



Programy i akcje prozdrowotne 2020/2021 PSSE w Szczecinie

**Magdalena Stachel
kierownik OZiPZ**

ZCDN Szczecin 2021 r.

Program Zdrowia Jamy Ustnej i Zapobiegania Próchnicy *Zdrowe zęby mamy – marchewkę zajadamy* we współpracy z WSS i UM

Adresatami programu są dzieci w wieku 0-6 lat.

Cel programu - edukacja w zakresie higieny i zdrowia jamy ustnej wśród dzieci i ich opiekunów rodziców i nauczycieli.

- **Konkurs plastyczny**
3 listopada 2021 r.

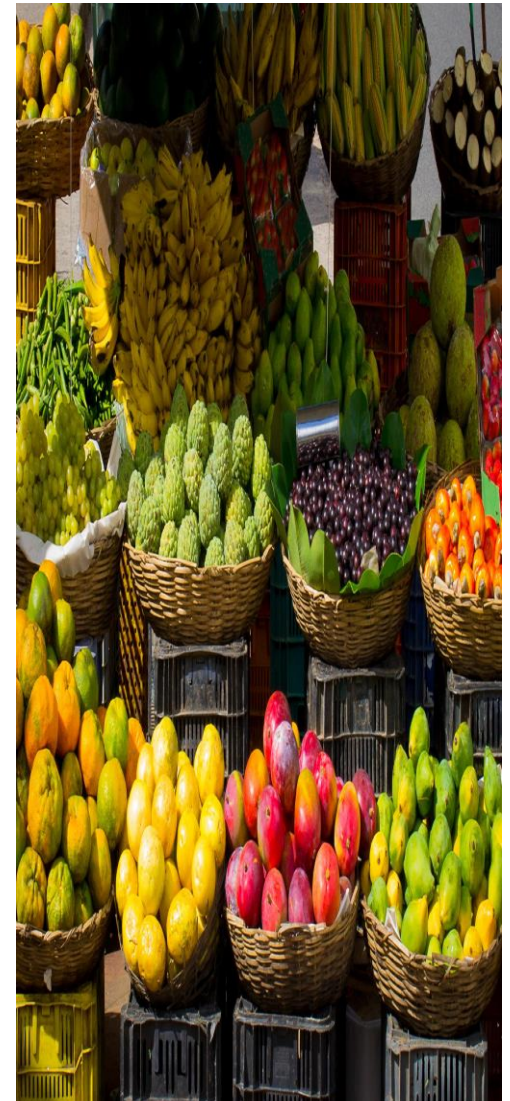


Skąd się biorą produkty ekologiczne

Adresaci – dzieci w wieku przedszkolnym.

Cel: zachęcanie do kupowania produktów ekologicznych.

- Szkolenie dla nauczycieli
wrzesień 2021r.
- Konkurs na sztukę teatralną -
11 października 2021r.



BIEG PO ZDROWIE

Program profilaktyki
inicjacji palenia tytoniu.
Dobre oprzyrządowanie:

- lekcje z uczniami,
- praca w domu,
- spotkania z rodzicami.

Adresaci: klas IV SP.



zbilansowana
dieta

recepta na zdrowie?

aktywny
styl życia

PROGRAM EDUKACYJNY

ROK SZKOLNY 2020/2021

trzymaj
formę 



Program przeciwdziałania otyłości

„TRZYMAJ FORMĘ !”

główne działania:

- „**Konkurs wiedzy o zdrowym stylu życia**”
Konkurs adresowany jest do młodzieży przeprowadzony drogą elektroniczną w 3 etapach- **zawieszony!**
- **Konkurs na najciekawsze działania w programie „Trzymaj Formę!”** realizowany we współpracy z Wydziałem Spraw Społecznych Urzędu Miasta w Szczecinie finał – **zawieszony !** (prezentacje multimedialne).
- **Festyn podsumowujący działania programu profilaktyki otyłości „Trzymaj Formę!”** **zawieszony !**

Porozmawiajmy o zdrowiu, bezpieczeństwie i nowych zagrożeniach. Program autorski WSSE w Szczecinie

Adresaci: klasy VI-VIII SP,

Cel: Profilaktyka
zażywania substancji
psychoaktywnych w
tym nowych narkotyków.

- Szkolenie dla nauczycieli.
- Zajęcia metodą warsztatową, gotowe scenariusze zajęć (w formie prezentacji multimedialnej).
- **zawieszony !**



„Krajowy Program Zwalczenia AIDS i Zapobiegania Zakażeniom HIV”

Adresaci młodzież SP

Cel profilaktyka zakażeń HIV/AIDS

- Szkolenia dla nauczycieli
- Warsztaty dla młodzieży
- **Konkursu plastyczny zakresu profilaktyki zakażeń HIV/AIDS**
- **15 listopada 2021 r.**
- Kampania Społeczna #mamczasrozmawiać.



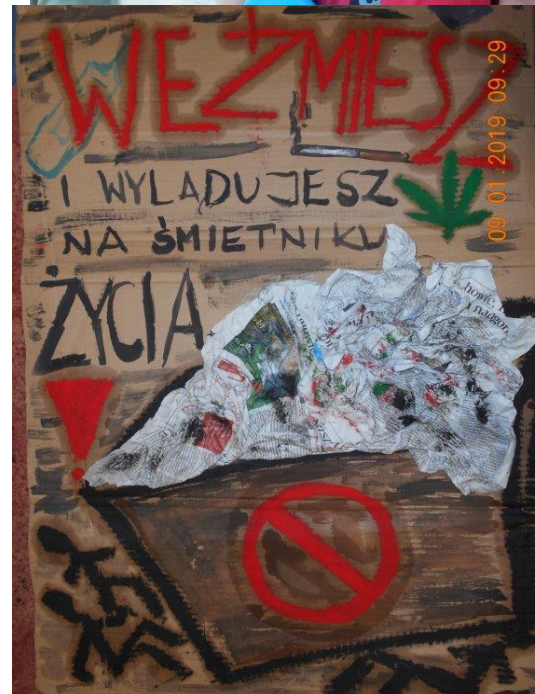
 #mamczasrozmawiac

Dopalacze – profilaktyka zażywania nowych substancji psychoaktywnych.

Adresaci: młodzież SP

Klasy VI-VIII i szkoły ponadpodstawowe.

- Szkolenia dla nauczycieli i rodziców.
- Szkolenia młodzieży z użyciem alko- i narkogogli.
- Konkurs plastyczny „Nowe narkotyki nie daj się wkręcić”
- **6 grudnia 2021 r.**



Profilaktyka i zwalczanie wszawicy

Adresaci: rodzice szkół podstawowych i nauczyciele.

Cel: Profilaktyka oraz zwalczanie wszawicy i świerzbu.

Działania: Szkolenia dla rodziców na wywiadówkach.



„ARS, czyli jak dbać o miłość? program profilaktyki uzależnień...

Adresaci: młodzież szkół ponadpodstawowych.

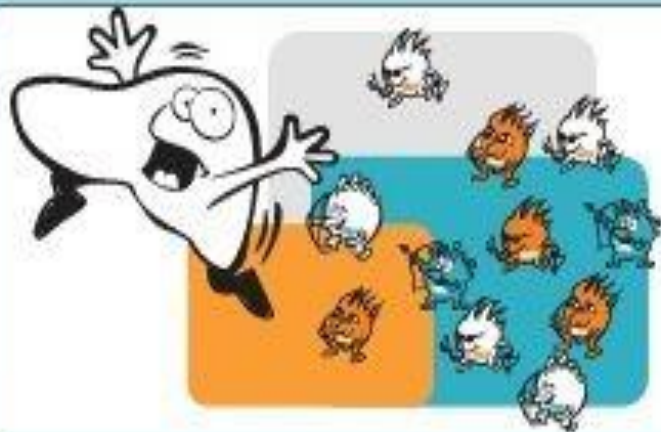
Cele programu:

- kształtowanie umiejętności, kompetencji i postaw pomocnych w unikaniu używania substancji psychoaktywnych, także w kontekście przyszłych ról rodzicielskich.
- nowoczesne podejście do profilaktyki uzależnień, oparte na wartościach uznawanych przez młodych ludzi.
- Szkolenie dla nauczycieli oraz materiały edukacyjne – **sierpień/wrzesień 2021 r.**
- Warsztaty edukacyjne dla młodzieży.





Znamię !
Znam je ?



Podstępne
WZW

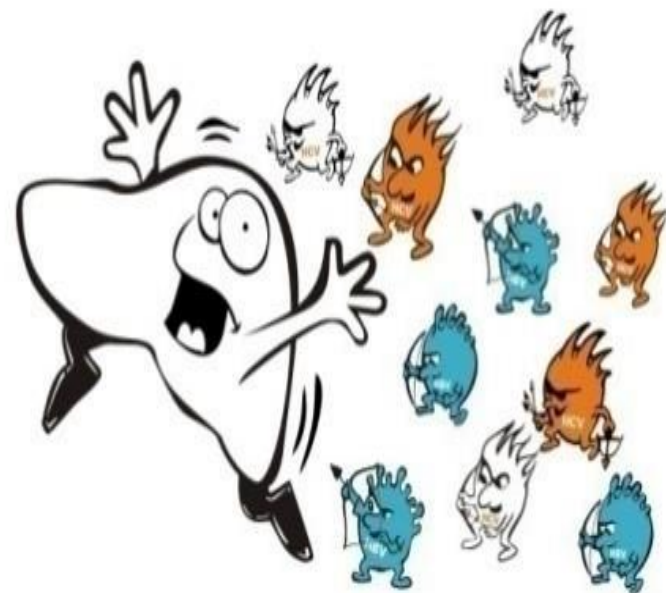
Podstępne WZW

Adresaci: uczniowie szkół
ponadpodstawowych

Cel: upowszechnienie wiedzy z zakresu
WZW typ A B C

- Szkolenie dla nauczycieli

Wrzesień 2021 ?





Znamię! Znam je !

Adresaci: uczniowie szkół ponadpodstawowych

Cel: upowszechnienie wiedzy z zakresu profilaktyki czerniaka.

Akademia Czerniaka
www.akademiaczerniaka.pl

znamię! znam je?

Sprawdź, co wiesz o czerniaku?

Czerniak to bardzo groźny i złośliwy nowotwór, który rozwija się szczególnie na skórze.

Quiz „Znamię! Znam je?” pozwoli Ci sprawdzić, czy warto odwiedzić dermatologa i upewnić się, że nie masz czerniaka.

ROZPOCZNIJ QUIZ

[f /znamieznamje](#)

Akademia Czerniaka, ©2013 Wszystkie prawa zastrzeżone

Realizacja:

Ogólnopolska Kampania

Szczepimy się

- Konkurs literacki pod hasłem „Liryicznie zaszczepieni”, organizator **Wojewódzka Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie**.
- **Adresaci:** młodzież klas 5-7 szkół podstawowych.
- **Cel konkursu:** Problematyka szerzenia się zakażeń wirusem SARS COV-2 oraz propagowanie szczepień ochronnych jako skutecznej formy profilaktyki.
- **Czas:** **15 marca – 14 kwietnia 2021r . na adres** ozipz@wsse.szczecin.pl pz@wsse.szczecin.pl
- Ogłoszenie wyników – **30 kwietnia 2021r.** na stronie ESSE w Szczecinie
www.gov.p/web/wsse-szczecin

Program Szczepień Ochronnych **obowiązujący od 01.01.2021**

SZCZEPIENIA OBOWIĄZKOWE DZIECI I MŁODZIEŻY WEDŁUG WIEKU



Rocznik urodzenia	Gruźlica	Rotawirusy ¹	WZW typu B*	Błonica, tężec, krztusiec	HIB**	IPV***	Pneumokoki	Odra, świnka, różyczka
2021	1 doba (przed wypisem z oddziału)							
	2 miesiąc życia (po ukończeniu 6 tyg.)							
	4 miesiąc życia (po ukończeniu 14 tyg.)							
	5-6 miesiąc życia (8 tyg. po poprzednim szczepieniu)							
	7 miesiąc życia							
2020	13 -15 miesiąc życia							
	16-18 miesiąc życia							
2016 (po ukończeniu 5 r.ż.)								
2012 (po ukończeniu 9 r.ż.)	Szczepienie przypominające dla dzieci, które nie otrzymały tej dawki po ukończeniu 5 r.ż.							
2008 (po ukończeniu 13 r.ż.)								
2003 (po ukończeniu 18 r.ż.) ²								

¹ Zaleca się zakończenie pełnego schematu szczepień przed ukończeniem 22 tyg. życia

² Można stosować szczepionki przeciw błonicy, tężcowi i krztuścowi ze zmniejszoną zawartością toksoidu błonniczego i komponentu krztuścowego (Tdap)

* WZW typu B oznacza wirusowe zapalenie wątroby typu B

** Hib oznacza inwazyjne zakażenie Haemophilus influenzae typu b

*** IPV oznacza poliomyelitis tj. ostre nagminne porażenie dziecięce

Bezpieczne Wakacje. Bezpieczne Ferie.

Adresaci – dzieci i młodzież
wypoczywająca na półkoloniach.
Cel: Zapoznanie z zasadami
bezpiecznych zachowań
podczas wypoczynku.
- Warsztaty dla dzieci młodzieży.

Bezpieczne zachowania podczas Wakacji

Bezpieczeństwo podczas wypoczynku NAD WODĄ

- Zabawy wodnicze szczególnie na rzece, wódz są bardzo atrakcyjne. Pamiętaj jednak, że nagła zmiana temperatur wywołująca z różnic temperatur między wodą a powietrzem może być przyczyną szoków termicznego, jak i nagłego skurczu mięśni, który może spowodować problem z utrzymaniem się na powierzchni wody. Dlatego zwracaj się w wodzie powoli i korzystaj wyłącznie ze stworzonych plaż i miejsc przeznaczonych do kąpiel.

- Podczas opalania pamiętaj regularnym piciu wody.

- Jeśli nie czujesz się wodnego smaku, nie pij wody „z głowicy”!

- Podczas zabawy uważaj na inne osoby kąpiące się, a podczas zabaw z koleżankami i kolegami nie podążaj ich.

- Na kąpieliskach strażnicy stosują się do informacji zamieszczonych na tablicy przy wejściu na plażę, obserwuj flagi wyznaczające granice kąpielowe i szlaków spacerowych.

- Przebywając na plaży zawsze ponieś o nakrycia głowy, które będą chronić Cię przed nadmiernym słońcem, a także używaj kremu z filtrem UV.

- Nie opalaj się między godziną 10:00 a 14:00, ponieważ promieniowanie słoneczne jest wtedy najintensywniejsze i najbardziej szkodliwe.

- Nie korzystaj z kąpielisk, gdy masz kaszel, katar, gorączkę



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W GÓRACH

- Wybiegając się w podnóże górskich szlaków zapoznaj się z odpowiednimi zasadami.

- Przebiegając szlakiem nie wyznaczaj sobie zbyt długich tras.

- Co ważne pogodę w górach można zmierzyć się niewiele szybciej, niż wiatr: należy uważać na poranne zmiany, a także doprowadzić do szybkiego wystąpienia opadów, z kolei śnieżyca może być niebezpieczna, a także powodować opadanie law.

- Nie idź za sobą na wozie, wycieczki, kajak, płasko przeciwdziałaj ostrzeżeniom, a także ubierz się, nawet jeśli jest lato.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W LESIE

- Wchodząc do lasu czytaj i stonaj się do informacji zamieszczonych na tablicach informacyjnych.

- Nie krzycz w lesie.

- Nie zbieraj i nie jedz grzybobrania, które mogą być trujące.

- Nie niszczyć runa leśnego oraz drzewo zwierzęce.

- Gdy spotkasz dzikie zwierzę, spokojnie wyjdź się z jego zasięgu.

- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i szlaków.

- Opieka nad lasem polega na tym, aby nie niszczyć lasu, a także nie niszczyć zwierząt i roślin.

- Ważnym jest nie jedzenie, na plaży zamieszkałej przez zwierzęta, a także nie jedzenie w trawie i po zabawie w psakowicy.

- Podczas jazdy na rowerze nie zapomnij założyć kasku, kamizelki i odblasków podczas wieczornych przejazdów.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W DOMU

- Zawsze używajcie obrusów lub pokładeł do drzewi uprawiających. Wyjście przez okna lub drzwi przez wiatr w drzwiach. Nie wjeżdżajcie do mieszkań, które nie mają w domu telefonów, a także Ci zapraszają.

- Przebiegając szlakiem z najniższymi numerami telefonów, pod które można zadzwonić w razie potrzeby. Jeśli nie masz w domu telefonu, a także Ci zapraszają – zamierzaj opisać.

- Wychodząc z domu zamknij dokładnie drzwi.

- Korzystaj bezpiecznie z Internetu. Nie podawaj swoich danych ani adresu zamieszkania. Pod żadnym pozorem nie udawaj się z obcymi przez Internet!

- Nie baw się gazem, prądem i zapalnikami. Gaz – możesz się nim zranić lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku NA PODWÓRNIU

- Bezpieczeństwo domów i ogrody. Po powrocie z psakowicy należy dokładnie umyć ręce i buty.

- Podczas zabawy w psakowicy, nie wchodzić do basenów brudnych riek, kampanii, fontann czy kąpieli.

- Dobrym zwyczajem jest nie jedzenie, na plaży zamieszkałej przez zwierzęta, a także nie jedzenie w trawie i po zabawie w psakowicy.

- Podczas jazdy na rowerze nie zapomnij założyć kasku, kamizelki i odblasków podczas wieczornych przejazdów.



„Higiena osobista”

- PSSE w Szczecinie jest twórcą programu „**Higiena osobista**”
- **Cel:** zwiększenie świadomości dbania o higienę ciała i otaczającego środowiska
- **zajęcia warsztatowe** dla dzieci i młodzieży szkół podstawowych na temat przestrzegania zasad higieny osobistej, w tym dbanie o higienę środowiska, nauki i wypoczynku.



„Pierwsza pomoc przedlekarska w nagłych wypadkach zagrażających życiu”

- Program jest kierowany do młodzieży szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Celem jest opanowanie teoretycznych wiadomości i praktycznych umiejętności dotyczących pomocy doraźnej.

Zajęcia uwzględniają wykład oraz ćwiczenia na fantomie.



Światowy Dzień Zdrowia 2021

7 kwietnia 2021 r.

- **Konkurs plastyczny** pod patronatem Państwowego Powiatowego Inspektora Sanitarnego w Szczecinie.
- Współpraca z Zachodniopomorskim Centrum Doskonalenia Nauczycieli.
- **7 kwietnia 2021 r.**

Światowy Dzień bez Tytoniu

- **Konkurs plastyczny** o szkodliwości palenia tytoniu i e-papierosów we współpracy z WSS Urząd Miasta w Szczecinie oraz ZSS w Szczecinie
10–31 maja 2021 r.
- Adresaci: uczniowie klas VII-VIII SP



Profilaktyka zakażeń CoV-2

- **Szkolenie dla nauczycieli**
27.03.2021 r.
- **Materiały edukacyjne –**
ulotki, plakaty.
- **Konkurs plastyczny –**
4 października 2021 r.





KORONAWIRUS powoduje gorączkę, kaszel, duszności, bóle mięśni i zmęczenie.

Przenosi się drogą kropelkową, a więc podczas kaszlu, kichania czy mówienia.

Jak zapobiegać zakażeniu?

-  Często myj ręce, używając mydła i wody.
-  Kiedy kaszlesz lub kichasz, **zakrywaj usta i nos.**
-  Zachowaj **co najmniej 1 metr** odległości od osób, które kaszlą i kichają.
-  Jeśli **wracasz z regionu**, gdzie występuje koronawirus i **masz objawy** choroby lub miałeś **kontakt z osobą zakażoną**, powiadom telefonicznie o tym stację sanitarno-epidemiologiczną lub zgłoś się do oddziału obserwacyjno-zakaźnego.

Infolinia NFZ
800 190 590
www.gov.pl/koronawirus

„Lekki tornister” 1 października 2021 „Ogólnopolskim Dniem Tornistra”



- W trakcie trwania akcji oceniamy obciążenie uczniów tornistrami.
- Mierzenie wagi ciała dziecka i tornistra.



Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego

SZKOLNE TORNISTRY

NIE ZAWSZE MUSZĄ BYĆ CIĘŻKIE!

- plecak powinien posiadać ergonomiczną, odpowiednio usztywnioną ściankę **przylegającą do pleców**
- powinien mieć równe, szerokie szelki, których długość **umożliwi swobodne wkładanie i zdejmowanie**, jednocześnie zapewniając jak najlepsze przyleganie plecaka do pleców
- cięższe rzeczy **należy umieścić na dnie**, a lżejsze – wyżej
- należy go nosić **na obu ramionach**
- waga tornistra **nie powinna przekraczać 10-15 %** masy ciała dziecka



58% uczniów w klasach I-III nosi plecak, którego waga przekracza 10% masy ciała; **u 17% uczniów** jego waga przekracza 15% masy ciała.

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego



*** DYREKTORZE ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Wyrobite od najmłodszych lat nawyki związane z edukacją prozdrowotną pozwolą na utrzymanie dobrej kondycji fizycznej w przyszłości. Nadmierna waga plecaków może skutkować dysfunkcjami narządu ruchu.

Zadbaj o możliwość bezpiecznego przechowywania podręczników i materiałów edukacyjnych w szkole.

Zapewnij uczniom bezpieczne i higieniczne warunki do edukacji. Zatrósz się o właściwe dostosowanie miejsca do nauki dla ucznia.

Zapewnij prawidłowy rozkład zajęć edukacyjnych uwzględniający zasady ochrony zdrowia i higieny pracy.

Zadbaj o to, aby uczniowie mieli równomierne obciążenie zajęciami w poszczególnych dniach tygodnia.

Stwórz odpowiednie warunki do aktywności fizycznej oraz promuj aktywność fizyczną uczniów i rozwijaj ich sportowe pasje.



Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego



*** NAUCZYCIELU ***
O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

Dbaj o zdrowie swojego ucznia.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.

KG

Rozmawiaj z uczniami,
rodzicami o tym,
że waga plecaka
ma znaczenie.

Dzieciom i ich opiekunom
przekazuj rzetelną wiedzę
na temat profilaktyki
wad postawy.

Praca domowa jest ważna, ale uczeń
musi mieć również czas na odpoczynek
i realizowanie swoich pasji.

Zwracaj uwagę na właściwe nawyki
ruchowe dziecka, w tym zachowanie
symetrii ciała przy wykonywaniu
czynności ruchowych i statycznych
(np. właściwą pozycję podczas lekcji).

Korzystaj z e-zasobów edukacyjnych
dostępnych np. na stronach MEN i ORE.

WWW

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PAŃSTWA
INSPEKCJA SANITARNA

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego



*** RODZICU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o zdrowie swojego dziecka.
Kontroluj zawartość jego tornistra.
Każda dodatkowa rzecz w plecaku dziecka
to ciężar zbędny i szkodliwy.**

KG

Przy zakupie tornistra kieruj się jego budową, wagą oraz możliwością regulacji. Sprawdzaj co Twoje dziecko ma w szkolnym plecaku.

Poznaj statut szkoły, w którym są zapisane wymagania i zasady oceniania twojego dziecka.

Rozmawiaj z nauczycielem wychowawcą, gdy widzisz, że Twoje dziecko jest nadmiernie obciążone.

Zapewnij dziecku właściwe warunki do nauki oraz zadbaj o jego aktywność fizyczną w wolnym czasie.

MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ

PAŃSTWOWA
INSPEKCJA SANITARNA

Zalecenia Głównego Inspektora Sanitarnego



The infographic features a central illustration of a smiling boy with curly hair, wearing a red shirt and blue pants, carrying a blue backpack. To his left, a red banner reads '* UCZNIU *'. Below it, a dark blue banner says 'O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ'. A large white speech bubble contains the text: 'Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra! Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.' To the right of the boy, various school supplies are shown: pencils, a ruler, a calculator, a paint palette, a pair of scissors, a red apple, and a red backpack. Below these items, a blue box contains the text: 'Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.' On the left, a red and blue backpack sits on a blue scale. A red exclamation mark points to the scale, with a text box stating: 'Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.' A small blue teddy bear is shown next to a doorway. At the bottom right, a blue box with white text says: 'Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.' Below this text, an illustration shows a boy riding a red bicycle and another boy kicking a soccer ball.

*** UCZNIU ***

O CZYM WARTO PAMIĘTAĆ

**Dbaj o swoje zdrowie. Nie przeciążaj tornistra!
Każda dodatkowa rzecz w twoim plecaku to ciężar zbędny i szkodliwy.**

Waga plecaka ma wpływ na twoje zdrowie, noś w nim tylko niezbędne rzeczy. Zabawki, gry, pamiętniki zostaw w domu.

Naucz się prawidłowo pakować swój tornister. Dobre ułożenie przedmiotów w plecaku pozwoli na równomierne zapakowanie wszystkich rzeczy.

Bądź aktywny. Korzystaj z zajęć sportowych zarówno w szkole, jak i po lekcjach.

MINISTERSTWO EDUKACJI NARODOWEJ

PAŃSTWOWA INSPEKCJA SANITARNIA

Szkolenia i konferencje szkoleniowe

Szkolenie dla
nauczycieli szkół
podstawowych
i ponadpodstawowych
– ZCDN
i PSSE w Szczecinie



Dziękuję za uwagę

- ODDZIAŁ OZiPZ

mstachel@psse.szczecin.pl

- sekretariat, Powiatowa Stacja Sanitarno-
-Epidemiologiczna w Szczecinie,

ul. W. Pola 6

tel. 91 4849351

OZiPZ 914849325