

NEWS LETTER

PAŃSTWOWEJ
INSPEKCJI SANITARNEJ
WOJEWÓDZTWA ŚLĄSKIEGO
ZA WRZESIEŃ 2025



**CHRONIMY ZDROWIE
Z MYŚLĄ O PRZYSZŁOŚCI**



WSSE KATOWICE

BEZPIECZNE GRZYBOBRANIE

Grzybobranie to popularna forma spędzania wolnego czasu. Zarówno walory zapachowe, jak i smakowe sprawiają, że grzyby są chętnie spożywane przez ludzi. W naszych lasach rośnie wiele gatunków grzybów. Szczególnie niebezpieczne są grzyby trujące, które mogą stać się przyczyną śmiertelnych zatruc pokarmowych.

Pamiętaj o podstawowych zasadach bezpiecznego grzybobrania!

- Zbieraj tylko gatunki grzybów dobrze znanych.
- Nie należy zbierać zbyt młodych owocników bez wykształconych cech danego gatunku – to one są najczęstszą przyczyną tragicznych pomyłek.
- Nie należy zbierać grzybów zbyt starych i przejrzałych, ponieważ mogą spowodować nieswoiste zatrucie pokarmowe.
- Nie niszczyć żadnych grzybów, nawet trujących, ponieważ są one potrzebne w leśnym ekosystemie!
- Zbieraj grzyby wyłącznie do wiklinowych koszy lub łubianek, które przepuszczają powietrze. Torby foliowe powodują zaparzenie grzybów, a także przyspieszają ich psucie!
- Nie zbieraj grzybów, które rosną w rowach, na skraju lasu czy w okolicach skupisk odpadów, ponieważ grzyby wchłaniają ze swojego otoczenia metale ciężkie!
- Grzyby podczas zbiorów należy wykრęcać z podłoża, a powstały po nich „dołek” zasypać ziemią (w ten sposób zapobiegamy wyschnięciu grzybni). Wykręcenie całego owocnika jest niezbędne przy identyfikacji danego grzyba, ponieważ wiele cech morfologicznych znajduje się na trzonie danego owocnika.
- Potrawy z grzybów są ciężkostrawne, dlatego nie zaleca się podawania potraw z grzybów dzieciom oraz osobom starszym.

Pamiętaj!

- Zbieranie grzybów wymaga wiedzy i doświadczenia.
- Zbieraj grzyby, co do których masz całkowitą pewność.
- **Jeżeli masz wątpliwości co do gatunku grzybów, nie ryzykuj!**

PSSE w Raciborzu / WSSE w Katowicach

23 września, dziedziniec Zamku Piastowskiego w Raciborzu zamienił się w tętniące życiem centrum edukacji zdrowotnej i przyrodniczej. Wszystko za sprawą plenerowej wystawy edukacyjnej pod hasłem: „Bezpieczne Grzybobranie” – „Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy” – „Aktywność fizyczna – Zdrowie”, zorganizowanej przez Powiatową Stację Sanitarno – Epidemiologiczną w Raciborzu. Wydarzenie zgromadziło licznych uczestników – przedszkolaki, uczniów szkół podstawowych i ponadpodstawowych, nauczycieli oraz mieszkańców powiatu raciborskiego. Celem akcji była edukacja w zakresie bezpiecznego zbierania grzybów, profilaktyki chorób odkleszczowych oraz promowanie aktywności fizycznej i zdrowego stylu życia. Jednym z głównych punktów programu była wystawa grzybów – zarówno żywych okazów, jak i modeli edukacyjnych. Uczestnicy mogli dowiedzieć się, jak rozpoznać grzyby jadalne i trujące oraz jak zachować się w przypadku podejrzenia zatrucia. Na miejscu obecny był również grzyboznawca Justyn Kołek, który dzielił się swoją wiedzą podczas prelekcji i warsztatów. W specjalnym punkcie edukacyjnym można było dowiedzieć się, jak unikać kontaktu z kleszczami, jak je prawidłowo usuwać oraz jakie objawy powinny nas zaniepokoić po ukąszeniu. Materiały edukacyjne i pogadanki prowadzone były przez specjalistów z sanepidu oraz innych instytucji wspierających akcję. Nie zabrakło również elementu ruchowego –

Powiatowe Centrum Sportu w Raciborzu przygotowało dla uczestników szereg aktywności fizycznych i ćwiczeń ruchowych, promując codzienną aktywność jako ważny element zdrowego stylu życia.

Na dziedzińcu Zamku swoje stoiska edukacyjne zaprezentowały m.in.:

- Powiatowa i Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna,
- Akademia Nauk Stosowanych w Raciborzu,
- Nadleśnictwo Rudy – Lasy Państwowe,
- Wojewódzki Inspektorat Ochrony Roślin i Nasiennictwa,
- Komenda Powiatowa Policji i Straży Pożarnej w Raciborzu,
- Ratownictwo Medyczne LIFE,
- Powiatowe Centrum Sportu,
- Arboretum Bramy Morawskiej,
- Wodociągi Raciborskie,
- KRUS PT w Raciborzu.

Przy każdym stanowisku czekały ciekawe atrakcje: quizy, konkursy, eksperymenty, prezentacje sprzętu ratowniczego i policyjnego oraz wiele praktycznych informacji. Dla najmłodszych przygotowano gry i zabawy ruchowe, warsztaty artystyczno-przyrodnicze oraz pokazowe ćwiczenia z udzielania pierwszej pomocy. Można było także podziwiać wystawę przestrzennych modeli grzybów, wykonanych przez uczniów w ramach konkursu plastycznego oraz oddać głos na swojego faworyta. Wystawa była nie tylko okazją do nauki i zabawy, ale także doskonałym przykładem współpracy różnych instytucji na rzecz zdrowia publicznego.





Rozstrzygnięcie konkursu plastycznego na model przestrzenny grzyba "Bezpieczne Grzybobranie 2025"

23 września na dziedzińcu Zamku Piastowskiego w Raciborzu, w ramach trwającej wystawy plenerowej "Bezpieczne Grzybobranie" – "Nie bądź atrakcyjny dla kleszczy" – "Aktywność fizyczna - Zdrowie", rozstrzygnięto powiatowy konkurs plastyczny dla klas IV–VIII na model przestrzenny grzyba. Natomiast uroczyste wręczenie nagród odbyło się w siedzibie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Raciborzu. Organizatorem konkursu była Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Raciborzu. Główne nagrody dla laureatów konkursu zostały ufundowane przez Miasto Racibórz. Laureaci otrzymali także książkę "Grzybownik", niezbędny każdego entuzjasty grzybów, ufundowany przez jego autora Justyna Kołek, znanego grzyboznawcę, z osobistą jego dedykacją. Ponadto każdy z uczestników został także nagrodzony drobnym upominkiem ufundowanym przez Starostwo Powiatowe w Raciborzu oraz Miasto Racibórz. W konkursie wzięło udział 7 szkół podstawowych, a komisja konkursowa spośród 60 prac wyłoniła laureatów.



PSSE w Częstochowie

W ramach akcji „Bezpieczne grzybobranie” pracownicy PSSE w Częstochowie odwiedzali szkoły i przedszkola, aby porozmawiać z dziećmi o zasadach bezpiecznego zbierania grzybów. Podczas spotkań dzieci mogły obejrzeć świeże okazy grzybów i dowiedzieć się w jaki sposób bezpiecznie je zbierać, dlaczego nie wolno zbierać grzybów, co do których nie mamy pewności. W ramach działań edukacyjnych związanych z sezonem grzybowym w PSSE w Częstochowie zorganizowana została dwudniowa „Wystawa grzybów”. Tradycyjnie okazy grzybów jadalnych, niejadalnych i trujących zbierane były przez pracowników naszej Stacji na Jurze Krakowsko Częstochowskiej. Grzyby uszeregowane były zgodnie z podobieństwami wśród okazów

jadalnych i trujących, by można wskazać różnice między nimi. W sumie przedstawiono kilkadziesiąt gatunków grzybów, które występują na naszym terenie. Wystawę obejrzało około 500 osób.



PSSE w Rybniku

Grzyby mają wielu zwolenników, dlatego bez problemu znalazły miejsce w naszej tradycji. Niestety niektóre gatunki zawierają substancje trujące, których to co roku mylą amatorów leśnych skarbów. W czasie jesiennych miesięcy grzybobranie przybiera na sile, stąd nie sposób pominąć tematu bezpieczeństwa ich zbierania czy konsumpcji. W Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku można skorzystać z pomocy w rozpoznawaniu grzybów poprzez dyżur klasyfikatorów i grzyboznawcy.

13 września odbyły się Mistrzostwa Śląska w tej niecodziennej dyscyplinie sportu jakim jest grzybobranie "IX Wielkie Grzybobranie 2025". Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Rybniku jest współorganizatorem imprezy oferując pomoc oceny zebranych okazów przez klasyfikatorów czy grzyboznawców. Pomimo małego wysypu grzybów oraz niesprzyjającej aury na starcie stanęło 75 osób. Poza rybniczanie w mistrzostwach udział wzięli zawodnicy z bliższych i dalszych zakątków śląska, kraju oraz z Litwy.





PSSE w Chorzowie

Wraz z nadejściem jesieni i rozpoczęciem sezonu na grzybobranie we wrześniu na terenie Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Chorzowie wywieszono plakat ukazujący grzyby jadalne i trujące oraz informacje na temat zasad bezpiecznego grzybobrania. Plakat i grafiki w przystępny sposób przedstawiają najpopularniejsze grzyby jadalne i ich trujących sobowtórów. Dzięki wskazówkom osoby mniej doświadczone mogą uniknąć zagrożeń związanych ze zbieraniem grzybów.



PSSE w Żywcu

21 września w Klubie MCK Papiernik w Żywcu, miało miejsce niecodzienne wydarzenie "Święto Dzielnicy - Święto Ulicy", na którym wśród wielu atrakcji i stoisk ogromnym zainteresowaniem cieszyło się stoisko naszej Stacji. Tematem przewodnim były zagadnienia dotyczące bezpiecznego grzybobrania. Odwiedzający mogli zapoznać się z zasadami bezpiecznego grzybobrania, najczęściej występującymi grzybami jadalnymi, niejadalnymi oraz trującymi. Dla najmłodszych uczestników przygotowano ciekawe gry i zabawy edukacyjne, które miały na celu przybliżyć temat grzybów w atrakcyjny i przystępny sposób. Dzieci otrzymywały drobne nagrody za udział i prawidłowe odpowiedzi.



PSSE w Cieszynie

24 września w Skoczowie, w sali widowiskowej „Pod Pegazem”, odbyło się wydarzenie „Expo Zdrowie”, współorganizowane przez Chrześcijańską Służbę Charytatywną i Powiatową Stację Sanitarno-Epidemiologiczną w Cieszynie. W jego ramach poruszone zostały różnorodne kwestie związane ze zdrowiem, ze szczególnym uwzględnieniem zasad bezpiecznego zbierania, przetwarzania i spożywania grzybów. Uczestnicy chętnie sprawdzali swoją wiedzę na temat znajomości grzybów trujących i jadalnych. Wykonywali pomiary ciśnienia krwi, oznaczenia poziomu cukru, tkanki tłuszczowej, wydolności płuc i tlenu węgla w wydychanym powietrzu przez palaczy tytoniu. W trakcie sezonu grzybowego w Stacji utworzono punkt doradczy, który ma na celu wsparcie osób mających wątpliwości co do jadalności grzybów oraz ich potencjalnego wpływu na zdrowie. W punkcie tym można skonsultować się z dyżurującym klasyfikatorem, który oceni przyniesione grzyby i pomoże ustalić, czy zebrane okazy są bezpieczne do spożycia.



PSSE w Kłobucku

10 września na Rynku JP II w Kłobucku, podczas Dnia Zdrowia dla mieszkańców powiatu kłobuckiego zorganizowano stoisko promocji zdrowia, w którym udzielano porad i wskazówek na temat bezpiecznego grzybobrania, przygotowywania, przechowywania i spożywania potraw z grzybów. Rozmawiano z uczestnikami imprezy o najczęstszych pomyłkach grzybowych, które mogą zakończyć się tragicznie, ostrzegano przed podawaniem potraw z grzybów osobom starszym, dzieciom i kobietom w ciąży. Uczestnicy dowiedzieli się jakie mogą być objawy zatrucia grzybami i jak należy postępować w przypadku podejrzenia zatrucia grzybami. Informowano o możliwości skorzystania z profesjonalnej pomocy pracowników inspekcji sanitarnej-klasyfikatora grzybów czy grzyboznawcy w przypadku wątpliwości co do zebranych okazów grzybów. Osoby zainteresowane mogły skorzystać z ulotki „ABC grzybiarza”. W Akcji udział wzięło około 500 osób.





PSSE w Katowicach

Akcja była prowadzona przez pracowników Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach podczas imprez, w tym imprez plenerowych: 10 września – Narodowy Fundusz Zdrowia Oddział Śląsk w Katowicach, 13 września - XIV Festiwal Organizacji Pozarządowych w Parku Powstańców Śląskich w Katowicach, 17 września Dzień Seniora w Centralnym Muzeum Pożarnictwa w Mysłowicach. Z odwiedzającymi nasze stoisko rozmawialiśmy na temat bezpiecznego zbierania grzybów, właściwego przygotowania się na wyjście do lasu i na grzybobranie. W akcjach wzięło udział około 1 600 osób.





PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim zwracali uwagę mieszkańców na temat zasad bezpiecznego grzybobrania. Podczas wielu akcji profilaktyczno-edukacyjnych przedstawiano oraz omawiano dekalog grzybiarza oraz objawy i postępowanie w przypadku zatrucia grzybami. Wspominano również o odpowiednim ubraniu, środkach odstraszających owady. Zbieranie grzybów wymaga doświadczenia i mimo atlasów grzybów oraz aplikacji, które pomagają w identyfikacji grzybów, podczas spotkań informowano o możliwości klasyfikacji grzybów przez uprawnione osoby w PSSE w Wodzisławiu Śląskim. Informacje dotyczące bezpiecznego grzybobrania przekazywane były również w mediach społecznościowych.



PSSE w Jaworznie

Wrzesień to także czas grzybobrania, dlatego prowadziliśmy akcję „Bezpieczne Grzybobranie”, promującą dobre praktyki podczas zbierania grzybów. Spotykając się z seniorami w Klubie Seniora Senior+ w Szczakowej – dzielnicy Jaworzna – rozmawialiśmy o zasadach bezpiecznych wycieczek do lasu, a także o tym, jak unikać grzybowych pomyłek. Podczas obchodów Tygodnia Seniora w Jaworznie prowadziliśmy stoisko edukacyjno-informacyjne. Uczestnicy mogli zobaczyć ekspozycję najczęściej mylonych gatunków grzybów i porozmawiać z nami o tym, jak zadbać o bezpieczeństwo podczas grzybobrania.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Celem prowadzonych spotkań i zajęć edukacyjnych było propagowanie podstawowych zasad bezpiecznego grzybobrania i ochrona zdrowia przed zatruciami grzybami. Uczyliśmy w jaki sposób odróżnić grzyby jadalne od trujących, przypominaliśmy o zasadach bezpieczeństwa podczas zbierania i przechowywania grzybów oraz o tym jak ważna jest rozważa w lesie. Dzięki temu wspólnie dbamy o zdrowie i bezpieczeństwo podczas jesiennych wypraw na grzyby.





PSSE w Gliwicach

7 września, Park Chopina tętnił życiem jak nigdy dotąd – Dni Gliwic 2025 zamieniły go w pulsujące centrum edukacji, pasji i wspólnej troski o zdrowie. Jako lokalny partner Miasta Gliwice mieliśmy zaszczyt współtworzyć to wyjątkowe wydarzenie, które połączyło pokolenia – od ciekawskich przedszkolaków po pełnych energii seniorów. Nasze stoisko? Prawdziwa strefa odkryć! Realistyczne modele grzybów i kleszcza przyciągały tłumy – budziły emocje, prowokowały pytania i przede wszystkim... uczyły. Plansze z grzybami odśladziały sekrety polskich lasów – od smakowitych i bezpiecznych okazów po te, które lepiej omijać z daleka. Rozmawialiśmy o tym, jak mądrze przygotować się do grzybobrania, jak rozpoznać niebezpieczne gatunki i dlaczego profilaktyka terenowa to nie tylko teoria, lecz realna ochrona zdrowia. Dużym zainteresowaniem cieszyły się też rozmowy o szczepieniach – szczególnie tych, które chronią przed boreliozą i kleszczowym zapaleniem mózgu. Wspólnie z Miastem Gliwice stworzyliśmy przestrzeń, w której wiedza spotkała się z naturą, a troska o zdrowie stała się wartością łączącą wszystkich uczestników. To był dzień pełen uśmiechów, inspirujących rozmów i pozytywnej energii – prawdziwe święto świadomości i wspólnoty!





PSSE w Zawierciu

„Wspólnie dla bezpieczeństwa”, to akcja zorganizowana przez Wojewódzki Ośrodek Ruchu Drogowego (WORD) w Częstochowie pod patronatem starosty zawierciańskiego i Prezydenta miasta Zawiercie, która miała na celu promowanie zasad bezpiecznego zachowania w ruchu drogowym oraz podnoszenie świadomości społecznej w zakresie bezpieczeństwa publicznego. Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Zawierciu przygotowała stoisko edukacyjno - informacyjne, gdzie uczestnicy mogli uzyskać materiały edukacyjne, przygotowano konkursy promujące zdrowy styl życia wolny od używek. Inicjatywa cieszyła się dużym zainteresowaniem i była doskonałym przykładem współpracy instytucji na rzecz wspólnego dobra.



PSSE Ruda Śląska

We wrześniu, w ramach akcji „Bezpieczne grzybobranie”, zorganizowaliśmy stanowiska promocji zdrowia podczas Senioriady oraz Dni Zdrowia w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej. Podczas spotkań przypominaliśmy uczestnikom o zasadach bezpiecznego zbierania grzybów oraz udzielaliśmy praktycznych porad dotyczących zapobiegania zatruciom. Szczególną uwagę zwracaliśmy na niebezpieczne podobieństwa między grzybami jadalnymi a trującymi, które mogą prowadzić do pomyłek podczas grzybobrania. Podkreślaliśmy, jak ważne jest zbieranie tylko dobrze znanych i rozpoznawalnych gatunków, unikanie grzybów młodych i starych, które mogą być trudne do identyfikacji, a także właściwe przechowywanie – najlepiej w koszykach wiklinowych, a nie w foliowych torbach, gdzie grzyby łatwo się psują i wytwarzają toksyny. O bezpiecznym grzybobraniu mówiliśmy także podczas spotkania w Fundacji Golula Hope

(Genom), zorganizowanego z okazji akcji „Moda na Zdrowie”, gdzie głównym tematem były kleszcze, jednak przy tej okazji podkreśliśmy również zasady bezpiecznego zbierania grzybów. Nasze działania miały na celu zwiększenie świadomości zdrowotnej i promowanie bezpiecznych nawyków wśród miłośników grzybobrania.



PSSE w Myszkowie

26 września – Tego dnia Oddział Przedszkolny w Szkole Podstawowej nr 2 w Myszkowie zamienił się w prawdziwe centrum wiedzy o leśnych skarbach. Pracownik ds. Promocji Zdrowia i komunikacji Społecznej przeprowadził pogadankę i zabawy edukacyjne na temat bezpiecznego grzybobrania. W atrakcyjnej dla najmłodszych formie omówiono zasady odróżniania grzybów jadalnych od trujących oraz wskazano, jak postępować, by uniknąć zatrucia. Celem akcji było kształtowanie odpowiedzialnych i prozdrowotnych nawyków podczas leśnych aktywności. Dzięki interaktywnym zajęciom, przedszkolaki zyskały cenną wiedzę, która przyczyni się do ich bezpieczeństwa w sezonie grzybowym.



PSSE w Tychach

1 września, pracownicy Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej mieli przyjemność spotkać się z uczestnikami Forum Seniorów Powiatu Pszczyńskiego, aby przypomnieć zasady bezpiecznego grzybobrania oraz przekazać praktyczne informacje na temat ochrony przed kleszczami.



Podczas Finału IX Mikołowskich Dni Seniora PSSE w Tychach zorganizowała stoisko informacyjno-edukacyjne, na którym dostępne były materiały edukacyjne. Z pracownikami zainteresowani mogli porozmawiać m. in. na temat ochrony przed kleszczami, bezpiecznego grzybobrania, szczepień ochronnych.



16 września Pracownicy Promocji Zdrowia prowadzili zajęcia edukacyjne wśród uczniów Szkoły Podstawowej nr 6 im. ks. Jana Twardowskiego w Pszczynie. Uczniowie klasy trzeciej brali udział w „Ścieżce zdrowia” i wykonywali ćwiczenia ruchowe. Mieli również okazję poznać zasady bezpiecznego grzybobrania podczas gry edukacyjnej „Zgadnij jaki to grzyb?”.



PSSE w Bielsku-Białej

Kolejna edycja Dni Bielska i 3. Rodzinny Piknik splata przyniosły mnóstwo radości i atrakcji dla całych rodzin. Nasze stoisko profilaktyczne przyciągnęło wielu mieszkańców. Rozmawialiśmy o tym, jak chronić się przed chorobami zakaźnymi, dlaczego szczepienia są tak ważne i jak na co dzień dbać o siebie – przez higienę, zdrowe jedzenie i ruch. Rozmawialiśmy też z mieszkańcami o tym jak bezpiecznie zbierać, przede wszystkim zbieramy grzyby, które dobrze znamy, nie ryzykujemy. Na odwiedzających czekały quizy, ciekawe materiały edukacyjne oraz rozmowy w przyjaznej atmosferze. Wierzymy, że takie wydarzenia są świetnym sposobem, by łączyć dobrą zabawę z wiedzą, która pomaga nam żyć zdrowiej i świadomiej.



Bezpieczny powrót do szkoły

O czym należy pamiętać, by zadbać o swoje zdrowie w szkole?



PSSE w Myszkowie

W kontekście dbałości o prawidłowy rozwój fizyczny i profilaktykę wad postawy u dzieci i młodzieży, we wrześniu podjęto i zrealizowano kluczowe działania informacyjno-edukacyjne. Wszystkie placówki oświatowe otrzymały szczegółowe wytyczne metodyczne dotyczące

właściwego doboru oraz zasad ergonomicznego użytkowania tornistrów szkolnych. Dokument ten stanowi kompendium wiedzy specjalistycznej i ma fundamentalne znaczenie dla edukacji zdrowotnej. Został on przekazany do wykorzystania przez kadrę pedagogiczną oraz udostępnienia rodzicom w celu implementacji jednolitej polityki profilaktycznej w środowisku szkolnym i domowym. Ponadto wdrożono ogólnopolską akcję edukacyjną „Lekki Tornister”. W ramach tej kampanii, we współpracy ze stanowiskiem pracy ds. Higieny Dzieci i Młodzieży, zorganizowano cykl specjalistycznych pogadek edukacyjnych skierowanych bezpośrednio do uczniów. Celem spotkań było przekazanie praktycznej wiedzy w zakresie: racjonalnego wyposażenia plecaka, ergonomii noszenia tornistra, wpływu obciążenia na zdrowie. Realizacja powyższych działań ma na celu skuteczne podniesienie świadomości i wpłynięcie na prozdrowotne nawyki uczniów w codziennym funkcjonowaniu szkolnym.



PSSE w Jaworznie

Wrzesień to czas powrotu do szkolnych ławek. Z tej okazji odwiedziliśmy Szkoły Podstawowe na terenie Jaworzna, aby porozmawiać z uczniami o tym, jak zadbać o zdrowie i bezpieczeństwo w nowym roku szkolnym. Byliśmy w Zespole Szklono-Przedszkolnym nr 1, Szkole Podstawowej nr 16 oraz Szkole Podstawowej nr 18 w Jaworznie. Podczas spotkań dzieci dowiedziały się, dlaczego tak ważne jest regularne mycie rąk i w jaki sposób chroni nas ono przed chorobami zakaźnymi. Rozmawialiśmy również o szczepieniach ochronnych – ich działaniu i roli w zapobieganiu chorobom. Nie zabrakło też praktycznych wskazówek dotyczących codzienności szkolnej: jak prawidłowo pakować i nosić tornister oraz dlaczego warto ograniczać czas spędzany przed ekranem. Na koniec poruszyliśmy temat zdrowych nawyków – ruchu i właściwego odżywiania. W tej części uczniowie z entuzjazmem wzięli udział w zabawie „Pytanie, czy wyzwanie”, która w ciekawy sposób utrwalała zdobytą wiedzę.



PSSE w Sosnowcu

16 września, Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Sosnowcu zorganizował w ramach działania pod hasłem Bezpieczny powrót do szkoły konferencję skierowaną do młodzieży, pedagogów i rodziców. Wydarzenie zorganizowane na terenie Zespołu Szkół Elektronicznych i Informatycznych w Sosnowcu zgromadziło ponad 450 uczestników z 11 sosnowieckich szkół ponadpodstawowych i jednej podstawowej. Przygotowana konferencja edukacyjna poświęcona została profilaktyce zagrożeń wynikających z zażywania środków psychoaktywnych oraz zachowaniu w przypadku zdarzeń krytycznych. Podczas spotkania omówiono najważniejsze wyzwania i zasady bezpieczeństwa. Prelegenci konferencji, eksperci: ratownik medyczny Rejonowego Pogotowia Ratunkowego w Sosnowcu, funkcjonariusz Państwowej Staży Pożarnej i funkcjonariusze Policji akcentowali rolę wspólnej odpowiedzialności za zdrowie, życie i bezpieczeństwo.



Oprócz działania w ramach Bezpiecznego powrotu do szkoły wydarzenie wpisywało się w Wojewódzką akcję Nowe #Narkotyki Nowe #Zagrożenia, która prowadzona na terenie Sosnowca obfituje w nowych koalicjantów dostrzegających duże zaangażowanie Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Sosnowcu w promocję zdrowia i profilaktykę zachowań ryzykownych na terenie miasta.



Działania Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Sosnowcu spowodowały, iż w ramach Bezpiecznego powrotu do szkoły nawiązana została współpraca z sosnowiecką Radą Młodzieżową. 9 września w ramach podjętej współpracy pracownik Sekcji Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej PSSE w Sosnowcu został zaproszony do Urzędu Miejskiego w Sosnowcu na obrady Młodzieżowej Rady Miasta.



Podczas spotkania przedstawiciela PSSE w Sosnowcu z przedstawicielami sosnowieckiej młodzieży uczniowskiej został zaprezentowany zakres działalności Inspekcji Sanitarnej i pomysł stworzenia na terenie sosnowieckich szkół funkcji Lidera Zdrowia. Osoba, która podejmie się

w swojej szkole tej roli stanie się ambasadorem działań pracowników PSSE w Sosnowcu w zakresie profilaktyki chorób oraz promocji zdrowia.



PSSE w Bytomiu

We wrześniu pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Bytomiu aktywnie włączyli się w inicjatywy promujące zdrowie oraz akcje edukacyjne skierowane do mieszkańców regionu. Początek roku szkolnego był okazją do podjęcia działań związanych z profilaktyką wad postawy u dzieci. Podkreślano znaczenie prawidłowego doboru tornistra i dbania o zdrowie kręgosłupa najmłodszych. Ze względu na trwający sezon grzybowy poruszano również tematykę bezpiecznego grzybobrania, wskazując na zagrożenia wynikające ze spożywania trujących gatunków oraz sposoby ich rozpoznawania. Podczas rodzinnego pikniku „Sport wzbogaca – natóg zatracza” w Piekarach Śląskich oraz akcji profilaktycznej w Wielospecjalistycznym Szpitalu Powiatowym im. Hagera w Tarnowskich Górach zorganizowano stoisko edukacyjne, gdzie dodatkowo uczestnicy mieli możliwość skorzystania z alko- i narkogogli, które obrazowały wpływ substancji psychoaktywnych na percepcję. Prezentowano także okazy kleszczy oraz model do nauki ich prawidłowego usuwania. Najmłodsi uczestnicy korzystali z edukacyjnego „koła wiedzy”, które w przystępny i atrakcyjny sposób łączyło naukę z zabawą.

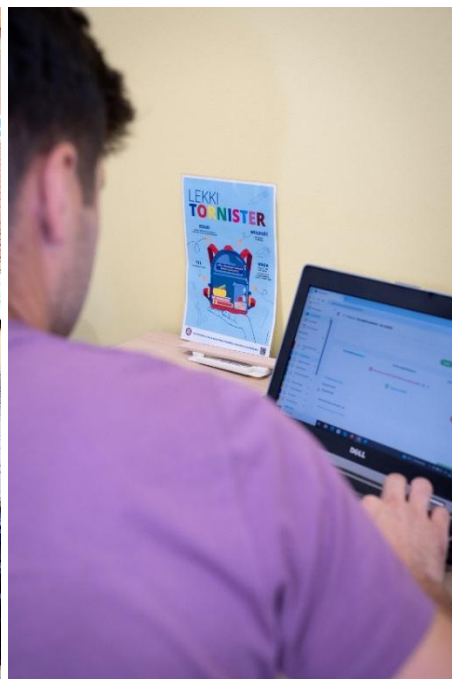


Państwowy Powiatowy Inspektor Sanitarny w Bytomiu po raz kolejny zorganizował akcję profilaktyczną "Jesień ze zdrowiem" na Dworcu Autobusowym w Tarnowskich Górach. Wydarzenie odbyło się pod Honorowym Patronatem Starosty Tarnogórskiego oraz Burmistrza Miasta Tarnowskie Góry. Akcja umożliwiła mieszkańcom skorzystanie z bezpłatnych badań, porad zdrowotnych, konsultacji specjalistycznych oraz zapoznanie się z wystawą dotyczącą stosowania antybiotyków.



PSSE w Wodzisławiu Śląskim

Przedstawiciele PSSE w Wodzisławiu Śląskim zwracali szczególną uwagę na nieodzowny atrybut każdego ucznia jakim jest tornister. Podczas akcji profilaktyczno-edukacyjnych: na terenie Kompleksu Rekreacyjno-Sportowego „Orlik” w Krostoszowicach, na terenie Ośrodka Kultury w Skrzyszowie, w Centrum Fizjoterapii „Thera-med” w Wodzisławiu Śląskim opowiadano o konsekwencjach przeciążonych plecaków bolesnych napięciach w mięśniach i stawach, bólu bioder, kolan i ramion. Tłumaczono, iż noszenie nieodpowiedniego plecaka wymusza nieprawidłową postawę – pochylanie sylwetki do przodu, a także bóle w okolicach karku. Dzieci oraz rodzice dowiedzieli się, iż waga tornistra, odpowiednie dopasowanie oraz właściwe użytkowanie odgrywają ogromną rolę w utrzymaniu prawidłowej postawy oraz zapobieganiu skrzywieniu kręgosłupa.



PSSE w Częstochowie

18 września w ramach programu upowszechniającego zasady profilaktyki zdrowotnej wśród dzieci i młodzieży uczestniczyliśmy w "Jarmarku Zdrowia", połączonym z podsumowaniem kampanii „Aktywni i bezpieczni w drodze do przedszkola/szkoły”. W imprezie udział wzięło około 700 uczniów i przedszkolaków z terenu miasta Częstochowy. Celem wydarzenia było propagowanie wśród najmłodszych zdrowych nawyków żywieniowych. Dzieci odwiedziły 17 stacji żywieniowych ze zdrowymi przekąskami, gdzie dowiedziały się, co warto zabierać do szkoły oraz jak komponować drugie śniadanie. Uczestnicy skorzystali również z 18 stacji propagujących sport i ruch, tak istotny dla sprawnego funkcjonowania umysłu i dobrego samopoczucia. Wydarzenie było przygotowaniem do nowego roku szkolnego, w duchu bezpieczeństwa i troski o zdrowie, nawiązując do akcji „Bezpieczny powrót do szkoły”.





PSSE w Chorzowie

We wrześniu uczniowie chorzowskiej i świętochłowickiej szkoły podstawowej uczestniczyli w zajęciach „Dobra postawa to ważna sprawa”. Rozpoczęcie roku szkolnego to bardzo dobry moment, aby zwrócić uwagę uczniów na właściwy sposób pakowania i noszenia tornistrów. Wypracowanie właściwych nawyków pozwoli uniknąć problemów zdrowotnych w przyszłości. Dlatego podczas zajęć uczniowie aktywnie rozwiązywali krzyżówkę i quiz wiedzy, z których dowiedzieli się czym są wady postawy, co je powoduje, jak można im zapobiegać, jak prawidłowo pakować tornister oraz jakie wykonywać ćwiczenia odpężające i rozluźniające mięśnie po długiej intensywniej nauce. Dla utrwalenia wiadomości każdy uczeń otrzymał plan lekcji z cennymi wskazówkami jak dbać o swój kręgosłup. Lekcja spotkała się z dużym zainteresowaniem. Edukacją objęto 127 uczniów.



PSSE w Katowicach

W ramach akcji „Bezpieczny powrót do szkoły” pracownicy Promocji Zdrowia i Komunikacji Społecznej Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Katowicach przygotowali stoisko informacyjno-edukacyjne podczas II Festiwalu Ratowania Życia zorganizowanego przed Teatrem Śląskim im. Stanisława Wyspiańskiego w Katowicach. Rozmawiano z odwiedzającymi na temat prawidłowego doboru i zawartości szkolnego plecaka. Chętni mogli również poznać skutki działania narkotyków i alkoholu za pomocą narko- i alkogogli.

24 września zorganizowałyśmy spotkanie warsztatowe dla dzieci klas trzecich Szkoły Podstawowej nr 1 w Mysłowicach. Przekazałyśmy dzieciom 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. Ponadto rozmawiano na temat aktywności fizycznej i jej wpływu na zdrowie całego organizmu. Szczególną uwagę zwrócono na prawidłowe noszenie tornistra.



PSSE w Lublińcu

23 września przedstawiciel Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Lublińcu przeprowadził w Zespole Szkolno-Przedszkolnym w Sierakowie Śląskim zajęcia edukacyjne „Bezpieczny powrót do szkoły i przedszkola”. Celem spotkania z uczniami klas I-III i przedszkolakami z grupy 5-6 latków było przekazanie informacji o profilaktyce wad postawy, wzmacnianiu odporności przed sezonem jesienno-zimowych infekcji i właściwym myciu rąk. Podczas zajęć uczniowie dowiedzieli się jak prawidłowo nosić i pakować tornister oraz jakie

wykonywać ćwiczenia rozluźniające kręgosłup. Rozmawialiśmy, dlaczego bardzo ważne jest prawidłowe odżywianie, aktywność fizyczna oraz higieniczne mycie rąk. Zajęciom towarzyszył pokaz filmu edukacyjnego „Jak prawidłowo myć ręce?” oraz quiz dla przedszkolaków „Kiedy należy myć ręce”. Uczestnicy spotkania mieli okazję sprawdzić technikę mycia rąk przy użyciu lampy UV. Dzieci z dużym zaangażowaniem uczestniczyli w zajęciach, które bardzo podobały się również nauczycielom. Spotkanie edukacyjne zwiększyło wiedzę społeczności szkolnej w zakresie ochrony przed infekcjami sezonu jesienno-zimowego, znaczenia szczepień ochronnych oraz prawidłowego dbania o właściwą postawę podczas noszenia tornistra i siedzenia w ławce szkolnej.



PSSE w Dąbrowie Górniczej

Początek roku szkolnego to dobry czas, aby przygotować się do zajęć szkolnych zaczynając od poznania zasad bezpiecznych zachowań. Podczas spotkań edukacyjnych w szkołach przypominamy dzieciom jak ważne jest bezpieczeństwo i troska o zdrowie. Promujemy aktywność fizyczną, zdrowe odżywianie oraz higienę osobistą jako niezbędny element ochrony zdrowia przed wirusami w okresie jesieni i zimy. Wypracowanie codziennych zdrowych nawyków to wsparcie odporności, sprawności fizycznej i dobrego samopoczucia u każdego dziecka.



PSSE w Rudzie Śląskiej

We wrześniu, w ramach działań „Bezpieczny powrót do szkoły”, na naszych mediach społecznościowych zamieszczaliśmy posty dotyczące najważniejszych elementów dbania o zdrowie i dobre samopoczucie uczniów. Przypominaliśmy o znaczeniu lekkiego tornistra, regularnym picciu wody, spożywaniu drugiego śniadania, codziennej aktywności fizycznej, odpowiedniej ilości snu oraz o właściwej higienie, w tym myciu rąk. Podczas Dni Zdrowia w Szpitalu Miejskim w Rudzie Śląskiej młodym uczestnikom wydarzenia przypominaliśmy natomiast o zasadach zdrowego i bezpiecznego powrotu do szkoły, podkreślając jak ważne są dobre nawyki w codziennym życiu.



PSSE w Rybniku

W hipermarkecie Auchan w Rybniku w związku z zakończeniem wakacji PSSE w Rybniku zorganizowała i przeprowadziła akcję profilaktyczno-edukacyjną "Zdrowy i bezpieczny powrót do szkoły" oraz „Lekki tornister”. W działania włączyły się również służby takie jak Policja,

Ochotnicza Spraż Pożarna oraz przedstawiciele Narodowego Funduszu Zdrowia. Każdy odwiedzający w tym dniu hipermarket mógł zyskać ogrom wiedzy oraz przypomnieć sobie wiele ważnych zasad bezpieczeństwa. Przedstawiciele Policji, ukazywali uczestnikom zasady bezpieczeństwa w drodze do i ze szkoły, pracownicy Powiatowej Stacji Sanitarno-Epidemiologicznej w Rybniku zwracali uwagę na zasady doboru/zakup oraz bezpiecznego i prawidłowego sposobu użytkowania plecaków czy tornistrów szkolnych. Rodzice z zaciekawieniem dyskutowali na powyższe tematy, podając przykłady z własnego życia. Każdemu z odwiedzających zwracano uwagę jak zapobiegać dysfunkcjom układu ruchu. Oprócz prawidłowo dobranego, spakowanego i użytkowanego tornistra należy uczniom zapewnić odpowiednią dawkę aktywności fizycznej, właściwe stanowisko pracy, zarówno w szkole jak i w domu, oraz wyrobić właściwe nawyki ruchowe (zachowanie symetrii ciała przy wykonywaniu czynności ruchowych i statycznych tj. oglądanie telewizji lub odrabianie lekcji).



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