

Bieg po zdrowie

„BIEG PO ZDROWIE” to nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami. Pierwsza edycja programu została przeprowadzona w roku szkolnym 2016/2017. W roku szkolnym 2017/2018 będzie realizowana II edycja programu.

Cel programu: Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów i używania e-papierosów.

Założenia programu:

- Aktywne metody
- Przekazywanie pozytywnych wartości
- Budowanie świadomości zdrowotnej
- Nauka asertywności

Adresaci programu: Uczniowie klas IV Szkoły Podstawowej (9-10 lat), rodzice i nauczyciele.

Program obejmuje przeprowadzenie 6 lekcji z uczniami oraz 2 spotkań z rodzicami. W ramach programu Szkoła otrzymuje pakiet materiałów edukacyjnych, w którego skład wchodzi m.in. zeszyty ćwiczeń dla uczniów oraz podręcznik dla nauczycieli.

Pliki do pobrania

[Deklaracja 17-18 - Bieg po zdrowie.doc](#)

Materiały "Bieg po zdrowie"

-  [Folder_A3_zaaceptowany.pdf \(4.5 MiB\)](#)
-  [I edycja ankieta dla nauczycieli.pdf \(40.1 KiB\)](#)
-  [I edycja cwiczenia dla ucznia Alnus.pdf \(7.6 MiB\)](#)
-  [I edycja plakat.pdf \(4.6 MiB\)](#)
-  [I edycja podrecznik Bieg po zdrowie.pdf \(12.9 MiB\)](#)
-  [zalacznik 1_1 Alnus.pdf \(198.9 KiB\)](#)
-  [zalacznik 1_1 GRUPA KONTROLNA Alnus.pdf \(197.0 KiB\)](#)
-  [zalacznik 6_1 Alnus.pdf \(382.2 KiB\)](#)
-  [zalacznik 6_2 GRUPA KONTROLNA Alnus.pdf \(203.6 KiB\)](#)
-  [zalacznik 6_2 Alnus.pdf \(203.9 KiB\)](#)
-  [zalacznik Rodz.1 \(pomiar koncowy\) Alnus2.pdf \(47.0 KiB\)](#)
-  [zalacznik Rodz.1 \(pomiar poczatkowy\) Alnus2.pdf \(47.0 KiB\)](#)
-  [zalacznik Rodz.2 Alnus.pdf \(417.4 KiB\)](#)
-  [zalacznik Rodz.3 Alnus.pdf \(29.7 KiB\)](#)

Szanowni Państwo,

Podajemy Państwu linki do filmów związanych z realizacją programu "Bieg po zdrowie".

<https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=4AGbYiCrdSI>

https://www.youtube.com/watch?v=ZZK_KpBn_nI

W najbliższych dniach i tygodniach na kanale będą pojawiały się kolejne filmy

<https://pl-pl.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny/>

https://www.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny/?hc_ref=PAGES_TIMELINE&fref=nf

„Bieg po zdrowie” – nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej



W roku szkolnym 2016/2017 rusza I edycja nowego programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej „Bieg po zdrowie”, skierowanego do dzieci z IV klas szkół podstawowych, a więc w wieku 9-10 lat. Program został w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. I edycja programu obejmie do 20% szkół podstawowych w Polsce.

Według badań HBSC z 2010 r. dzieci po raz pierwszy sięgają po papierosy już w wieku 11 lat i poniżej (13,1%). Okres krytyczny, kiedy uczniowie próbują różnych używek, przypada na przedział 9–10 lat. Badania CBOS „Młodzież 2013” wskazują, że wśród młodzieży szkolnej 11–15 lat próby palenia podjęło 44%. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrastają z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11. a 13. rokiem życia. Dlatego też powstał program skierowany do 9-10 latków, czyli grupy wiekowej będącej tuż przed inicjacją tytoniową. Głównym celem programu jest opóźnienie lub zapobieżenie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży oraz pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego. Istotnym celem realizowanej edukacji prozdrowotnej jest zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podczas cyklu zajęć dzieci przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi, liczą koszty jakie generuje palenie papierosów, pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów lub tworzą komiks z bohaterami programu. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Uczniowie są zachęceni do aktywnego udziału poprzez dyskusje, wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji czy pomysłów. Aktywny udział sprzyja identyfikowaniu się z omawianą tematyką i motywuje do tego, aby zdobytą wiedzę i umiejętności stosować w codziennym życiu.

Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tem poruszanych tematów.

Program jest skierowany także do rodziców lub opiekunów uczniów, gdyż jak wskazują badania naukowe, zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Pilotażowa edycja programu została bardzo pozytywnie odebrana przez uczniów. Rodzice najbardziej docenili walory edukacyjne i ciekawe zadania dla dzieci. Za najbardziej motywujące uznali przekazywaną dzieciom lekcję asertywności.

W opinii nauczycieli realizujących program jest on dobrze skonstruowany zarówno metodycznie jak też merytorycznie. Ważnymi elementami programu były zagadnienie asertywności, oraz wywiad z osobą niepalącą. Istotne okazały się informacje dotyczące kosztów palenia oraz składu dymu papierosowego. Prowadzący docenili również nacisk położony przez autorów programu na aktywność uczestników oraz jakość i formę materiałów edukacyjnych – podręcznika, zeszytu ćwiczeń dla uczniów, plakatów.

Do programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały:

- podręcznik dla nauczyciela;
- zeszyt ćwiczeń dla ucznia;
- plakaty;
-

ulotkę informacyjną dla rodziców.

Wsparciem w realizacji programu jest cykl filmów edukacyjnych, nagrany przez Główny Inspektorat Sanitarny wraz z ekspertami z dziedziny psychologii oraz autorami programu.

Pierwszy cykl poświęcony jest treningowi umiejętności wychowawczych. W serii filmów wystąpiła Pani Dominika Ambroziewicz-Wnuk, psycholog z Centrum Busola.

W cyklu pt. „Dlaczego warto budować i dbać o poprawną komunikację z dzieckiem?” udział wzięła Pani Patrycja Szelaż-Jarosz – psycholog z Centrum Busola

Przygotowany został też film z udziałem autorów programu - Panią Kamillą Bargiel-Matusiewicz i Panem Rafałem Dziurłą, poświęcony założeniom programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie”.

Filmy mają za zadanie pomóc rodzicom dzieci biorących udział w programie oraz innym rodzicom, którzy będą szukać w internecie pomocy przy wychowywaniu dzieci w kontekście uzależnień. Filmy pozwolą na szybkie i łatwe zapoznanie się z programem, poznanie kluczowych wskazówek dotyczących wychowywania dzieci, rozwiązanie swoich problemów, poznania sposobów komunikowania się z dzieckiem, radzenia sobie z uzależnieniami dzieci, a także skłonią do refleksji.

<https://www.youtube.com/watch?v=zuCadM7qM-4>

<https://www.youtube.com/watch?v=4AGbYiCrdSI>

https://www.youtube.com/watch?v=ZZK_KpBn_nI