



Programy i akcje prozdrowotne 2021/2022 PSSE w Szczecinie

**Magdalena Stachel
kierownik OZiPZ**

Szczecin 2022r.

„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 o wartości uznawane przez młodych ludzi.
- Szkolenie dla nauczycieli oraz materiały edukacyjne
- Warsztaty edukacyjne dla młodzieży.



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

Adresatami są :

- dzieci w wieku żłobkowym (2-3 lata) i przedszkolnym (3-6 lat) oraz rodzice/opiekunowie dzieci objętych edukacją

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

- Konkurs plastyczny październik 2021r.
- Lekcja pokazowa,
- Dzieci otrzymują pasty i szczoteczki.



Działania w programie „*Zdrowe zęby mamy – marchewkę zajadamy*”

- Gotowe scenariusze zajęć .
- Konkurs plastyczny 15.11.2021r.
- Sprawozdanie czerwiec 2022r.
- Wzmocnienie programu – lekcja pokazowa z zakresu higieny jamy ustnej+
- Szczoteczki ufundowane przez UM w Szczecinie.

zbilansowana
dieta

recepta na zdrowie?

aktywny
styl życia

PROGRAM EDUKACYJNY

ROK SZKOLNY 2021/2022

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. ???
- **Konkurs na najciekawsze działania w programie** „Trzymaj Formę!” realizowany we współpracy z Wydziałem Spraw Społecznych Urzędu Miasta w Szczecinie **wrzesień 2021r.- czerwiec 2022r.**
- **Festyn podsumowujący działania** programu profilaktyki otyłości „Trzymaj Formę” **czerwiec 2022r.**

Krajowy Program Zwalczenia AIDS i Zapobiegania Zakażeniom HIV”

Adresaci młodzież SP

Cel profilaktyka zakażeń
HIV/AIDS

- Szkolenia dla nauczycieli
- Warsztaty dla młodzieży
- Konkursu wiedzy z zakresu profilaktyki zakażeń HIV/AIDS
listopad 2022r.
- Kampania Społeczna
#mamczasrozmawiac



 #mamczasrozmawiac

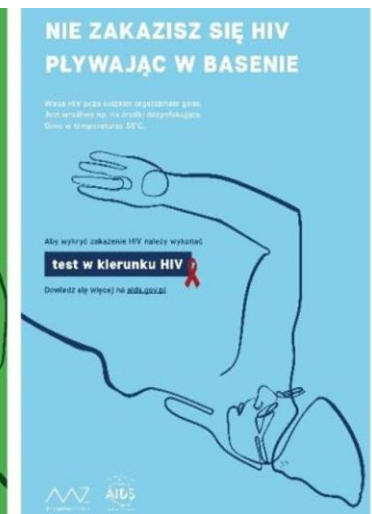
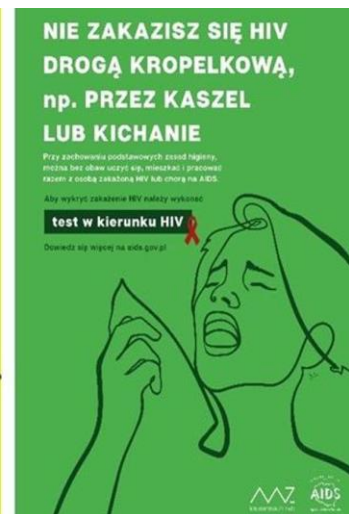
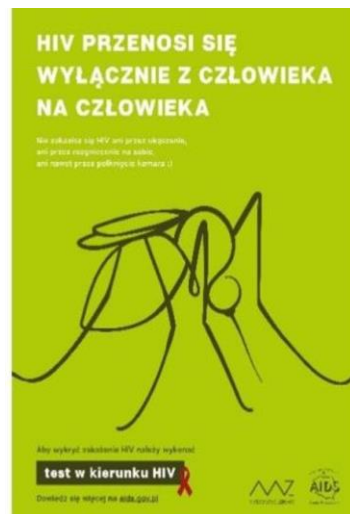


Kampania profilaktyki HIV

„Czy wiesz, że...”

Cel : Wzmocnienie wiedzy, odczarowanie mitów i przybliżenie faktów na temat wirusa HIV, choroby AIDS oraz innych STI
Grupa docelowa: ogół społeczeństwa, ze szczególnym uwzględnieniem osób z grup wiekowych:

- 18-34 lata
- 35-49 lat



Skąd się biorą produkty ekologiczne

Adresaci – dzieci w wieku przedszkolnym.

Cel: zachęcanie do kupowania produktów ekologicznych.

- Szkolenie dla nauczycieli
wrzesień 2022r.
- Konkurs kukiełkowy
październik 2022r.



BIEG PO ZDROWIE

Program profilaktyki inicjacji palenia tytoniu, -
- dobre oprzyrządowanie.

Składa się:

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

Adresaci: klas IV SP.



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).
- Przegląd sztuk teatralnych
maj 2021r. ???



Światowy Dzień Bezpieczeństwa Żywności (WFSD) obchodzony jest 7 czerwca 2022 r.

Celu: zainspirowanie do działań które mają na celu zapobieganie zagrożeniom związanym z żywnością.



Profilaktyka zażywania nowych substancji psychoaktywnych- DOPALACZE

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”
Listopad 2021r.



Profilaktyka zakażeń CoV-2

- Szkolenie dla nauczycieli
- Materiały edukacyjne – ulotki, plakaty.
- Konkurs plastyczny – styczeń 2022r.




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

Profilaktyka i zwalczanie wszawicy

Adresaci: rodzice szkół podstawowych i nauczyciele.

Cel: Profilaktyka oraz zwalczanie wszawicy i Świerzbu.

Działania: Szkolenia dla rodziców na wywiadówkach .



Suplementy diety - wybrane zagadnienia (Kontrola NIK 2017)



BRAK STABILNOŚCI W ZAKRESIE LICZBY ŻYWYCH BAKTERII



Na 56 badanych próbek (26 suplementów diety) stabilności w zakresie liczby żywych bakterii nie posiadało aż 50 próbek (89%)

Wraz z upływem czasu, jeszcze w okresie przydatności do spożycia, następował dynamiczny spadek liczby żywych komórek bakterii



Luty 2015



Sierpień 2015

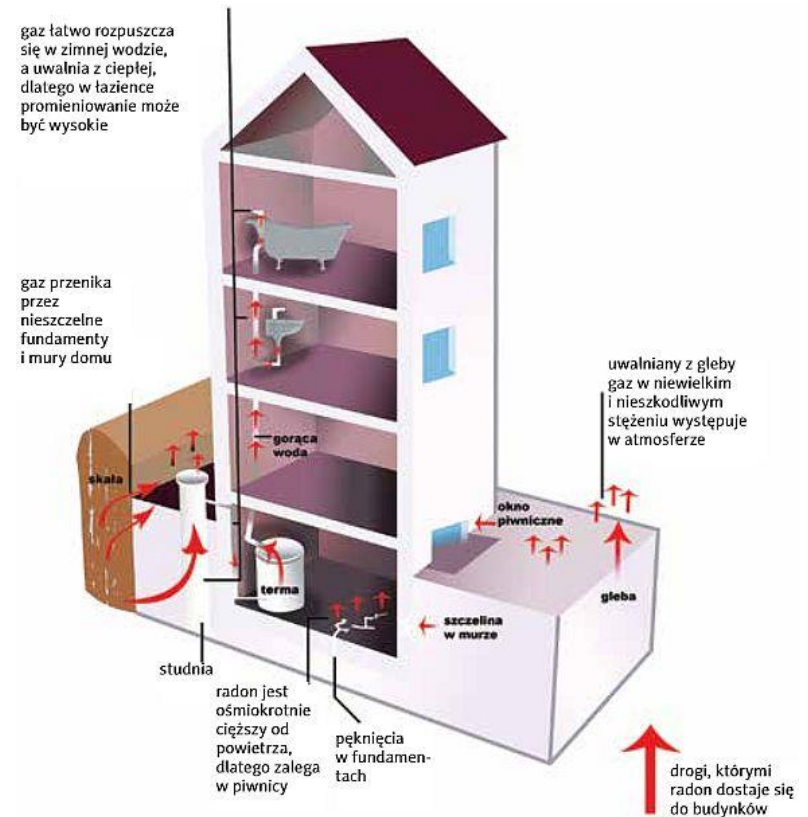


Luty 2016

Okres przydatności do spożycia

Radon w otoczeniu człowieka

- Działania informacyjno-edukacyjne na temat zagrożeń dla zdrowia.
- Znaczenie prowadzenia pomiarów Radonu.
- Informowanie społeczeństwa na temat dostępnych środków technicznych ograniczających stężenie Radonu.



Zdrowotne skutki PEM

15 lipca światowy dzień bez telefonu komórkowego



SZKODLIWE PROMIENIOWANIE



Stale zwiększająca się ilość używanych telefonów komórkowych na całym świecie spowodowała wzrost zainteresowania tematem związanym z wpływem promieniowania telefonów komórkowych na zdrowie. Powodem tego jest fakt, iż telefon komórkowy wykorzystuje promieniowanie elektromagnetyczne w zakresie fal mikrofalowych.

Niewłaściwe stosowanie urządzeń wytwarzających promieniowanie elektromagnetyczne może stanowić zagrożenie dla zdrowia. W związku z tym należy zapoznać się z zasadami działania urządzeń i nauczyć się bezpiecznego ich użytkowania. Wartość energii emitowanej z danego telefonu komórkowego zależy od:

- typu aparatu,
- odległości aparatu od głowy użytkownika,
- czasu trwania rozmowy,
- odległości do najbliższej stacji bazowej danego operatora sieci komórkowej (im bliżej jest stacja bazowa, tym mniejsza jest energia potrzebna do prowadzenia rozmowy).

Aby zminimalizować negatywne oddziaływanie telefonu komórkowego na organizm użytkownika należy:

- w oczekiwaniu na rozmowę po wybraniu numeru, aż do momentu uzyskania połączenia, telefon należy trzymać jak najdalej od głowy gdyż podczas nawiązywania połączenia emisja promieniowania jest największa,
- używać zestawów słuchawkowych,
- ograniczyć czas rozmowy do niezbędnego minimum lub częściej korzystać z sms/mms (krótszy czas narażenia na promieniowanie).

Aby ograniczyć negatywnych skutków szkodliwego promieniowania należy unikać noszenia telefonu bezpośrednio przy ciele (korzystniej jest nosić w torebce, plecaku).



Opracowanie: Dział Oświaty Zdrowotnej i Promocji Zdrowia WSSE w Lublinie

Znamię! Znam



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:



„Higiena osobista”



- WSSE 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”

- PSSE jest twórcą programu „” kierowanego do młodzieży szkół podstawowych I ponadpodstawowych.

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

Zajęcia uwzględniają wykład, ćwiczenia na fantomie.

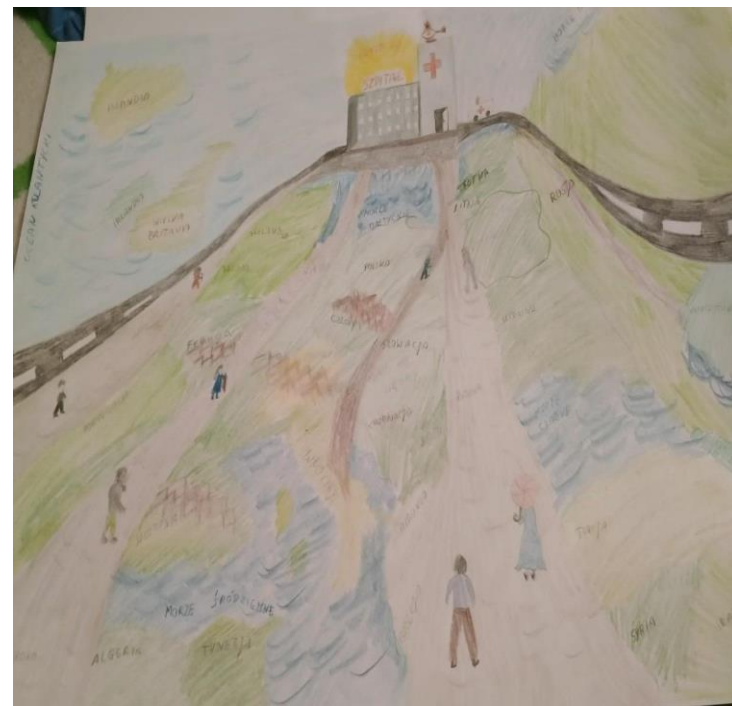


Światowy Dzień Zdrowia 2021

„Budowanie sprawiedliwszego i zdrowszego świata”

Cel: zwrócenie uwagi na nierówności w dostępie do opieki zdrowotnej, które szczególnie uwydatniła pandemia COVID-19.

Konkurs plastyczny –
współpraca z Wydziałem
Spraw Społecznych
Urzędu Miasta w Szczecinie
październik 2022r.



Światowy Dzień bez Tytoniu

- Konkurs wiedzy o szkodliwości palenia tytoniu i e-papierosów we współpracy z WSS Urząd Miasta w Szczecinie oraz ZCDN w Szczecinie - **maj 2022.**
- Adresaci uczniowie klas VII-VIII SP oraz Szkół Ponadpodstawowych.



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 powodować 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 podrywaj ich.

- Na kąpieliskach strażnicy stosują się do informacji zamieszczonych na tablicy przy wejściu na plażę, obserwuj flagi wyznaczające granice kąpieliska oraz słuchaj jego poleceń.

- Próbując się 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

- Wybierając się w podróż po górskich szlakach zapoznaj się z odpowiednią mapą i obrudkami.

- Pamiętaj, żeby nie wyruszać w góry bez opieki dorosłych.

- Co ważne pogodę w górach można zmieścić się niewiele szybko, silny wiatr może wywołać porażenie się, a także doprowadzić do szybkiego wystąpienia urazów, z kolei śnieżyca oraz opadająca mgła może być niebezpieczna, a także powodować choroby górskie.

- Niej za sobą na wózku wyjechać, nieść, pociągnąć, przetrząsnąć oraz ciężko ubrać, nawet jeśli jest lato.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W LESIE

- Wchodząc do lasu czyjś i stając się do informacji zamieszczonych na tablicach informacyjnych.

- Nie krzycz w lesie.

- Nie zbieraj i nie jedz grzybeków innych owoców oraz grzybków, które mogą okazać się trujące.

- Nie niszczyć runa leśnego oraz dorow zwierząt.

- Gdy spotkasz dzikie zwierzę, spokojnie wyciągnij się z jego drogi.

- Nie schodź z wyznaczonych szlaków i szlaków.

- Opatrzki reaguj tylko w miejscach do tego przeznaczonych i po zbadaniu zgłoś wodę.

- Nie zaniżaj lasów.

- Po każdej wycieczce w parku lub na łące z grudem wykopanym lasie dokładnie się obmyj i spryskaj czy nie masz kleszczy. Kleszcze przenoszą groźne choroby m.in. Borliogę i kleszczowe Zapalenie Mózgu.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku W DOMU

- Zawsze, gdy wybierasz owoców lub pokasie do drzewi uprawić, to: Wyrzuć przez okno lub ogień przez wiatr w drzewach. Nie wjeżdżaj do mieszkań, szlaków, niebezpiecznych! Nie przynajmniej od nich odległość kładź Cię czepią.

- Przygotuj kartkę z najważniejszymi numerami telefonów, pod które możesz zadzwonić w razie potrzeby. Jeśli nie masz w domu telefonu, a cod Ci zaprasza – załóżmy opłatom.

- Wychoźdząc 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, prądami i zapalnikami. Gaz – możesz się nim zranić lub spowodować wybuch, prąd elektryczny – może Cię porazić, ogień – możesz spowodować pożar.



Bezpieczeństwo podczas wypoczynku NA PODWÓRNIU

- Bezpiecznie dojść do higieny. Po powrocie z plażownicy należy dokładnie umyć ręce i buty.

- Podczas zabawy w plażownicy, nie wchodź do basen brudnych riek, kampaników, fontann czy kąpielisk.

- Dobrym zwyczajem jest niejedzenie na plaży, szczególnie w trakcie i po zabawie w plażownicy.

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



„Foto pamiątka z aktywnych wakacji”.

ZPWIS w Szczecinie zaprasza do konkursu fotograficznego

Adresaci: dzieci w wieku 11-14 lat
(województwo zachodniopomorskie).

Cele: zwiększenie świadomości uczestników konkursu w zakresie kształtowania własnego zdrowia w kontekście aktywności fizycznej.

„Lekki tornister” 1 października 2022 „Ogólnopolskim Dniem Tornistra”???



- W trakcie trwania akcji oceniamy obciążenie uczniów ciężarem tornistrów.



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.



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



PAŃSTWA
INSPEKCJA
SANITARNIA

Szkolenia i konferencje szkoleniowe.

- Szkolenie dla
nauczycieli Szkół
Podstawowych

We współpracy z ZCDN
w Szczecinie

- Szkolenie dla
nauczycieli SP w PSSE
???



Dziękuję za uwagę

- ODDZIAŁ OZiPZ – 914849325
- m.stachel@psse.szczecin.pl
- Sekretariat - Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Szczecinie ul. W. Pola 6.
91 4849351.