

**Dom Pomocy Społecznej**  
w Strzelcu Opolskim  
tel. 4612329, 4613480  
z filią w Szymiszowie  
tel. 4617736  
z filią w Lesnicy  
tel. 4615253

**Dom Pomocy Społecznej w Kadłubie**  
tel. 4636337, 4636422, 4636744  
e-mail: [dpskadlub@op2.pl](mailto:dpskadlub@op2.pl)

**Dom Pomocy Społecznej w Zawadzkiem**  
tel. 4622011  
e-mail: [dpszawadzkie@poczta.fm](mailto:dpszawadzkie@poczta.fm)

**Zespół Szkół w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4612255

**Zespół Szkół Zawodowych nr1 w Strzelcach Op.**  
tel. 4612701  
e-mail: [zsz-strzelceop@oswiata.org.pl](mailto:zsz-strzelceop@oswiata.org.pl)

**Zespół Szkół Zawodowych w Zawadzkiem**  
tel. 4616288, 4616541  
e-mail: [zsazawa@interia.pl](mailto:zsazawa@interia.pl)

**Liceum Ogólnokształcące w Zawadzkiem**  
tel. 4616430  
e-mail: [LICEUMZA@Edu.APPIE.PL](mailto:LICEUMZA@Edu.APPIE.PL)

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Strzelcu Opolskim**  
tel. 4613381, 4613901

**Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna w Strzelcach Op.**  
tel. 4613026  
e-mail: [pppstrzelce@poczta.onet.pl](mailto:pppstrzelce@poczta.onet.pl)

**Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Zawadzkiem**  
tel. 4620046, 4616049, 4620049  
e-mail: [ZSS\\_Zawadzkie@poczta.onet.pl](mailto:ZSS_Zawadzkie@poczta.onet.pl)

**Zespół Szkół Specjalnych w Strzelcach Op.**  
tel. 4612882  
e-mail: [gmspeceji@tlen.pl](mailto:gmspeceji@tlen.pl)

**Zespół Szkół Specjalnych przy DPS w Kadłubie**  
tel. 4636422, 4636744  
e-mail: [zsskadlub@wp.pl](mailto:zsskadlub@wp.pl), [zss\\_kadlub@wiodip.opole.pl](mailto:zss_kadlub@wiodip.opole.pl)

**Specjalny Ośrodek Szkolno-Wychowawczy w Lesnicy**  
tel. 4615261  
e-mail: [sowlesnica@poczta.onet.pl](mailto:sowlesnica@poczta.onet.pl)

**Szkolne Schronisko Młodzieżowe w Górze Św. Anny**  
tel. 4615473

**Samodzielny Publiczny Zakład Opieki Zdrowotnej w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4613291-95

**Komenda Powiatowa Państwowej Straży Pożarnej w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4049903

**Komenda Powiatowa Policji w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4621200, 4621903

**Powiatowy Inspektorat Weterynarii w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4614528

**Powiatowy Inspektorat Nadzoru Budowlanego w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4639099

**Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4400313

**Powiatowy Urząd Pracy w Strzelcach Opolskich**  
tel. 4621800

Wydawca: Starostwo Strzeleckie  
Redaktor Naczelny: Marta Górka  
Redaguje Zespół  
Druk: Drukarnia „PRO MEDIA”  
45-125 Opole, ul. Składowa 4,  
tel. 077453-18-07, 454-18-09,  
fax: 453-74-96

Redakcja zastrzega sobie prawo do skracania tekstów i adnotacji. Materiałów nie zamieszczonych nie zwraca. Nie odpowiada za treści zamieszczonych reklam i ogłoszeń.

I dzień poświęcony osteoporozie - już teraz, za rok - następny

## 20 października 2004r. - Światowy Dzień Osteoporozy

Osteoporoza jest jedną z najpóźniej poddających się zapobieganiu chorób wieku podeszłego. Dbałość o zdrowie kości przez całe życie, od wczesnego dzieciństwa, jest najbardziej skuteczną drogą do budowania i utrzymywania masy i odporności kości, a w konsekwencji do hamowania utraty kości i jej kruchości, które prowadzą do pierwszego złamania. Właściwa dieta, ćwiczenia fizyczne, leczenie hormonalne, styl życia i stosowanie odpowiednich leków stanowią najważniejsze sposoby na utrzymanie i odtwarzanie zdrowych kości.

Choroba ta nazywana jest często

„cichą epidemią” z powodu bezobjawowego przebiegu w początkowym okresie rozwoju aż do momentu wystąpienia pierwszego złamania, po którym następuje już „kaskada złamań”.

W ostatnich latach, osteoporoza została ukształtowana w naszej świadomości jako choroba kobieca. Niestety dotyka ona coraz częściej również mężczyzn.

Według Światowej Organizacji Zdrowia osteoporoza jest drugą, zaraz po chorobach układu krążenia, chorobą uważaną za najważniejszy problem zdrowotny współczesnych społeczeństw.

### Zrób sobie test i sprawdź!

#### Czy jesteś zagrożona / zagrożony osteoporozą?

**Test dla kobiet** tak      nie

1. Jedno z rodziców złamało biodro podczas lekkiego uderzenia lub upadku.
2. Doznałam złamania przedramienia lub biodra podczas lekkiego uderzenia lub upadku.
3. Utraciłam więcej niż 3 cm wzrostu.
4. Nadużywam alkoholu.
5. Pałę więcej niż 20 papierosów dziennie.
6. Cierpię na biegunkę ( spowodowaną celiakią lub chorobą Chrona).
7. Menopauza przypadła przed 45 rokiem życia.
8. Nie miałam okresu przez 12 miesięcy lub więcej z powodu innego niż ciąża.

**Test dla mężczyzn** tak      nie

1. Jedno z rodziców złamało biodro podczas lekkiego uderzenia lub upadku.
2. Doznałem złamania przedramienia lub biodra podczas lekkiego uderzenia lub upadku.
3. Przyjmowałem sterydy dłużej niż 3 miesiące.
4. Utraciłem więcej niż 3 cm wzrostu.
5. Nadużywam alkoholu.
6. Pałę więcej niż 20 papierosów dziennie.
7. Cierpię na biegunkę (spowodowaną celiakią lub chorobą Chrona).
8. Nie miałem erekcji, brak popędu płciowego lub inne choroby związane z niskim poziomem testosteronu.

Jeżeli w rozwiązaniu testu pojawiła się przynajmniej jedna odpowiedź „tak”, możesz być zagrożona / zagrożony osteoporozą i radzimy skonsultować się z lekarzem, który zaleci odpowiednie badania i wdroży leczenie.

Test można będzie również otrzymać we wszystkich niepublicznych zakładach opieki zdrowotnej w powiecie strzeleckim.

## INFORMACJA dla K O B I E T urodzonych w latach 1935 – 1954

Zespół Opieki Zdrowotnej w Strzelcach Opolskich Szpital Powiatowy w Strzelcach Opolskich ul. Opolska 36 oferuje kobietom, w ramach umowy z NARODOWYM FUNDUSZEM ZDROWIA od 1 WRZEŚNIA 2004 r. do 30 LISTOPADA 2004 r.

### BEZPŁATNE BADANIE MAMMOGRAFICZNE PIERSI

Do badania zaprasza się kobiety, które nie miały wykonywanej mammografii w ciągu ostatnich 24 miesięcy.

W celu wykonania badania mammograficznego nie jest wymagane skierowanie.

Prosi się o wcześniejsze dokonywanie rejestracji osobiście lub telefonicznie.

NUMER TELEFONU 461 32 91 do 95 wew. 141

## Licea profilowane otrzymały tytuł „SZKOŁA Z KLASĄ”

c.d. ze str. 1

„Nasza mała i wielka ojczyzna”, „Szkoła bez nalogów”, „Więcej kultury”.

Przed przystąpieniem do wykonywania zadań przeprowadzono w ankiety „Jaka jest nasza szkoła?”, w której społeczność szkolna wystawiła ogólną ocenę dobry.

Pierwsze zadanie „Szkoła bez nalogów”, któremu przewodziła mgr Mirosława Stańczak – wicedyrektor ZSZ Nr 1 zaowocowało debatą w Strzeleckim Domu Kultury i podpisaniem deklaracji. Przeprowadzono też szereg imprez towarzyszących, w tym konkurs plastyczny i pogańki z zaproszonymi gośćmi (polijant, pedagog, polozna).

Równocześnie mgr Wojciech Majkowski prowadził zespół, który zajmował się zadaniem „Co słychać na świecie?”. Uczniowie pod kierunkiem nauczycieli dyskutowali na aktualne tematy związane z Polską i światem współczesnym oraz redagowali gazetkę ścienną, na której umieszczali aktualne informacje z różnych dziedzin polityki i gospodarki.

Kolejne zadanie „Dobrze wyjaśniamy, ciekawie uczymy” realizowała grupa pod kierunkiem mgr Haliny Kajstury – wicedyrektor ZSZ Nr 1, która przeprowadziła wśród uczniów i nauczycieli ankietę dotyczącą stosowanych i preferowanych metod nauczania. Poza tym nauczyciele opracowali ciekawe scenariusze lekcji i wymieniali się doświadczeniami.

Czwarte zadanie „Jak lepiej informować o ocenianiu?” poprowadził mgr inż. Krzysztof Kalisz, który wraz z zespołami przedmiotowymi i wychowawcami klas upowszechniał zasady oceniania zarówno wśród uczniów jak i rodziców. Zespoły nauczycieli zmodyfikowały przedmiotowe systemy oceniania oraz przekazały uczniom i rodzicom informacje o wymaganiach i kryteriach oceniania.

„Więcej kultury” – to bardzo ważne hasło propagował zespół za-

daniowy pod kierunkiem mgr Beaty Kasielskiej i mgr Marka Rosińskiego. Młodzież naszej szkoły brała udział w lekcjach muzealnych, projekcjach filmowych (m.in. „Stara baśń”) i przedstawieniach teatralnych m.in. „Rewizor”. Poza tym przeprowadzono edukację muzyczną poprzez audycje muzyczne w Strzeleckim Domu Kultury.

Wstąpienie Polski do Unii Europejskiej uczciliśmy Festiwalem Kultury Europejskiej, gdzie uczniowie zaprezentowali pełne humoru programy artystyczne przedstawiające kulturę różnych krajów Europy oraz wady i zalety Polaków.

Równocześnie mgr Marek Królikowski realizował ostatnie zadanie „Nasza mała i wielka ojczyzna”. W ramach tego zadania młodzież wzięła udział w wycieczkach dydaktycznych m.in. „szlakiem śląsko-wielkopolskim” – Kómińk, Gnieszno, Poznań, Legnica, Oświęcim oraz zrealizowała projekt „Kapłczki i krzyże przydrożne Powiatu Strzeleckiego” w trzech wersjach językowych. Ponadto przeprowadzono lekcje historii w terenie, konkurs oraz wystawy prac plastycznych pt. „Zabytki Ziemi Strzeleckiej”, a także quiz Wiedzy o Ziemi Strzeleckiej.

Pełny tekst sprawozdań z poszczególnych zadań znajduje się na stronie internetowej [www.gazeta.pl/klasa](http://www.gazeta.pl/klasa).

Oczywiście nie spoczywamy na laurach, ponieważ zgłosiliśmy technika naszej szkoły do kolejnej trzeciej edycji wspomnianej akcji. Tym razem realizację zadań koordynować będzie mgr Grzegorz Łukasik.

Serdecznie dziękuję i gratuluję wszystkim uczniom, nauczycielom i rodzicom uczniów Liceów Profilowanych Zespołu Szkół Zawodowych Nr 1 w Strzelcach Opolskich, którzy aktywnie włączyli się w akcję „Szkoła z klasą”.

Koordinator akcji w ZSZ Nr 1  
Krzysztof Kalisz

**UWAGA**  
**POSZKODOWANI W WYPADKACH KOMUNIKACYJNYCH**

**FUNDACJA ŚW. KRZYSZTOFA**  
jest organizacją charytatywną udzielającą pomocy osobom poszkodowanym w wypadkach komunikacyjnych.

Zakres udzielanej pomocy obejmuje:  
-zakup sprzętu rehabilitacyjnego,  
-refundację kosztów rehabilitacji,  
-zakup środków medycznych niezbędnych w procesie rehabilitacji,  
-pozostałe formy pomocy, zbieżne z celami statutowymi Fundacji.

Dodatkowe informacje:  
FUNDACJA ŚW. KRZYSZTOFA  
UL. ŚW. ANTONIEGO 18, 50-073 WROCLAW TEL/FAX 0..71/795 92 82  
(PRZYJĘCIA INTERESANTÓW W ŚRODY OD 9:00 DO 15:00)

**Sekretariat Starosty**  
tel. +48 77 4639093  
**Powiatowy Rzecznik Konsumentów**  
wew. 220  
**Wydział Ruchu Drogowego i Dróg Powiatowych**  
wew. 117, 118, 119, 120, 121, 124, 125, 150, 149, 151, 152, 153  
**Wydział Finansowy**  
wew. 127, 128, 131, 229, 201, 202, 203  
**Wydział Geodezji, kartografii, Katastru**

i Gospodarki Nieruchomościami  
wew. 105, 140, 133, 137  
**Wydział Architektoniczny – Budowlany**  
wew. 215, 217, 249  
**Wydział Organizacyjny**  
Wew. 206, 207, 213, 204  
**Zespół Kontroli**  
Wew. 145  
**Wydział Zarządzania Kryzysowego**  
**Ochrony Ludności i Spraw Obronnych**  
wew. 219

**Wydział Edukacji, Kultury, Kultury Fizycznej i Turystyki**  
wew. 221, 222, 223, 228  
**Wydział Rolnictwa i Ochrony Środowiska**  
wew. 132, 224, 225, 226  
**Wydział Gospodarki Mieniem Powiatu**  
wew. 144, 146  
**Zespół ds. Promocji Powiatu**  
wew. 218, 230

