

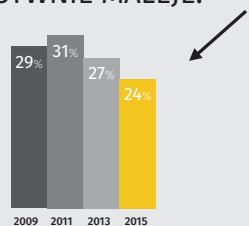
PALENIE W LICZBACH



76%
OSÓB DOROSŁYCH W POLSCE,
CZYLI PONAD
24 MILIONY
POLAKÓW
NIE PALI !!!

ŹRÓDŁO: TNS DLA GIS, 2015

LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW
SUKCESYWNIE MALEJE!



OBECNIE TYTOŃ PALI
JEDYNIE 24% POLAKÓW:

31%
MĘŻCZYZN

18%
Kobiet



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY
ul. Targowa 65, 03-729 Warszawa
tel. +48 22 536 13 00 | fax +48 22 635 61 94
inspektorat@gis.gov.pl
www.gis.gov.pl

PATRONAT HONOROWY:



**PROGRAM
ANTYTYTONIOWEJ
EDUKACJI
ZDROWOTNEJ**

BIEG PO ZDROWIE



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

Pilotażowa edycja programu została bardzo pozytywnie odebrana przez uczniów:

„Po tych lekcjach zrozumiałem, że nie chcę nigdy palić”,

„Spodobało mi się zadanie w którym mieliśmy zrobić komiks i wypisać nieagresywne sposoby odmawiania palenia”,

„Ważne było dowiedzenie się co można kupić za pieniądze wydawane na papierosy”,

„BIEG PO ZDROWIE” to nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami.



Profilaktyka palenia tytoniu jest ważnym zadaniem i powinna być na stałe wpisana w działania edukacyjno-wychowawcze.

Okres krytyczny dla podejmowania zachowań ryzykownych, takich jak pierwsze kontakty z paleniem tytoniu przypada na przedział wiekowy 9-10 lat. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrasta z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11 a 13 rokiem życia.

Dlatego grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).

Głównym celem programu jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i e-papierosów.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie będą mogli stosować w codziennym życiu. Podczas cyklu zajęć dzieci będą:

- ▶ dyskutować
- ▶ wymieniać doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły
- ▶ przeprowadzać wywiady z osobami niepalącymi
- ▶ liczyć koszty palenia papierosów
- ▶ pracować w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów
- ▶ tworzyć komiks z bohaterami programu

Program jest skierowany także do rodziców i opiekunów uczniów, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Na realizację programu przeznaczonych jest 6 godzin zajęć lekcyjnych do przeprowadzenia z uczniami i 2 godziny na spotkania z rodzicami. Zajęcia z uczniami powinny być organizowane co dwa tygodnie.

Wyniki pomiaru dotyczącego postaw wobec zdrowia dzieci uczestniczących w programie, wskazują na istotny wpływ treści programu na spostrzeganie istotności zdrowia w codziennym funkcjonowaniu. Wyniki te oznaczają, że w rezultacie oddziaływania programu dzieci w większym stopniu uważają, że ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie, zatem potrafią odnieść się do szerszej definicji zdrowia niż tylko brak choroby. Również istotnie rzadziej dzieci po zakończeniu programu uważały, że nie mamy wpływu na nasze zdrowie.

Rodzice w zdecydowanej większości pozytywnie ocenili program, w tym zarówno udział w nim dzieci, jak też pomysł angażowania rodziców w niektóre zadania.

Istotne okazały się informacje dotyczące kosztów palenia oraz składu dymu papierosowego. Prowadzący i rodzice docenili również nacisk położony przez autorów programu na aktywność uczestników oraz jakość i formę pomocy dydaktycznych. Program nie tylko dzieciom, ale też dorosłym uświadomił, jak szkodliwe jest palenie.



„W IV klasie wszyscy uczniowie byli bardzo zaskoczeni składem papierosa (dymu papierosowego). Plakat i wymienione substancje zapamiętali bardzo dobrze. Istotne były także nauki asertywności, sztuki mówienia NIE. Przy obliczaniu kwot traconych na papierosy też było sporo emocji”

„Dużym ułatwieniem były szczegółowo opracowane scenariusze zajęć”

„Uczniowie bardzo chętnie realizowali ten program, który pozwalał na zastosowanie aktywnych metod pracy na zajęciach. Atrakcyjne prace domowe, praca w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra zabawa sprzyjały nauce”.

Do programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały:

- ▶ podręcznik dla nauczyciela
- ▶ zeszyt ćwiczeń dla ucznia
- ▶ plakaty
- ▶ ulotkę informacyjną dla rodziców
- ▶ filmy edukacyjne dla rodziców i nauczycieli

Uzupełnieniem programu jest cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu. Nasze filmy to:

- ▶ szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,
- ▶ poznanie kluczowych wskazówek dotyczących wychowywania dzieci,
- ▶ Umiejętność rozwiązywania swoich problemów,
- ▶ poznanie sposobów komunikowania się z dzieckiem,
- ▶ poznanie sposobów radzenia sobie z uzależnieniami dzieci,
- ▶ skłonienie do refleksji i przemyśleń.

Nagrania są dostępne dla wszystkich na naszym kanale youtube. O nowościach będziemy was informować na facebooku.

www.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny
www.youtube.com/user/GlownyInspektoratSan

