

# Bezpieczeństwo w szkole

Autor:  
14.11.2019.  
Zmieniony 29.02.2024.

## BEZPIECZEŃSTWO W SZKOLE

Potrzebujesz wsparcia? Zadzwoń, napisz, porozmawiaj  
Nieodpłatna pomoc prawna  
Praktyczny poradnik savoir vivre  
wobec osób niepełnosprawnych

Europejski Dzień Wiedzy o Antybiotykach oraz światowy Tydzień Wiedzy o Antybiotykach

Antybiotyki plakat

wystawa antybiotyki

Kampania antybiotyki

Europejski Tydzień Testowania  
[aids.gov.pl/pkd](http://aids.gov.pl/pkd)  
[www.testingweek.eu/campaign-materials](http://www.testingweek.eu/campaign-materials)

Centrum Pomocy Dziecku i Rodzinie

Centrum Pomocy Dziecku i Rodzinie miejsce specjalistycznej bezpłatnej pomocy dla dziecka i rodziców.

Znajdujemy się przy ul. Sokolskiej 23,  
w budynku Szkoły Podstawowej nr 10  
im. Marii Curie-Skłodowskiej w Katowicach.

Zapraszamy w okresie wakacyjnym w godzinach  
od 9.00 do 13.00 oraz od 14.00 do 18.00

Oferujemy:

- konsultacje psychologiczne, pedagogiczne, logopedyczne,  
neurologopedyczne oraz konsultacje z doradcą  
zawodowym,

- poradnictwo psychologiczne, pedagogiczne,

- terapię logopedyczną i neurologopedyczną,

- zajęcia z Integracji Sensorycznej (SI),

- zajęcia o charakterze korekcyjno-kompensacyjnym.

Ulotka wakacje

Ulotka wakacje w języku ukraińskim

Bezpieczne wakacje 2023

Bezpieczne wakacje 2023 za kilka dni nadejdą upragnione wakacje!!!

Ważne żeby czas odpoczynku, braku obowiązków, nie zwolnił z dbania o swoje bezpieczeństwo. Nie jest ważne gdzie będziecie spędzać ten czas w górach czy nad morzem, w parku czy nad jeziorem, w mieście czy w lesie, aktywnie czy leniwie, na obozie czy na koloniach pamiętajcie, że najważniejsze jest to, żebyście wypoczęli i żeby Wasze wakacje były bezpieczne!

Plakat bezpieczne wakacje 2023

Telefon zaufania

Telefon wsparcia - plakat 1

Telefon wsparcia - plakat 2

24 - 30 kwietnia Europejski Tydzień Szczepień

Pamiętaj, że szczepionki:

- ratują życie,
- pomagają ludziom pozostać zdrowymi,
- są jednym z największych osiągnięć naszej cywilizacji,
- działają szybko,
- chronią przed powikłaniami i kalectwem z powodu chorób zakaźnych,
- eliminują najgroźniejsze choroby zakaźne.

Zdecydowana większość ludzi w większości krajów szczepi swoje dzieci, przyczyniając się w ten sposób do poprawy zdrowia publicznego i życia ludzi.

7 kwietnia 2023 światowy Dzień Zdrowia Zdrowie dla wszystkich

Według światowej Organizacji Zdrowia: zdrowie to pełny dobrostan fizyczny, psychiczny i społeczny, a nie tylko brak choroby lub niepełnosprawności.

Podstawowe czynniki wpływające na zdrowie to:

- najistotniejszy, w ponad 50% jest wpływ stylu życia,
- następnie uwarunkowania biologiczne,
- później środowisko fizyczne,
- najmniej, w około 10% wpływ ma organizacja ochrony zdrowia.

Każdy z nas może zadbać o swoje zdrowie poprzez:

- Odpoczynek i odpowiednio długi sen. Zadbaj o odpowiednią higienę snu. Najlepiej spać 7-9 godzin na dobę.
- Zdrowe odżywianie. Prawidłowe nawyki żywieniowe dadzą więcej energii do zmagania się z codziennymi wyzwaniami.
- Aktywność fizyczna. Wybierz aktywność, którą lubisz. Może to być spacer, bieganie, jazda na rowerze czy taniec. WHO zaleca wszystkim dorosłym co najmniej 150-300 minut aerobowej aktywności fizycznej o umiarkowanej intensywności tygodniowo.
- Unikanie używek. Używki to substancje, które pobudzają nasz organizm. To np. alkohol, narkotyki, papierosy, napoje energetyzujące.
- Relacje społeczne. Pielęgnuj relacje z bliskimi, przy których możesz być sobą. Dziel się z nimi dobrymi i gorszymi momentami. Dzięki takim relacjom nabieramy pewności siebie, nie jesteśmy sami ze swoimi problemami.

Bezpieczne ferie zimowe 2023

Plakat Bezpieczne ferie zimowe

Porady1 Odpoczywaj aktywnie!

Porady2 Unikaj używek!

Porady3 Bądź widoczny - noś odblaski!

Porady4 Dbaj o higienę

Dzikie lodowiska

Dzikie lodowiska - oznaczaj zawsze niebezpieczne zabawy i ryzyko utraty zdrowia, a nawet życia.

Dzikie lodowisko stanowi zagrożenie dla nas oraz wszystkich osób, które w tym samym momencie znajdują się na lodzie!

Co robię, jeśli pod kimś zamie się lód?

Dzikie lodowiska

17 listopada 2022 - Międzynarodowy Dzień Rzucania Palenia Tytoniu

Obchody Międzynarodowego Dnia Rzucania Palenia Tytoniu mają na celu zwrócenie uwagi społeczeństwa na społeczne, ekonomiczne, a przede wszystkim zdrowotne skutki palenia tytoniu oraz zachęcanie osób palących do zaprzestania palenia i zwrócenie uwagi na fakt, że osoby niepalące mają prawo do przebywania w przestrzeni publicznej wolnej od dymu tytoniowego, bez narażania na tzw. bierne palenie.

Rzucenie palenia nie jest łatwe. Ważna jest Twoja decyzja i dobry plan. Jak przygotować dobry plan i rzucić palenie w 3 krokach?

Krok 1. Motywacja

To warunek konieczny, aby odnieść sukces. Zapisz wszystkie ważne rzeczy, których spodziewasz się doświadczyć jak już będziesz wolny od nałogu. Skup się na pozytywnych aspektach.

Krok 2. Zadbaj o wsparcie

Uzależnienie od nikotyny jest chorobą, a więc jak w przypadku wszystkich chorób, możesz sięgnąć po pomoc lekarza, a także specjalistów. Możesz wybierać spośród leków dostępnych w aptece bez recepty od lekarza.

Krok 3. Nie zrażaj się

Pamiętaj, że uzależnienie od nikotyny to choroba przewlekła i nawracająca, a to oznacza, że nawroty do palenia są częścią procesu zdrowienia. Nawet jeśli zdarzy Ci się wpadka i zapalisz papierosa, nie traktuj tego jako porażki.

Zwróć się po pomoc:

Telefoniczna Poradnia Pomocy Palącym:

tel. 801 108 108 lub 22 211 80 15, pon.-pt. 9.00-21.00, sob. 9.00-15.00

[www.jakrzucicpalenie.pl](http://www.jakrzucicpalenie.pl)

Czytaj więcej:

[planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)

Źródła:

PSSE Międzica

[planujedlugiezycie.pl](http://planujedlugiezycie.pl)

Tydzień profilaktyki chorób zakaźnych od 2 do 16 września 2022 r.

Profilaktyka chorób zakaźnych materiały informacyjne GIS

Film edukacyjny - uczniowie szkół ponadpodstawowych

Szczepienia profilaktyka chorób zakaźnych - materiały edukacyjne