty?”, której celem było promowanie profilaktyki zdrowotnej oraz zachęcanie do regularnych badań i konsultacji lekarskich. Podczas spotkań podkreślano znaczenie wczesnego wykrywania zmian nowotworowych, zwracając uwagę, że szybka diagnoza zwiększa szanse na skuteczne leczenie i powrót do zdrowia. Działania edukacyjne prowadzono podczas Mikrotargów Edukacyjnych „Mundurowa Jesień”, organizowanych przez Wyższą Szkołę Bezpieczeństwa Wydział Studiów Społecznych w Gliwicach we współpracy z ZSTI w Gliwicach, a także podczas „Dnia Seniora” w Oddziale ZUS w Zabrzu. Na stoiskach informacyjno-edukacyjnych promowano profilaktykę nowotworów, ze szczególnym uwzględnieniem nauki samobadania piersi i jąder. Uczestnicy mogli skorzystać z materiałów edukacyjnych oraz uzyskać informacje na temat badań profilaktycznych i wczesnego wykrywania chorób nowotworowych. Pracownicy PSSE w Gliwicach przypominali również, że profilaktyka to nie tylko regularne badania, lecz także codzienne wybory wspierające zdrowie, takie jak aktywność fizyczna, zbilansowana dieta, unikanie czynników ryzyka oraz budowanie świadomości dotyczącej chorób nowotworowych.





PSSE w Katowicach

Październik w Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach upłynął pod znakiem profilaktyki onkologicznej. W ramach kampanii „Pan i Pani - przebadani. A Ty?" pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej prowadzili liczne działania edukacyjne, zwracając uwagę na znaczenie regularnych badań profilaktycznych, wczesnego wykrywania chorób nowotworowych oraz świadomej troski o zdrowie. Szczególnym elementem tegorocznych obchodów było przygotowanie przez jedną z pracownic Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej modelu piersi, który wykorzystywano podczas spotkań i na stoiskach edukacyjnych do nauki prawidłowego samobadania. Dzięki tej inicjatywie uczestnicy mogli w praktyczny sposób poznać technikę badania i dowiedzieć się, na jakie zmiany należy zwracać uwagę. Podczas wydarzeń promowano również szczepienia przeciw HPV jako ważny element profilaktyki wybranych nowotworów, edukowano w zakresie samobadania piersi i jąder z wykorzystaniem fantomów oraz podkreślano rolę zdrowego odżywiania i regularnej aktywności fizycznej. Wśród najważniejszych październikowych inicjatyw znalazły się: „Śląskie Dni Zdrowia Kobiet" w Międzynarodowym Centrum Kongresowym w Katowicach, wydarzenie „Kobiecość bez retuszu" w Mysłowickim Ośrodku Kultury, „Różowa Niedziela" Fundacji Oko w Oko z Rakiem w Muzeum Śląskim oraz spotkanie „Kobiece troski" w Śląskim Oddziale Wojewódzkim NFZ w Katowicach. Działania edukacyjne realizowano także podczas Mysłowickiego Dnia Seniora oraz na stoisku promocji zdrowia zorganizowanym na Akademii Śląskiej w Katowicach w ramach I Konferencji Naukowo-Szkoleniowej „Pielęgniarstwo między tradycją a nowoczesnością – doświadczenie, kompetencje i przyszłość zawodu". Profilaktyka zagościła również w siedzibie PSSE w Katowicach. Przez cały miesiąc pracownicy i interesanci mogli zapoznać się z wystawą poświęconą realizowanym kampaniom, oddać biustonosze do recyklingu oraz skorzystać z instruktażu samobadania piersi na fantomie. Inicjatywa połączyła edukację zdrowotną z troską o środowisko, pokazując, że profilaktyka, solidarność i odpowiedzialność ekologiczna mogą wzajemnie się uzupełniać. Październikowe działania PSSE w Katowicach były okazją do wielu rozmów o zdrowiu, przełamywania barier

związanych z badaniami profilaktycznymi oraz zachęcania do podejmowania świadomych decyzji zdrowotnych. Łącznie inicjatywy realizowane w ramach Różowego Października dotarły do 1 815 odbiorców.













PSSE w Tychach

Październik na całym świecie upływa pod znakiem różowej wstążki, symbolu walki z rakiem piersi i głośnego przypominania o tym, jak ogromne znaczenie ma profilaktyka. Doskonałą okazją do szerzenia świadomości zdrowotnej był „Dzień Zdrowia", który odbył się w tyskiej Mediatece z inicjatywy Urzędu Miasta Tychy. Podczas wydarzenia mieszkańcy mogli skorzystać z darmowych badań oraz przygotowanych atrakcji. Sekcja Promocji Zdrowia przygotowała stoisko informacyjno-edukacyjne, na którym wiodącym tematem była profilaktyka nowotworowa oraz promocja zdrowego stylu życia. Obok różowej profilaktyki na stoisku nie zabrakło innych ważnych tematów prozdrowotnych m.in.:
- walka z nałogami: u palaczy tytoniu wykonywano pomiary stężenia tlenku węgla w wydychanym powietrzu;
- sezonowa odporność: pracownicy doradzali, jak dbać o organizm w okresie nasilonych infekcji jesienno-zimowych;
- profilaktyka odkleszczowa: edukacja o zasadach ochrony przed kleszczami oraz profilaktyce chorób odkleszczowych.





PSSE w Rybniku

15 października w PSSE w Rybniku zorganizowano akcję profilaktyczną pod hasłem „Pan i Pani – przebadani? A Ty?". Jej celem było promowanie badań profilaktycznych oraz podkreślenie znaczenia dbania o zdrowie własne i całego społeczeństwa. Tego dnia pracownicy Sanepidu ubrali się na różowo, symbolizując solidarność i walkę z rakiem piersi, a także wyrażając solidarność z osobami chorymi oraz przypominali o kluczowej roli profilaktyki i wczesnego wykrywania nowotworów.





19 października w ZUS w Rybniku odbyło się spotkanie poświęcone profilaktyce nowotworowej w ramach akcji „Różowy Październik”. Uczestnicy mogli skorzystać z bezpłatnych konsultacji i porad dotyczących zdrowia. Ważnym elementem wydarzenia była promocja szczepień ochronnych, ze szczególnym uwzględnieniem bezpłatnych szczepień przeciw wirusowi brodawczaka ludzkiego (HPV), dostępnych dla dzieci i młodzieży zgodnie z obowiązującymi zasadami programu. Spotkanie miało na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz podkreślenie znaczenia profilaktyki, regularnych badań i świadomego dbania o zdrowie.



PSSE w Cieszynie

15 października przeprowadziliśmy działania edukacyjne w Dziennym Domu „Senior+” w Cieszynie, poświęcone profilaktyce nowotworów piersi i jąder. Uczestnicy spotkania mieli możliwość zapoznania się z zasadami samobadania oraz praktycznej nauki rozpoznawania niepokojących zmian w piersiach i jądrach na specjalistycznych fantomach edukacyjnych. Działania miały na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej oraz podkreślenie znaczenia regularnych badań profilaktycznych. Ponadto, w ramach Tygodnia Promocji Zdrowia organizowanego w dniach 26-30 października, przez Fundację św. Elżbiety Węgierskiej w Cieszynie, włączyliśmy się w obchody Różowego Października, promując profilaktykę

nowotworów piersi. Podczas wydarzenia przygotowano stoisko informacyjno-edukacyjne, na którym uczestnicy mogli uzyskać informacje dotyczące czynników ryzyka, metod zapobiegania nowotworom piersi oraz zasad prawidłowego samobadania. Dostępne były również materiały edukacyjne i fantomy piersi, umożliwiające praktyczną naukę techniki samokontroli.





PSSE w Kłobucku

W ramach profilaktyki nowotworów piersi prowadzono działania informacyjno-edukacyjne skierowane do mieszkańców powiatu kłobuckiego. 12 października na terenie Zespołu Szkolno-Przedszkolnego w Lipiu prowadzono działania informacyjno-edukacyjne w ramach obchodów „Różowego Października", których celem było zwiększenie świadomości społeczności lokalnej w zakresie profilaktyki raka piersi oraz znaczenia regularnych badań i samokontroli. Podczas prowadzonych działań zwracano szczególną uwagę na znaczenie wczesnego wykrywania zmian w obrębie piersi, regularnego wykonywania badań profilaktycznych oraz prowadzenia zdrowego stylu życia. Przekazywano informacje dotyczące czynników ryzyka zachorowania na raka piersi, zasad samobadania piersi oraz dostępnych badań profilaktycznych. W mediach społecznościowych zamieszczano informacje, posty i materiały edukacyjne dotyczące profilaktyki raka piersi, zachęcające do wykonywania badań oraz świadomego dbania o własne zdrowie. Działania miały na celu przypomnienie, że regularna profilaktyka i wczesne wykrycie zmian zwiększają szanse na skuteczne leczenie. Szacunkowa liczba odbiorców przeprowadzonych działań wyniosła około 250 osób.





PSSE w Bielsko-Białej

Pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Bielsku-Białej włączyli się w działania promujące profilaktykę nowotworową w ramach kampanii „Pan i Pani przebadani? A Ty?" Podczas przedsięwzięcia przypominano o znaczeniu regularnych badań profilaktycznych, samobadania piersi oraz konieczności reagowania na niepokojące zmiany. Zwracano uwagę, że wczesne wykrycie nowotworu zwiększa szanse na skuteczne leczenie. Akcja była również okazją do zachęcania do troski o własne zdrowie i motywowania bliskich do wykonywania badań.





Profilaktyka wad postawy „Lekki tornister"

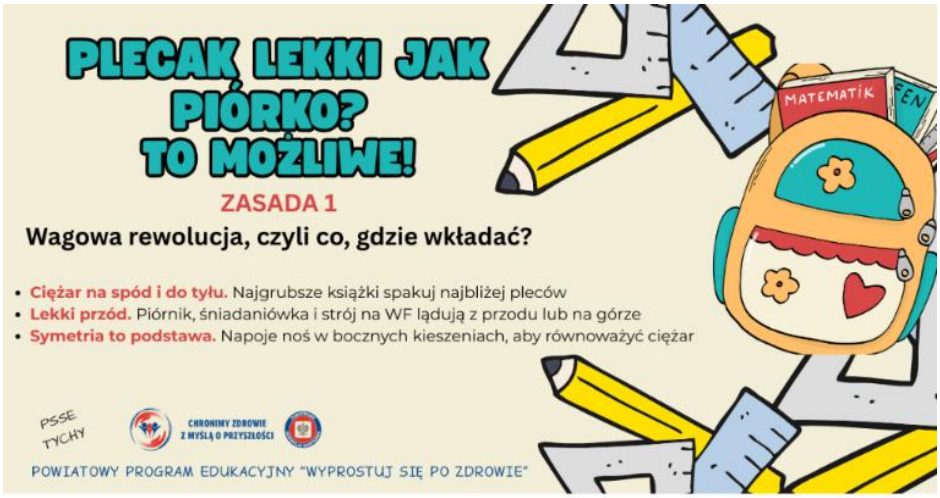
Tornister stanowi nieodzowny atrybut każdego ucznia. Jego waga, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywienia kręgosłupa.

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.**

PSSE w Tychach

Zdrowy kręgosłup od najmłodszych lat to podstawa. Aby skutecznie dotrzeć do rodziców i uczniów z profilaktykom wad postawy Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Tychach zainicjował autorski program „**Wyprostuj się po zdrowie**”. Na mediach społecznościowych w październiku pojawił się cykl praktycznych postów, które w przystępny sposób uczyły, jak codzienne nawyki mogą zapobiegać wadom postawy u najmłodszych.



Teoria z mediów społecznościowych szybko zamieniła się w praktykę. Przedstawicielki tyskiego Sanepidu odwiedziły Szkołę Podstawową nr 19 im. Mikołaja Kopernika w Tychach oraz Szkołę Podstawową im. Adama Mickiewicza w Kobielicach. Podczas pogadanek uczniowie klas I-III szkoły podstawowej dowiedzieli się, jak prawidłowo pakować i nosić szkolny tornister, aby nie przeciążać pleców. Zwrócono również uwagę na nowoczesne zagrożenie, jakim jest tzw. „smartfonowa szyja”, tłumacząc, jak codzienne korzystanie z technologii wpływa na nasze mięśnie i kości oraz jak ważna jest aktywność fizyczna.





.



Pracownicy odwiedzili również uczniów ze Szkoły Podstawowej nr 4 im. Przyjaciół Ziemi w Łaziskach Górnych. W pierwszym etapie, wspólnie z pracownikami Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży przystąpili do ważenia tornistrów. W kolejnym, w ramach powiatowego programu edukacyjnego „Wyprostuj się po zdrowie" poruszyli następujące zagadnienia:
- sztuka pakowania: dzieci dowiedziały się, jak prawidłowo układać tylko potrzebne rzeczy do szkoły oraz jak dbać o czystość i higienę tornistra.
- zdrowa postawa w praktyce: pokazaliśmy, jak prawidłowo siedzieć w szkolnej ławce oraz przeprowadziliśmy krótkie, energetyczne ćwiczenia rozciągające.
- mocne kości od kuchni – rozmawialiśmy o tym, jak ogromną rolę w rozwoju układu kostnego odgrywa codzienna aktywność fizyczna oraz zdrowe, zbilansowane odżywianie.

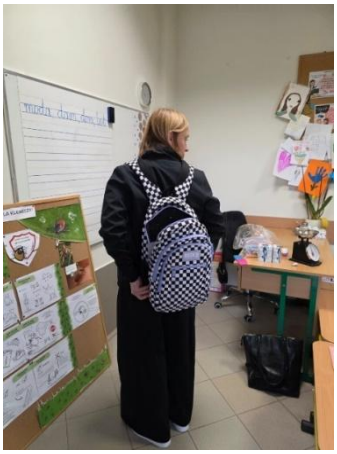




PSSE w Raciborzu

29 października w klasach I Zespołu Szkolno-Przedszkolnego nr 2 w Raciborzu odbyły się zajęcia edukacyjne w ramach kampanii „Lekki Tornister". Przypomnieliśmy uczniom jak ważne jest zabieranie do szkoły tylko niezbędnych podręczników i przyborów, regularne porządkowanie zawartości plecaka, korzystanie z lekkich bidonów oraz dbanie o prawidłową

postawę i zdrowy kręgosłup. Warto regularnie sprawdzać jego zawartość i usuwać niepotrzebne przedmioty, aby ograniczyć codzienne obciążenie młodych kręgosłupów.



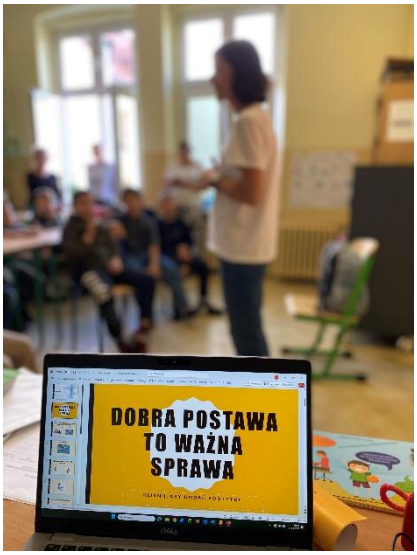

Ponadto w październiku pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży Oddziału Nadzoru Sanitarnego Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu przeprowadzili pomiary obciążenia uczniów klas IV–VIII ciężarem tornistrów i plecaków szkolnych. Kontrolą objęto 7 szkół z terenu powiatu raciborskiego. W ramach przeprowadzonych działań zważono łącznie 524 uczniów oraz 524 tornistry i plecaki, uwzględniając ich pełną zawartość. Wyniki pomiarów wykazały, że najcięższy tornister ważył aż 9,6 kg, natomiast najlżejszy 1,7 kg.






PSSE w Chorzowie

W ramach akcji „Lekki Tornister” pracownicy PSSE w Chorzowie przeprowadzili zajęcia edukacyjne dla uczniów Zespołu Szkół Specjalnych nr 3 w Chorzowie oraz Społecznej Szkoły Podstawowej w Chorzowie. Podczas spotkań dzieci poznały zasady prawidłowego pakowania i noszenia tornistra oraz dowiedziały się, jak dbać o zdrowie i prawidłową postawę ciała. Prowadzący zwrócili uwagę na znaczenie codziennych nawyków, takich jak przyjmowanie prawidłowej pozycji podczas siedzenia, a także na rolę regularnej aktywności fizycznej w zapobieganiu powstawaniu i korygowaniu wad postawy. Zajęcia miały charakter angażujący uczniów. Dzieci aktywnie uczestniczyły w rozwiązywaniu krzyżówki i quizu wiedzy, a także wykonywały prace plastyczne, utrwalając zdobytą wiedzę.







PSSE w Rudzie Śląskiej

W październiku pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia PSSE w Rudzie Śląskiej przeprowadzili działania w ramach akcji „Lekki Tornister” w dwóch szkołach podstawowych: Szkole Podstawowej nr 20 oraz Szkole Podstawowej nr 2. Podczas wizyt sprawdziliśmy wagę tornistrów ponad 400 uczniów, zwracając uwagę na ich prawidłowe obciążenie. Każdy uczeń otrzymał informację zwrotną oraz praktyczne wskazówki dotyczące właściwego pakowania i noszenia tornistra. Celem akcji jest kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat oraz zwiększanie świadomości uczniów na temat wpływu ciężaru tornistra na zdrowie i prawidłową postawę ciała.





PSSE w Częstochowie

W ramach realizacji kampanii „Lekki Tornister” odwiedzono liczne szkoły, w których przeprowadzono działania mające na celu zwiększenie świadomości uczniów, rodziców oraz kadry pedagogicznej na temat negatywnych skutków noszenia zbyt ciężkich plecaków szkolnych. Podczas spotkań dokonywano ważenia plecaków uczniów, sprawdzając, czy ich ciężar jest odpowiednio dostosowany do możliwości dzieci. W trakcie prowadzonych działań przekazywano informacje dotyczące prawidłowego pakowania i noszenia tornistrów, zwracając szczególną uwagę na zabieranie do szkoły wyłącznie niezbędnych podręczników i przyborów, właściwe rozmieszczenie zawartości plecaka oraz odpowiednie dopasowanie szelek. Przypominano również o konieczności noszenia plecaka na obu ramionach i jego właściwego dopasowania do sylwetki dziecka.




Realizowane działania stanowiły okazję do bezpośredniego kontaktu z uczniami, przekazania praktycznych wskazówek oraz promowania zdrowych nawyków, które mogą przyczynić się do ochrony zdrowia i prawidłowego rozwoju dzieci i młodzieży.

PSSE w Katowicach

W ramach obchodów Ogólnopolskiego Dnia Tornistra pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Katowicach przygotowali materiał edukacyjny poświęcony znaczeniu prawidłowego doboru, pakowania i noszenia plecaków szkolnych. Informację przekazano do szkół podstawowych, zachęcając placówki do podejmowania działań edukacyjnych promujących profilaktykę wad postawy wśród dzieci i młodzieży oraz zwiększających świadomość rodziców i nauczycieli w zakresie wpływu ciężaru tornistra na zdrowie uczniów. Działania realizowano również we współpracy z Sekcją Higieny Dzieci i Młodzieży w ramach kampanii „Lekki tornister". Pracownicy PSSE w Katowicach odwiedzili m.in. Szkołę Podstawową nr 1 i Szkołę Podstawową nr 13 w Siemianowicach Śląskich, gdzie przeprowadzili ważenie plecaków uczniów. Spotkanie było okazją do rozmów na temat prawidłowego pakowania tornistra, ograniczania jego zawartości do niezbędnych przyborów oraz właściwego dopasowania plecaka do sylwetki dziecka. Podjęte działania miały na celu kształtowanie prawidłowych nawyków już od najmłodszych lat oraz przypomnienie, że odpowiednia masa i sposób noszenia tornistra mają istotne znaczenie dla zdrowia kręgosłupa i profilaktyki wad postawy. Zaangażowanie szkół w kampanię „Lekki tornister" stanowi ważny element wspólnych działań na rzecz zdrowia dzieci i młodzieży.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Dąbrowie Górniczej podjęła działania edukacyjno-informacyjne w ramach ogólnopolskiej akcji „Lekki Tornister". Działania koncentrują się na zwiększaniu świadomości uczniów, rodziców i nauczycieli w zakresie prawidłowego doboru oraz użytkowania tornistrów szkolnych, a także kształtowania nawyków sprzyjających zdrowiu i prawidłowemu rozwojowi układu kostno-mięśniowego.
Zbyt ciężki lub niewłaściwie noszony tornister może nadmiernie obciążać rozwijający się kręgosłup dziecka. Dlatego tak ważne jest regularne kontrolowanie zawartości plecaka, eliminowanie zbędnych przedmiotów oraz zwracanie uwagi na prawidłowe noszenie go na

obu ramionach. Akcja „Lekki Tornister” przypomina, że nawet niewielkie codzienne nawyki mogą mieć duże znaczenie dla zdrowia i prawidłowego rozwoju najmłodszych.





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 6 w Jastrzębiu-Zdroju, Szkole Podstawowej nr 9 w Jastrzębiu-Zdroju, Szkole Podstawowej nr 20 w Jastrzębiu-Zdroju, Szkole Podstawowej nr 4 w Rydułtowach. Większość uczniów posiadała tornistry, które są odpowiednio dopasowane o prawidłowej wadze.





PSSE w Myszkowie

Przeładowany plecak to prosta droga do wad postawy i bólów kręgosłupa u najmłodszych. Aby temu zapobiegać, pracownicy Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Myszkowie prowadzą w szkołach podstawowych akcję profilaktyczno-edukacyjną „Lekki tornister". Podczas wizyt w klasach nasi specjaliści ważą uczniów oraz ich plecaki, sprawdzając, czy waga szkolnego ekwipunku mieści się w bezpiecznej normie (stanowiącej od 10 do 15% masy ciała dziecka). Kontrola wagi połączona jest z praktycznymi warsztatami. Pokazujemy dzieciom, jak prawidłowo pakować książki, jak regulować szelki oraz które zbędne przedmioty warto zostawić w domu. Dbanie o zdrowy kręgosłup to jednak proces wymagający stałego wsparcia, dlatego profilaktykę szkolną warto uzupełniać nawykami domowymi. Zachęcamy rodziców do wspólnego, wieczornego przeglądania zawartości plecaków i kontynuowania tej cennej edukacji na co dzień!





PSSE w Rybniku

1 października w Ogólnopolskim Dniu Tornistra, rozpoczęła się akcja edukacyjna „Lekki Tornister", której celem jest profilaktyka wad postawy u dzieci i młodzieży. W październiku pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku prowadzili w szkołach podstawowych na terenie Rybnika, Żor oraz powiatu rybnickiego działania edukacyjne połączone z ważeniem tornistrów szkolnych. Akcję realizowali pracownicy Higieny Dzieci i Młodzieży oraz Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej, we współpracy z dyrektorami szkół, nauczycielami i pielęgniarkami środowiska nauczania i wychowania. Podczas spotkań uczniowie dowiedzieli się, jakie konsekwencje zdrowotne może powodować nadmierne obciążenie oraz nieprawidłowe noszenie tornistra. Przypomniano zasady jego właściwego pakowania, zwracając uwagę na konieczność usuwania zbędnych przedmiotów i codziennego sprawdzania zawartości plecaka. Uczniowie mieli również okazję zaprezentować prawidłowy sposób noszenia tornistra. Istotnym elementem działań była promocja aktywności fizycznej, która wspiera prawidłowy rozwój układu ruchu, pomaga utrzymać właściwą sylwetkę i odgrywa ważną rolę w profilaktyce wad postawy. Z dyrektorami szkół omówiono

wyniki przeprowadzonych pomiarów. Przekazano im również materiały informacyjno-edukacyjne dotyczące profilaktyki wad postawy, przeznaczone do wykorzystania podczas działań edukacyjnych skierowanych do rodziców.





PSSE w Lublińcu

W październiku przedstawiciele Powiatowej Stacji Sanitarno–Epidemiologicznej w Lublińcu przeprowadzali w szkołach podstawowych powiatu lublinieckiego działania informacyjno–edukacyjne w zakresie profilaktyki wad postawy u dzieci i młodzieży. Akcja polegała na ocenie dostosowania mebli szkolnych do zasad ergonomii i warunków antropometrycznych uczniów. Wykonywaliśmy pomiary wysokości uczniów oraz stolików i krzeseł. Wyjaśnialiśmy uczniom dlaczego prawidłowe stanowisko nauki jest ważnym aspektem zdrowotnym i co mogą zrobić aby zachować właściwą postawę ciała. Sprawdzaliśmy i ocenialiśmy również obciążenie uczniów ciężarem tornistrów szkolnych. Przypomniano zasady prawidłowego pakowania tornistrów, rozmawiano z uczniami, aby z rozwagą pakowali swoje tornistry i eliminowali z nich zbędne przedmioty. Dodatkowo sprawdziliśmy miejsca na pozostawienie w szkołach części podręczników i przyborów szkolnych. Wszystkie kontrolowane szkoły zapewniają uczniom indywidualne szafki bądź miejsca w salach na pozostawienie ww. przyborów. Akcję przeprowadzono w 5 szkołach podstawowych wśród 536 uczniów. Działania prowadzone były we współpracy z pielęgniarkami środowiska szkolnego, a wyniki prowadzonych badań zostały zaprezentowane dyrektorom szkół.





PSSE w Żywcu

21 października w Szkole Podstawowej nr 2 w Kamesznicy oraz 29 października w Zespole Szkolno–Przedszkolnym w Twardorzeczce zorganizowaliśmy spotkania w ramach akcji „Lekki Tornister” połączone z akcją ważenia plecaków prowadzoną przez pracowników Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży. Podczas spotkań edukacyjnych dzieci poznały normy wagowe dla tornistrów, nauczyły się technik właściwego pakowania i noszenia plecaków, a także dowiedziały się, jak dbać o prawidłową postawę ciała w różnych sytuacjach. Poruszono również temat znaczenia aktywności fizycznej dla prawidłowego rozwoju młodego człowieka. Uczniowie otrzymali instrukcje obliczenia maksymalnej wagi swojego plecaka, którą zapisywali na specjalnie przygotowanych kartach pracy.



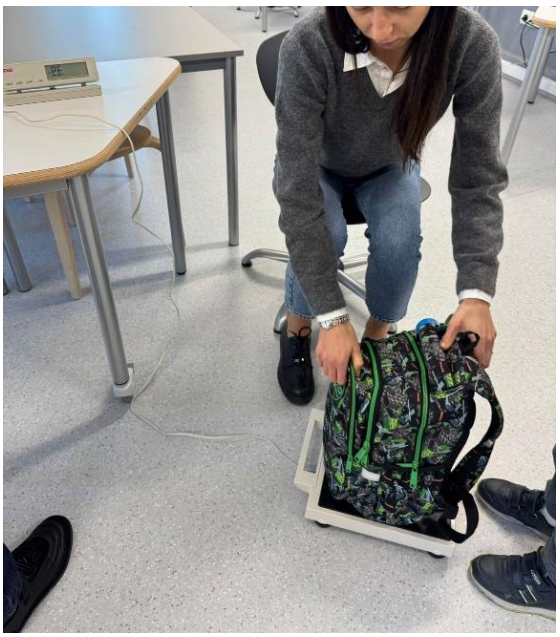






PSSE w Bielsku-Białej

W październiku pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Bielsku-Białej uczestniczyli w działaniach profilaktycznych dotyczących wad postawy u dzieci i młodzieży, realizowanych wspólnie z Sekcją Higieny Dzieci i Młodzieży. Akcja odbyła się w Szkole Podstawowej nr 1 w Bystrej oraz Szkole Podstawowej nr 2 w Wilkowicach. Podczas spotkań sprawdzano wagę tornistrów oraz dostosowanie mebli szkolnych do wzrostu uczniów. Rozmawiano z dziećmi o prawidłowym pakowaniu i noszeniu plecaków, a także o znaczeniu właściwej postawy ciała na co dzień. Zwracano uwagę, że odpowiednio dobrany i właściwie noszony tornister oraz prawidłowe nawyki mogą pomóc w zapobieganiu wadom postawy.





PSSE w Sosnowcu

Pracownicy Sekcji PSSE w Sosnowcu realizowali działania edukacyjno-profilaktyczne w ramach ogólnopolskiej akcji „Lekki tornister”, której celem jest kształtowanie prawidłowych nawyków związanych z noszeniem tornistra oraz zapobieganie wadom postawy u dzieci. W zajęciach uczestniczyli uczniowie klas I–III szkół podstawowych, m.in. Szkoły Podstawowej

nr 4, nr 15, nr 27 oraz nr 37 w Sosnowcu. Łącznie działaniami objęto ponad 300 uczniów. Podczas spotkań dzieci poznawały zasady prawidłowego pakowania i noszenia tornistra, dowiadywały się, dlaczego jego nadmierna waga może negatywnie wpływać na rozwijający się kręgosłup, a także jak ważne jest utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Zwrócono również uwagę na konieczność regularnego sprawdzania zawartości plecaków i zabierania do szkoły wyłącznie niezbędnych przyborów. Zajęcia miały charakter edukacyjny i angażujący, a ich celem było nie tylko przekazanie wiedzy, ale przede wszystkim kształtowanie zdrowych nawyków już od najmłodszych lat.









PSSE w Cieszynie

W powiecie cieszyńskim po raz kolejny realizowana była akcja profilaktyczna „Lekki Tornister”, skierowana do dyrektorów szkół podstawowych, uczniów oraz ich rodziców. Jej celem jest zwiększanie świadomości na temat wpływu ciężaru szkolnych plecaków na zdrowie dzieci oraz zapobieganie problemom związanym z przeciążeniem kręgosłupa.

Od września, pracownicy Sekcji Higieny Dzieci i Młodzieży przeprowadzili badania w sześciu szkołach podstawowych zlokalizowanych na terenie różnych gmin powiatu cieszyńskiego. Podczas akcji zmierzono masę ciała i wzrost uczniów oraz zważono ich tornistry. Spośród 806 uczniów 51,3% nosiło tornistry o odpowiedniej wadze, co oznacza, że ich ciężar nie przekraczał 10% wagi ciała. Natomiast prawie połowa uczniów, bo aż 34,2%, miała tornistry zbyt ciężkie, ważące od 10% do 15% ich masy ciała. Co więcej, 14,5% badanych dzieci nosiło tornistry znacznie przekraczające tę wagę, osiągające ciężar ponad 15% ich wagi ciała. Każdy uczestnik akcji otrzymał informację o wynikach pomiarów, w tym o wadze swojego tornistra oraz zalecanej maksymalnej wadze plecaka. Wszystkim szkołom podstawowym przekazano również materiały edukacyjne wspierające działania na rzecz prawidłowego i bezpiecznego noszenia tornistrów.





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