



**PROGRAMY EDUKACJI
ANTYTYTONIOWEJ
DLA DZIECI I MŁODZIEŻY
*„Znajdź właściwe rozwiązanie”***

Limanowa 2018 r.



ADRESACI PROGRAMU

- Uczniowie klas IV-VIII szkoły podstawowej.
- Uczniowie klas III gimnazjum.



PIERWSZY KONTAKT Z PAPIEROSEM

Odsetek młodzieży w Polsce rozpoczynającej palenie w wieku:



- 11 lat i mniej wynosi 13,8%
- 12 lat wynosi 9,2%
- 13 lat wynosi 9,6%
- 14 lat wynosi 11,3%
- 15 lat wynosi 9,7%



PSYCHOSPOŁECZNE CZYNNIKI RYZYKA PALENIA TYTONIU:

- wiek i płeć ucznia,
- status społeczny, stan rodzinny i wykształcenie rodziców,
- problemy wieku dojrzewania,
- czynniki środowiskowe,
- czynniki interpersonalne (palenie rodziców, rodzeństwa, rówieśników, więzi społeczne),
- normy i obyczaje środowiskowe, w tym reakcje rodziców na palenie tytoniu przez dziecko,
- dostępność wyrobów tytoniowych.



REALIZATORZY PROGRAMU

- nauczyciele,
- pielęgniarki medycyny szkolnej,
- pedagodzy,
- psychologowie szkolni,
- odpowiednio przygotowani liderzy młodzieży.



CEL PROGRAMU

Zapobieganie paleniu tytoniu wśród uczniów starszych klas szkół podstawowych i gimnazjum, jako czynnika chorób zachowaniozależnych.



CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

1. Integracja grupy. Wyróżnienie liderów.
Uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do nie palenia – **warsztat I.**
2. Ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza – **warsztat II.**



CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

3. Zdobyć umiejętności zachowań asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych zachowań oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczaniem się sposobów odmowy – **warsztat III**.





CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

4. Uczenie rozpoznawania uczuć przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami – **warsztat IV.**





CELE SZCZEGÓŁOWE PROGRAMU

5. Uczenie umocnienia poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi – **warsztat V**.



REALIZACJA PROGRAMU W SZKOŁACH

1. Poinformowanie rodziców uczniów o sposobie przeprowadzenia programu w szkołach i współdziałaniu z nimi:
 - Spotkanie z rodzicami,
 - List do rodziców,
 - Inne formy wg możliwości.
2. Poinformowanie uczniów o sposobie realizacji programu w szkole oraz przeszkolenie i przygotowanie liderów młodzieżowych do współrealizacji programu.



REALIZACJA PROGRAMU W SZKOŁACH

3. Przeprowadzenie **5 zajęć warsztatowych** z uczniami wg zaproponowanych scenariuszy zajęć.
4. Przeprowadzenie **zajęć z rodzicami** uczniów według autorskich projektów w szkołach.



STRUKTURA PROGRAMU

Program składa się z 5 zajęć warsztatowych o następujących tytułach:

1. Poznajemy siebie bliżej.
2. Laboratorium ciała.
3. Naucz się mówić.
4. Znajdź właściwe rozwiązanie.
5. Uwierz w siebie.



METODY REALIZACJI

1. Zajęcia warsztatowe.
2. Metody aktywizujące:
 - ✓ burza mózgów,
 - ✓ praca z tekstem/rysunkiem,
 - ✓ ćwiczenia oddechowe,
 - ✓ wizualizacja,
 - ✓ odgrywanie scenek sytuacyjnych.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT I

„Poznajmy się bliżej” - 90 min.

Cel zajęć: Integracja grupy, uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do niepalenia.

Etapy:

- **Autoprezentacja.**
- **Przedstawienie celu i treści zajęć.**



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT I

Etapy:

- **Palenie nie jest normą obyczajową.**

Historia palenia tytoniu.

Proces uzależnienia palenia tytoniu:

- ✓ faza przygotowania,
- ✓ faza próbowania,
- ✓ faza eksperymentowania,
- ✓ faza regularnego palenia,
- ✓ faza uzależnienia.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT I

Etapy c.d.:

- **Dlaczego ludzie palą?**

Motywy palenia:

- ✓ dla przyjemności,
- ✓ dla uspokojenia,
- ✓ dla pobudzenia,
- ✓ w celach towarzyskich.

- **Co wiemy na temat palenia tytoniu?**

- ✓ Jakie substancje są zawarte w dymie tytoniowym?
- ✓ Ile składników chemicznych wykryto w dymie?
- ✓ Jakie są najczęstsze choroby palaczy?



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT II

„Laboratorium ciała” – 45 min.

Cel zajęć: Ukazanie funkcjonowanie ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a przede wszystkim konieczność odpowiedniego odżywiania i czystego powietrza.

Etapy:

- **Laboratorium ciała: układ oddechowy (zał. II-1).**
- **Uczenie prawidłowego oddychania.**
- **Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu?**

jakie i ile związków występują w dymie tytoniowych, co o nich wiemy/ burza mózgów.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT II

- ✓ **Nikotyna** jest bezbarwną, oleistą cieczą, która pod wpływem powietrza zmienia się na kolor żółty. Jest to silna trucizna, której jedna kropla, uzyskana z paczki papierosów, jest dawką śmiertelną dla człowieka.
- ✓ **Tlenek węgla** jest gazem, popularnie zwany „czadem”. Wchłaniany przez błonę śluzową jamy ustnej, zaś wciągnięty do płuc przenika do krwi, w 100% wypierając tak bardzo potrzebny do życia tlen.
- ✓ **Substancje smoliste**, z których większość, jak benzopiren, węgiel radioaktywny czy fosfor – posiada właściwości rakotwórcze. Filtr, w jaki zaopatrzony jest papieros, ma zatrzymać szkodliwe składniki, jednakże 70% substancji smolistych osiada w płucach.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT II

- ✓ **Aceton** – rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów, rozpuszcza tkankę łączną,
- ✓ **Amoniak** – używany do czyszczenia ubikacji,
- ✓ **Arsen** – stosowany jako trutka na szczury i inne gryzonie,
- ✓ **Butan** – gaz, stosowany do wyrobu benzyny syntetycznej,
- ✓ **Chlorek winylu** – używany przy produkcji plastiku,
- ✓ **Formaldehyd** – stosowany do konserwowania preparatów np. żab,
- ✓ **Kadm** – silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych,
- ✓ **Naftyloamina** – wchodzi w skład barwników, używany w przemyśle drukarskim,
- ✓ **Polon** – pierwiastek radioaktywny, bardzo toksyczny,



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT II

Etapy c.d.:

- **Skutki palenia tytoniu**

właściwości uzależniające nikotyny, słabsza kondycja fizyczna, zwiędła i szara cera, nalot na zębach, wieloletni palacze – nowotwory płuc, oskrzeli, przełyku i krtani.

- **Co nam daje niepalenie?**





ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT III

„Naucz się mówić NIE” – 45 min.

Cel zajęć: Zdobyć umiejętności zachowań asertywnych, uczenie się rozpoznawania swych reakcji oraz uświadomienie mechanizmów nacisku grupowego wraz z nauczaniem się sposobów odmowy.

Etapy:

- Problemy w komunikowaniu innym swoich życzeń i odczuć.
- Uświadamianie sobie przyczyn zachowań agresywnych, uległych i stanowczych.
- Odmawianie w sytuacji nacisku grupowego.
- Czy zachowanie stanowcze sprawia trudności?
- Uczenie się zachowań stanowczych.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT IV

„Znajdź właściwe rozwiązanie” – 45 min.

Cel zajęć: Rozpoznawanie emocji przeżywanych w sytuacjach trudnych, uświadomienie mechanizmów konfliktu, jak również uczenie umiejętności radzenia sobie z problemami.

Etapy:

- Nasze odczucia w sytuacji trudnej.
- Jakie sytuacje są trudne?
- Radzenie sobie z trudnymi sytuacjami.
- Skutki nieradzenia sobie z trudnymi sytuacjami.





ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT V

„Uwierz w siebie” – 45 min.

Cel zajęć: Zdobycie umiejętności poczucia własnej wartości w zbudowaniu pozytywnego myślenia o sobie i kształtowania ważnych umiejętności w kontaktach z ludźmi.

Etapy:

- Subiektywne znaczenie sytuacji trudnych.
- Uświadamianie sobie negatywnego myślenia.
- Ocena stopnia akceptacji siebie.
- Pozytywne myślenie o sobie.



ZAJĘCIA WARSZTATOWE – WARSZTAT V

Etapy c.d.:

- **Umiejętności pomagające w życiu.**

Wykaz umiejętności potrzebnych w kontaktach z innymi:

- ✓ **Znajomość siebie** – wiem, jaki jestem; znam swoje plusy i minusy.
- ✓ **Rozumienie innych** – potrafię sobie wyobrazić, wczuć się w to, co inni ludzie myślą, jakie mają pragnienia.
- ✓ **Otwartość** – nie udaję kogoś innego niż jestem; potrafię okazać to, co czuję, mówić to, co myślę, jestem szczery.
- ✓ **Życzliwość** – szanuję kolegów, koleżanki; jestem wrażliwy na ich potrzeby; staram się pomagać innym, gdy tego potrzebują.
- ✓ **Tolerancja** – uznaję to, że inni mogą mieć inne poglądy i postępować inaczej niż ja.



MATERIAŁY DO PROGRAMU

Poradnik dla szkolnego koordynatora.





MATERIAŁY DO PROGRAMU

- W pierwszej części podręcznika dla szkolnych koordynatorów omówiono:
 - przebieg procesu uzależnienia od nikotyny,
 - psychospołeczne czynniki ryzyka inicjacji palenia tytoniu,
 - ogólne zalecenia programowe.
- Druga część zawiera propozycje zajęć warsztatowych.