

# PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

**BIEG PO ZDROWIE**



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

# **PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ**

Autorzy:  
dr Kamilla Bargiel-Matusiewicz  
mgr Rafał Dziurla, Uniwersytet Warszawski



**GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY**

## Szanowni Dyrektorzy, drodzy Nauczyciele!

Z ogromną przyjemnością przekazuję w Państwa ręce program edukacji antytytoniowej przeznaczony dla dzieci w wieku 9–10 lat. Nauczanie ogólne w szkole podstawowej tworzy fundament wykształcenia – szkoła wprowadza uczniów w świat wiedzy, dbając o ich harmonijny rozwój intelektualny, etyczny, emocjonalny, społeczny i fizyczny, a dzięki programowi takiemu jak ten – również zdrowotny.

Według badań HBSC z 2010 r.<sup>1</sup> 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<sup>2</sup> „Młodzież 2013” wskazują, że wśród młodzieży szkolnej 11–15 lat próby palenia podjęto 44%. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrastają z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11. a 13. rokiem życia. Dlatego wraz z autorami stworzyliśmy program, który przede wszystkim ma na celu opóźnienie i zapobieganie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży.

Program ten jest źródłem rzetelnej wiedzy na temat problematyki palenia tytoniu, ukazuje korzyści wynikające z niepalenia papierosów, czyni to zjawisko mniej pożądanym i mniej akceptowalnym. Atrakcyjna forma programu sprzyja wzmocnieniu poczucia własnej wartości u uczniów. Wdraża w dokonywanie przez nich świadomych wyborów oraz wyrażanie własnych oczekiwań i zdań na konkretny temat bez obawy o poczucie odrzucenia ze strony rówieśników.

Ważnym elementem programu jest też zaangażowanie rodziców w jego realizację. Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych współpraca rodzica z dzieckiem, ich wzajemne relacje oraz dawanie dobrego przykładu będą miały korzystny wpływ na efekty programu.

Warto zachęcać dzieci do zdrowego stylu życia, wolnego od dymu tytoniowego, a atrakcyjna oprawa graficzna oraz przemyślane i interesujące scenariusze zajęć ułatwią pracę zarówno uczniom, jak i nauczycielom. Jestem przekonany, że program ten znajdzie Państwa uznanie i na stałe wpisze się w szkolny program profilaktyki.

Powodzenie tego programu w procesie wychowania zdrowotnego w dużym stopniu zależy od Was, drodzy Nauczyciele! Wasza wiedza i doświadczenie mogą zapobiec sięganiu po używki przez dzieci teraz i w przyszłości. Serdecznie zachęcam Państwa do udziału w programie, bo jedynie Wasza pomoc i zaangażowanie zapewnią osiągnięcie jego celów.

Główny Inspektor Sanitarny

GLÓWNY INSPEKTOR SANITARNY  
  
Marek Posobkiewicz

<sup>1</sup> Health Behaviour in School-Aged Children, World Health Organization Collaborative Cross-National Survey, 2010.

<sup>2</sup> Młodzież 2013, CBOS, Warszawa 2014.

## Spis treści

Wstęp	8
Legenda	11
Lekcja 1. Wprowadzenie. Palenie jest niezdrowe	13
Lekcja 2. Jak się nie dać złowić nałogowi?	21
Lekcja 3. Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów?	29
Lekcja 4. Palenie szkodzi!	37
Lekcja 5. Jak to zrobić, żeby nie palić?	43
Lekcja 6. Jak to zrobić, żeby inni nie palili? Podsumowanie zajęć	49
Zajęcia dla rodziców	53
Podsumowanie	61
Bibliografia	63
Załączniki	67

## Od autorów

Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży jest istotnym elementem ogólnych oddziaływań edukacyjno-wychowawczych. Odpowiedzialność za przebieg rozwoju najmłodszych spoczywa na osobach dorosłych, tworzących najbliższe środowisko społeczne dzieci. Profilaktyka palenia tytoniu to jedno z ważnych zadań, które w ramach szeroko pojętej odpowiedzialności za przyszłość młodego pokolenia powinno być na stałe wpisane w oddziaływania edukacyjno-wychowawcze.

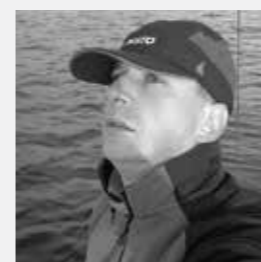
Chcielibyśmy, aby niniejszy program pozwalał przekazywać dzieciom wiedzę na temat zachowań prozdrowotnych oraz kształtował odpowiednie umiejętności i postawy związane z tym obszarem. A tym samym pomagał utrzymywać zdrowie i osiągać zadowolenie z życia obecnie i w przyszłości.

**Dr hab. Kamilla Bargiel-Matusiewicz**  
**Mgr Rafał Dziurla, Uniwersytet Warszawski**



### **Dr hab. Kamilla Bargiel-Matusiewicz**

jest adiunktem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Zagadnienia naukowe podejmowane w jej pracy badawczej dotyczą m.in. zagrożeń społecznych dla dzieci i młodzieży, zapobiegania występowaniu uzależnień, konstruktywnego radzenia sobie ze stresem. Brała udział w wielu projektach badawczych. Jest autorką i współautorką ponad siedemdziesięciu publikacji naukowych i popularnonaukowych, a także kilku programów edukacyjnych z zakresu profilaktyki uzależnień oraz promocji zdrowia.



### **Mgr Rafał Dziurla**

jest doktorantem na Wydziale Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego. Podejmuje zagadnienia badawcze związane m.in. z jakością życia i rehabilitacją zawodową osób niepełnosprawnych. Jest autorem i współautorem publikacji naukowych z zakresu psychologii rehabilitacyjnej oraz rozwoju człowieka, a także opracowań i programów szkoleń dla specjalistów pracujących w obszarze poprawy jakości życia osób niepełnosprawnych i wykluczonych społecznie.

## Wstęp

Edukacja zdrowotna dzieci i młodzieży jest ważnym elementem ogólnych oddziaływań edukacyjno-wychowawczych. To proces długofalowy, którego efekty są rozłożone w czasie i mają wpływ zarówno na okres dzieciństwa czy dorastania, jak i dorosłego życia.

Istotnym celem realizowanej edukacji prozdrowotnej jest **zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów**.

Przekazywanie dzieciom wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych oraz kształtowanie odpowiednich umiejętności i postaw związanych z tym obszarem przyczynia się do zdrowego stylu życia, który uważany jest za główny czynnik wpływający na zdrowie człowieka.

Zagadnienie to stanowi interdyscyplinarną problematykę, której znaczenie podkreślają specjaliści różnych dyscyplin naukowych oraz praktycy zajmujący się tą kwestią (m.in. Antonovsky, 1995; Bishop, 2000; Heszen, Sęk, 2007; Heszen, 2013; Ogińska-Bulik, Juczyński, 2008; Poprawa, 2001; Puchalski, 1997). Nowoczesne modele oddziaływań profilaktycznych nastawione są na rozwijanie ogólnych umiejętności psychologicznych oraz społecznych. Uważa się, że nowoczesna profilaktyka powinna nie tylko odnosić się do przeciwdziałania skutkom zachowań ryzykownych, ale też zajmować się wzrostem potencjału jednostki w zakresie zdrowia w szerokim ujęciu (Bargiel-Matusiewicz, Grzelak, Węglińska, 2012; Gaś, 2006; Grzelak, 2007; Mc Whirter i wsp., 2008; Ostaszewski, 2006; Ostaszewski, Rustecka-Krawczyk, Wójcik, 2008; Sochocki, 2004; Spoth i wsp., 2014).

Palenie tytoniu jest istotnym predyktorem wielu chorób cywilizacyjnych, które obniżają jakość życia współczesnych społeczeństw. Dlatego profilaktyka w tym zakresie to jedno z ważniejszych wyzwań współczesności.

Liczba palaczy w naszym kraju w ostatnich latach spadła. Jednak nadal poważnym problemem jest coraz niższy wiek dzieci eksperymentujących z papierosami, z których część zostaje stałymi palaczami. Należy podkreślić, że Polska pod względem odsetka osób palących wciąż znajduje się w niechlubnej czołówce w Europie.

Papierosy pali średnio 24% Polaków (TNS, 2015, Ogólnopolskie badanie ankietowe na temat postaw wobec palenia tytoniu, Warszawa, Główny Inspektorat Sanitarny).

Dzieci w młodszym wieku szkolnym przechodzą zmiany zarówno w rozwoju fizycznym, intelektualnym, emocjonalnym, jak i społecznym, kształtują się również hierarchia wartości oraz postawy wobec wielu różnorodnych obszarów życia. Wszystkie te czynniki powinny mieć wpływ na działania podejmowane przez rodziców i wychowawców, między innymi w zakresie ryzyka uzależnień. To na osobach dorosłych, które tworzą najbliższe środowisko społeczne dzieci, spoczy-

wa odpowiedzialność za prawidłowy rozwój najmłodszych. Profilaktyka palenia tytoniu jest bardzo ważna, dlatego w ramach szeroko pojętej odpowiedzialności za przyszłość młodego pokolenia powinna być na stałe wpisana w oddziaływanie edukacyjno-wychowawcze.

### Opis strategii programu

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

Zajęcia są realizowane za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku grupy docelowej.

Podczas lekcji są wykorzystywane obserwacje bezpośredniego otoczenia, których dokonują i które relacjonują uczestnicy programu. Uczniowie programu są zachęceni do aktywnego udziału poprzez dyskusje, wymianę doświadczeń, spostrzeżeń, refleksji i pomysłów. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności.

Aktywny udział sprzyja identyfikowaniu się z omawianą tematyką i motywuje do tego, aby zdobytą wiedzę i umiejętności stosować w codziennym życiu.

Program jest skierowany także do rodziców lub opiekunów uczniów, gdyż jak wskazują badania naukowe, zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych. Na przykład Sussman, Sun oraz Dent (2006) wykonali metaanalizę zakresu oddziaływania ponad czterdziestu programów profilaktyki antytytoniowej. Autorzy wskazują, że program profilaktyczny powinien być realizowany w szkole i uwzględnić współpracę z rodzicami lub opiekunami, a treści programowe oraz metody realizacji programów profilaktycznych powinny być dostosowane do wieku grupy docelowej.

Dziecko w młodszym wieku szkolnym osiąga taki stopień dojrzałości społecznej i emocjonalnej, który pozwala mu odnaleźć się w sytuacji szkolnej i grupie uczniowskiej.

Sfera emocjonalna w dużym stopniu się zmienia, rozwijają się uczucia wyższe. Zwiększa się zakres przedmiotów, zdarzeń, zagadnień, które wywołują u ucznia reakcje emocjonalne, i różnicuje się charakter jego emocjonalnych doznań. Dziecko jest otwarte na poznawanie świata, coraz większą wagę zaczyna przypisywać grupie rówieśniczej (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2008; Erikson, 1997).

W tym wieku dzieci potrafią już rozróżnić ekspresję emocji od ich przeżywania. Są zatem w stanie rozróżnić sytuację, w której czują niezgodność pomiędzy tym, co przeżywają, a tym, co pokazują innym. Ta umiejętność jest podstawą reakcji asertywnej, która polega na przedstawianiu swoich opinii, ocen i zachowań otoczeniu zgodnie z własnym odczuwaniem wewnętrznym. Dla działań profilaktycznych powyższa umiejętność ma duże znaczenie, oznacza bowiem, że dziecko

w młodszym wieku szkolnym może być poddane treningowi asertywności, a więc wzmacnianiu umiejętności postępowania zgodnie ze swoimi, kształtowanymi wcześniej, przekonaniami.

Dziecko poszerza również zakres relacji społecznych, poszukując autorytetów innych niż rodzice. Osoba posiadająca autorytet to taka, której dzieci trochę się obawiają, ale również darzą ją szacunkiem. Dzieci w wieku 9–10 lat lubią uczestniczyć w grach edukacyjnych. Sprawia im przyjemność praca w grupie. Wzrasta również ich świadomość, że jedno zadanie może mieć kilka różnych rozwiązań. Dzięki rozwojowi intelektualnemu lepiej rozumieją pojęcia moralne oraz są w stanie formułować własne oceny. W tym wieku dzieci odkrywają społeczne pochodzenie reguł, a oceniając zachowania, starają się zrozumieć intencje i konsekwencje danego postępowania. W relacjach społecznych dzieci posługują się regułą wzajemności. Jej stosowanie często można zauważyć w nowej dla tego okresu rozwojowej umiejętności – w dyskusji. Dyskusja umożliwia ustalanie reguł oraz szczegółowych rozwiązań, które umożliwiają sprawiedliwą wymianę zasobów, przysług itp. Na poziomie intelektualnym dzieci rozwijają zdolność myślenia dedukcyjnego, głównie poprzez schemat sylogizmów. Potrafią zatem odróżnić przesłanki od wniosków, oczywiście jeszcze na poziomie konkretnych przykładów (Brzezińska, Appelt, Ziółkowska, 2008; Erikson, 1997; Piaget, 2006). Wymienione czynniki zostały wykorzystane w tworzeniu niniejszego programu profilaktycznego. Jako główne czynniki ryzyka, które sprzyjają rozpoczęciu palenia tytoniu w grupie wiekowej 9–10 lat, można wymienić: ciekawość dotyczącą tego typu doświadczeń; presję grupy rówieśniczej; małą asertywność; negatywny wpływ wzorców kulturowych; naśladowanie dorosłych; chęć autoprezentacji jako osoby bardziej dorosłej; problemy osobiste; bunt wobec zakazów.

Jak już wspomniano, palenie tytoniu jest istotnym predyktorem wielu chorób cywilizacyjnych obniżających jakość życia współczesnych społeczeństw. Dlatego profilaktyka w tym zakresie to jedno z ważniejszych wyzwań współczesności.

### Wyniki programów profilaktyki palenia

Na zasadność oddziaływań w zakresie profilaktyki palenia tytoniu zwracano uwagę już wiele razy. Na przykład Krosnick i wsp. (2006) oraz Song i wsp. (2009) wykazali w badaniach longitudinalnych, że świadomość adolescentów, która dotyczy krótko- i długoterminowych konsekwencji zdrowotnych oraz innych niekorzystnych skutków palenia papierosów, zmniejsza wyraźnie prawdopodobieństwo rozpoczęcia palenia. Również Morrell i wsp. (2010) potwierdzili duże znaczenie percepcji ryzyka zdrowotnego związanego z paleniem papierosów dla aktywności w tym zakresie. Wyniki badań przeprowadzonych w 2012 roku wykazują, że działania prewencyjne wpływają na zmniejszenie liczby młodych osób zaczynających palenie tytoniu oraz na spadek palących wśród młodzieży w USA

(2012, HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults, A Report of the Surgeon General).

Wyniki badań longitudinalnych, jakie przeprowadzono w Turcji (przez 10 lat na takiej samej grupie osób), wskazują jednoznacznie, że prowadzenie kampanii antytytoniowej wśród dzieci szkolnych doprowadziło do zmniejszenia liczby dzieci i później młodzieży rozpoczynających palenie tytoniu z 13% do 2%. Działania prewencyjne doprowadziły także do spadku rozpoznawalności marek wyrobów tytoniowych, co może oznaczać zmniejszenie zainteresowania tym rodzajem produktu wśród uczestników projektu (Tabakoğlu i wsp., 2011). Vigna-Taglianti i wsp. (2014) zrealizowali badanie efektywności programu prewencyjnego, który dotyczył używania substancji psychoaktywnych, przeprowadzonego w siedmiu krajach Unii Europejskiej. Program był realizowany na dwunastu spotkaniach, każde z nich trwało godzinę. Dotyczył rozwoju umiejętności społecznych i podmiotowych w zakresie kształtowania oraz zmiany przekonań i postaw dotyczących używania substancji psychoaktywnych. Wyniki badań przeprowadzonych na próbie ponad siedmiu tysięcy uczniów wskazują na zmniejszenie między innymi liczby uczniów sięgających po papierosy.

### Oorganizacja zajęć programu

Na realizację niniejszego programu proponuje się przeznaczyć 5–7 godzin zajęć lekcyjnych do przeprowadzenia z uczniami i 2 godziny na spotkania z rodzicami.

W przywołanym powyżej raporcie, którego autorami są Sussman, Sun oraz Dent (2006), rekomendowane są programy obejmujące co najmniej pięć spotkań i uwzględniające zaangażowanie rodziców. Zajęcia z uczniami powinny być organizowane co dwa tygodnie.

Lekcje odbywają się w formie ćwiczeń i dyskusji wzmacniających aktywne uczestnictwo uczniów. Podstawą całego cyklu są przygotowane przez uczniów cztery zadania, które dotyczą różnych aspektów problemu uzależnienia nikotynowego oraz prewencji w tym zakresie. Do każdego z zadań opracowano szczegółowe instrukcje/pomoce dydaktyczne ułatwiające ich wykonanie, jak na przykład lista zdań proasertywnych; schemat wywiadu z osobą niepalącą; lista negatywnych konsekwencji palenia papierosów. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tłem poruszanych tematów.

## Legenda

---

-  – pytania nauczyciela
-  – odpowiedzi uczniów
-  – prezentacja nauczyciela
-  – prezentacja uczniów
-  – praca w grupach
-  – praca w parach
-  – dyskusja
-  – informacja dla nauczyciela
-  – czytanie tekstu
-  – ankieta



## Lekcja 1

Wprowadzenie.  
Palenie jest niezdrowe






## Informacje ogólne

CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
<p>Przedstawienie celu całego programu.</p> <p>Zebranie od uczniów informacji dotyczących wiedzy na temat palenia papierosów.</p> <p>Uzyskanie przez uczniów wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Papieros</li> <li>▶ Stoik z niedopałkami</li> <li>▶ Ankieta dla uczniów (zał. 1_1 ANKIETA_UCZNIOWIE)</li> <li>▶ Podstawowe informacje dotyczące skutków palenia i składu chemicznego dymu papierosowego (zał. 1_2 DYM (dla nauczycieli))</li> <li>▶ zał. 1_3 KOSZTY PALACZ</li> <li>▶ zał. 1_4 KOSZTY POLSKA</li> <li>▶ Karteczki ze sformułowaniami opisującymi zachowania zdrowe i niezdrowe (zał. 1_5 ZDROWIE)</li> <li>▶ Podsumowanie, dlaczego papierosy są niezdrowe (zał. 1_6 PODSUMOWANIE)</li> </ul>	45 min


## Plan lekcji










ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Dyskusja dotycząca palenia	Dyskusja	5 min	Papieros Stoik z niedopałkami
Ankieta: Co wiecie o paleniu?	Prezentacja Ankieta	10 min	zał. 1_1 ANKIETA_UCZNIOWIE
Prezentacja podstawowych informacji o działaniu nikotyny i innych substancji zawartych w papierosie	Prezentacja Pytania do dzieci Odpowiedzi uczniów	10 min	zał. 1_2 DYM (dla nauczycieli) zał. 1_3 KOSZTY PALACZ zał. 1_4 KOSZTY POLSKA
Podstawowe informacje dotyczące zdrowia	Prezentacja Praca w grupach Dyskusja	15 min	zał. 1_5 ZDROWIE
Podsumowanie lekcji	Prezentacja	3 min	zał. 1_6 PODSUMOWANIE
Omówienie programu		2 min	

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
ETAP 2: Dyskusja dotycząca palenia			
	<p><b>Nauczyciel wyjmuje papierosa i mówi:</b></p> <p><i>Dzisiaj chcę prowadzić lekcję i zapalić papierosa. Co o tym sądzicie?</i></p>	5 min	Papieros Stoik z niedopałkami
	<p><b>Odpowiedzi dzieci, na przykład:</b></p> <p>Jak to? Dlaczego? Ale śmieszne!</p>		
	<p><b>Nauczyciel stawia na stole zakręcony stoik peten niedopałków.</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Kto chce powąchać?</li> <li>▶ Czy to ładnie pachnie?</li> </ul>		
	<p><b>Kolejne pytania nauczyciela (do wyboru):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Czy chcielibyście, żeby podczas lekcji wszyscy nauczyciele palili papierosy?</li> <li>▶ Czy wtedy ładnie by w klasie pachniało?</li> <li>▶ Czy wtedy dobrze by się wam uczyło?</li> <li>▶ Jak sądzicie, czy palenie papierosów jest dobre?</li> <li>▶ Dlaczego niektórzy ludzie palą papierosy?</li> <li>▶ Czy palenie papierosów jest zdrowe?</li> <li>▶ Czy znacie kogoś, kto pali papierosy?</li> <li>▶ Czy ktoś palił w waszej obecności?</li> <li>▶ Jak się wtedy czuliście?</li> </ul>		
ETAP 3: Ankieta: Co wiecie o paleniu?			
 	<p><b>Wstępem do wypełnienia ankiety jest krótki opis sytuacji, który nauczyciel odczytuje uczniom.</b></p> <p><i>Natalka i Kuba są uczniami czwartej klasy szkoły podstawowej. Mieszkają blisko siebie i często razem chodzą rano do szkoły. Dzisiaj jest ładny dzień, świeci słońce, idą właśnie przez park. Natalka zauważa, że młody mężczyzna, który siada akurat na ławce, zapala papierosa. Natalka: – A co ty myślisz o paleniu papierosów. Bo ja się czasem zastanawiam, po co ludzie palą.</i></p>	10 min	



	<i>Kuba: – Chyba z różnych powodów. Ale słyszałem, że coraz mniej ludzi pali, że to już zrobiło się niemożliwe.</i>		
	<b>Po przeczytaniu opisu sytuacji nauczyciel mówi:</b> <i>Rozdam wam ankietę, która zawiera kilka pytań na temat tego, co wiecie o papierosach i paleniu. Pewnie tak jak Natalka i Kuba czasem się nad tym zastanawialiście. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy jej podpisywać. Odpowiedzcie, proszę, na wszystkie pytania.</i>		
<b>ETAP 4: Prezentacja podstawowych informacji o działaniu nikotyny i innych substancji zawartych w papierosie</b>			
	<b>Nauczyciel przedstawia podstawowe informacje dotyczące składu chemicznego dymu tytoniowego.</b> <b>Nauczyciel:</b> <i>Mówiliśmy wcześniej o paleniu papierosów, ale dlaczego zapala się papierosa?</i>	10 min	
	<b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b>		
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Podczas zapalania papierosa wydobywa się dym, który jest wdychany do płuc. Zatem osoby używające papierosy to nie są palacze, ale „wdychacze”, a potem – „zdychacze”. Dlaczego można tak powiedzieć? Ponieważ w dymie papierosowym jest około 4000 różnych, w większości szkodliwych substancji.</i>  Nauczyciel pokazuje dzieciom plakat ze składem dymu papierosowego.  <b>Nauczyciel:</b> <i>Zobaczcie – to są wybrane, najbardziej toksyczne, czyli szkodliwe, substancje, jakie znajdują się w dymie papierosowym. Substancje te są wdychane przez „palaczy-wdychaczy” w jednym czasie, co powoduje, że część z nich może wpływać wzajemnie na siebie i prowadzić do dużych problemów. Oprócz zwykłych papierosów szkodliwe są również e-papierosy, o których na pewno słyszeliście. Wiele badań pokazuje, że mogą powodować uzależnienie od nikotyny i są rakotwórcze.</i>		
	<b>Komentarz dla nauczyciela:</b> Światowa Organizacja Zdrowia podaje informacje o szkodliwości e-papierosów. Jako dodatkowe zadanie można wprowadzić wyszukanie przez uczniów w Internecie informacji o szkodliwości e-papierosów.  Gdyby zamiast palić papierosy ludzie by je jedli to zachorowali by bardzo szybko i bardzo szybko mogli by nawet umrzeć. Jednak w dymie papierosowym tych substancji jest mniej dlatego wiele chorób pojawia się po wielu latach. Dlatego też, gdy ludzie zaczynają palić nie chorują od razu na poważne choroby.		

	<i>Jednak od samego początku pojawia się wiele negatywnych skutków. Na przykład:</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ nieświeży oddech</li> <li>➤ śmierdzące ubrania</li> <li>➤ gorsza kondycja</li> <li>➤ unikanie kontaktu z palaczem przez niepalących koleżanki i kolegów</li> <li>➤ przeznaczanie czasu wolnego na palenie papierosów</li> <li>➤ możliwe problemy w szkole</li> <li>➤ konflikty z rodzicami</li> <li>➤ ukrywanie się z paleniem przed dorosłymi</li> <li>➤ wydawanie pieniędzy</li> <li>➤ zanieczyszczanie środowiska,</li> <li>➤ pożary</li> </ul>		
	<b>Pytanie do dzieci:</b> <i>Czy wiecie ile palacz wydaje na dym? Paczka papierosów kosztuje średnio 13,28 złotych. Policzcie (np. w grupach) ile wdychacz-zdychacz wydaje na papierosy (zał. 1_3_KOSZTY PALACZ, zadania 1-3): Zapisać nie tylko wynik, ale też działania arytmetyczne.</i>  <b>Nauczyciel:</b> <i>A teraz w grupach zastanówcie się i powiedzcie co można kupić za kwotę, którą obliczyliście?</i>		
	<b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b>		
	A teraz dodatkowe zadanie 4 (zał. 1_3_KOSZTY PALACZ, zadanie 4 dodatkowe). [W zależności od decyzji nauczyciela dzieci obliczają zadanie dodatkowe w grupach lub indywidualnie - wynik znajduje się w załączniku 1_4_KOSZTY POLSKA - Koszty zakupu papierosów] <b>Nauczyciel:</b> <i>A teraz powiedzcie proszę co można by kupić za taką kwotę? Nauczyciel zapisuje na tablicy: 23 372 800 000 zł Jak to liczba? Tak to ponad 23 mld zł. Co można za to kupić?</i>		 
	<b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b>		
	Nauczyciel prezentuje arkusz 1_4_KOSZTY_POLSKA <b>Nauczyciel:</b> <i>Wiemy już, że papierosy są drogie i że są niezdrowe, ale co to znaczy zdrowie?</i>  <b>Komentarz dla nauczyciela:</b> Nauczyciel może wraz z uczniami obliczyć na co innego można byłoby przeznaczyć kwotę, która jest wydawana na papierosy.		

ETAP 5: Podstawowe informacje dotyczące zdrowia – ćwiczenie grupowe			
	<p><b>Nauczyciel:</b> Mówiliśmy, że palenie szkodzi zdrowiu. Ale co to znaczy: być zdrowym? Aby się tego dowiedzieć, chciałbym zaproponować wam ćwiczenie. Dobierzcie się, proszę, w grupy po pięć osób [w zależności od liczebności klasy możemy uzyskać 4–5 grup] (zał. 1_5 ZDROWIE).</p>	15 min	
	<p>Każda grupa otrzyma karteczki, na których są wypisane różne rodzaje zachowań. Waszym zadaniem jest zdecydować, które z nich są zdrowe, a które niezdrowe. Zastanówcie się również, dlaczego uważacie, że wybrane przez was zachowania są zdrowe lub niezdrowe. Poukładajcie według tych kategorii karteczki na ławce po lewej i prawej stronie. Macie na to 5 minut. Nauczyciel nadzoruje sprawny przebieg podziału na grupy i zorganizowanie miejsca do pracy grupowej. Każda grupa powinna siedzieć razem wokół jednej pustej ławki, na której będą odpowiednio układane karteczki.</p> <p><b>Jeżeli większość grup ukończyła zadanie, nauczyciel przechodzi do podsumowania pierwszej części ćwiczenia.</b></p> <p><b>Nauczyciel:</b> Proszę, aby każda grupa wybrała po dwa przykłady zachowań zdrowych i niezdrowych. Do każdego wyboru podajcie uzasadnienie – powiedzcie, dlaczego tak wybraliście.</p> <p><b>Nauczyciel moderuje dyskusję.</b></p>		
	<p>Następnie nauczyciel przechodzi do drugiej części ćwiczenia.</p> <p><b>Nauczyciel:</b> Teraz proszę, aby każda grupa zapisała oznaki bycia zdrowym na tablicy.</p> <p>Po zakończeniu następuje dyskusja, czy wybrane oznaki zachowań można uznać za zdrowe.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> Teraz chciałbym, abyście zastanowili się, czy oznaki zachowań, które wypiszę na tablicy, mają coś ze sobą wspólnego. Nauczyciel wypisuje wspólne cechy oznak po dyskusji z klasą. Nauczyciel moderuje dyskusję w stronę trzech definicji zdrowia.</p> <p><b>a) Definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)</b> – zdrowie to stan całkowitego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy ułomności. Zdrowie – stan.</p> <p><b>Przykład:</b> Moje ciało jest zdrowe, mój umysł pracuje dobrze i jestem lubiany przez innych ludzi.</p> <p>Nauczyciel zapisuje definicję na tablicy i wybiera kolejne przykłady z pracy grupowej, które ilustrują ujęcie dyspozycyjne i procesualne.</p> <p><b>b) Definicja dyspozycyjna</b> – zdrowie jest to zdolność człowieka do osiągnięcia pełni swoich możliwości w obszarze psychicznym, biologicznym i społecznym oraz zdolność do odpowiedniej reakcji na wyzwania środowiska. Zdrowie – możliwości.</p>		

	<p><b>Przykład:</b> Osiągam bardzo dobre wyniki podczas ćwiczeń sportowych, mam bardzo dobre oceny ze wszystkich przedmiotów, potrafię rozmawiać z różnymi ludźmi (rodzicami, kolegami innymi dorosłymi).</p> <p><b>c) Definicja procesualna</b> – zdrowie to aktywne poszukiwanie i utrzymywanie równowagi w sytuacji występowania nieustannych obciążeń i zagrożeń dla organizmu. Zdrowie – proces.</p> <p><b>Przykład:</b> Potrafię odpowiednio się zachować w każdych warunkach, nawet trudnych, i zachowuję swoje umiejętności.</p>		
ETAP 6: Podsumowanie lekcji			
	<p>Palenie nie jest zdrowe, bo uniemożliwia osiągnięcie pełnego dobrostanu. Dlaczego? Ponieważ uszkadza ciało, a więc palacz-wdychacz mówi tak: Moje ciało jest zatrute, chore, mój umysł nie pracuje dobrze, ludzie nie lubią mnie za to, że palę, bo ich też truję! Palenie jest niezdrowe, bo ogranicza moje możliwości. Palenie jest niezdrowe, bo nie potrafię zachować się odpowiednio w każdych warunkach. Muszę przerwać pracę, naukę, zabawę, bo muszę iść palić.</p>		
	<p><b>Prezentacja załącznika (zał. 1_6 PODSUMOWANIE)</b></p> <p><b>Nauczyciel:</b> Popatrzcie na slajd/arkusz – palenie powoduje, że zaczynam mieć różne poważne problemy. Zwłaszcza jak jestem uczniem i dopiero się rozwijam.</p>		
ETAP 7: Omówienie programu i zakończenie			
	<p><b>Nauczyciel:</b> To jest pierwsza z kilku lekcji, na których będziemy mówili o szkodliwości palenia papierosów. Na każdej z nich czeka was bardzo ciekawe zadanie do wykonania. Będzie się dużo działało. Do zobaczenia.</p>	2 min	
	<p><b>Komentarz dla nauczyciela:</b></p> <p>W sytuacji, gdy uczeń zgłasza problemy indywidualne lub rodzinne związane z paleniem papierosów lub nadużywaniem innych substancji psychoaktywnych zalecanym postępowaniem jest zaproponowanie/zorganizowanie uczniowi spotkania ze szkolnym psychologiem lub psychologiem w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.</p>		



## Lekcja 2

Jak się nie dać złowić nałogowi?






## Informacje ogólne





CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
Uzyskanie przez uczniów wiedzy oraz nabycie podstawowych umiejętności w zakresie asertywnego zachowania. Uzyskanie przez uczniów wiedzy potrzebnej do wykonania pierwszego zadania domowego.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Lista zachowań, o których uczniowie mogą decydować (zał. 2_1 ZACHOWANIA)</li> <li>▶ Definicja asertywności (zał. 2_2 ASERTYWNOŚĆ)</li> <li>▶ Zachowania asertywne (zał. 2_3 OBRONA PRAW)</li> <li>▶ Przykłady zdań asertywnych (zał. 2_4 SŁOWA)</li> <li>▶ Lista odmownych odpowiedzi (zał. 2_5 ODPOWIEDZI)</li> <li>▶ Dlaczego nie palę papierosów (zał. 2_6 WYWIAD)</li> <li>▶ Pięć praw Feusterkeima (zał. 2_7 PRAWA ASERTYWNE)</li> </ul>	45 min

## Plan lekcji






ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Powitanie			
Zachowanie zgodne ze swoimi przekonaniami, przedstawienie pojęcia asertywności	Pytania do uczniów Odpowiedzi uczniów	5 min	zał. 2_1 ZACHOWANIA
Jak asertywnie bronić swoich praw i odmawiać?	Prezentacja Pytania do uczniów Odpowiedzi uczniów	10 min	zał. 2_2 ASERTYWNOŚĆ zał. 2_3 OBRONA PRAW zał. 2_4 SŁOWA
Jak bronić swoich praw w kontakcie z osobą dorosłą?	Pytania do uczniów Odpowiedzi uczniów Praca w grupach Prezentacja	15 min	zał. 2_5 ODPOWIEDZI
Prezentacja pierwszego zadania domowego	Prezentacja	5 min	zał. 2_6 WYWIAD
Podsumowanie	Pytania do uczniów Dyskusja	5 min	zał. 2_7 PRAWA ASERTYWNE

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
ETAP 2: Zachowanie zgodne ze swoimi przekonaniami, przedstawienie pojęcia asertywności			
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Czy papierosy są zdrowe czy niezdrowe?</i>	10 min	
	<b>Odpowiedzi uczniów:</b> Niezdrowe!		
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Pamiętacie, jak ostatnio chciałem zapalić papierosa? Nie zgodziliście się na to. A jakbym chciał zrobić to znowu, na przykład w tej chwili? To jest zachowanie, które wam przeszkadza? Chcecie, abym tego nie robił? Co byście powiedzieli?</i>		
	<b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b>		
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Ale czy można zwracać uwagę dorosłemu? Jak to zrobić w odpowiedni sposób? Należy zacząć od tego, że każdy człowiek ma prawo robić różne rzeczy. Jeżeli ktoś chce palić, to ma takie prawo. Ale inni ludzie chcą przebywać w miejscu wolnym od dymu – i też mają do tego prawo. Jak rozwiązać ten problem? Każdy człowiek ma prawo do tego, aby być sobą, to znaczy, że ma prawo przebywać w środowisku, jakie mu odpowiada, z ludźmi, których lubi, podejmować decyzje w ważnych dla siebie sprawach, mieć swoje myśli, uczucia, własne zdanie na każdy temat. Jako osoby niepełnoletnie nie możecie decydować o wszystkim, co was dotyczy, za was robią to rodzice. Jednak są sprawy, o których możecie decydować.</i>		
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Rozdam wam teraz arkusze (zał. 2_1_ZACHOWANIA), na których wypisano kilka zachowań. Podkreście, proszę, na arkuszu te zachowania, które zależą od was, i te, które zależą od waszych rodziców.</i>		

	<p><b>Nauczyciel prosi kilkoro uczniów o podanie odpowiedzi dotyczących rodziców i ich samych.</b></p> <p><b>Nauczyciel:</b> <i>Jak widzicie, jest dużo rzeczy, o których możecie decydować i które są dla was ważne. Można też powiedzieć, że macie do tego prawo. Każdy z was ma takie prawo, ale każdy lubi coś innego.</i></p>		
<b>ETAP 3: Jak asertywnie bronić swoich praw i odmawiać?</b>			
	<p><b>Komentarz dla nauczyciela:</b> Poniższa historia jest przykładem sytuacji, w której ważną rolę odgrywa asertywność. Nawiązuje ona również do problemu wymuszeń. Należy w związku z tym zwrócić uwagę na reakcje uczniów po usłyszeniu historyjki. Może ona bowiem skłonić do zwierzeń w zakresie doświadczeń związanych z wymuszeniami.</p>	10 min	
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Przeczytam wam krótką historię o tym, co zdarzyło się Kubie. Historia pod tytułem: „Moje kieszonkowe”.</i></p>		
	<p><i>Kuba dostał dzisiaj od rodziców 20 złotych – jako część kieszonkowego. Bardzo się cieszy, bo może je włożyć do skarbonki. Zbiera na swoją ulubioną grę komputerową. Już niedługo będzie mógł ją kupić. Po drodze do szkoły spotyka Adaśka, tak na niego mówi w klasie. Adasiek jest kolegą, z którym Kuba czasem ma okazję chwilę pogadać. Kuba wspomina mu o grze, którą chce kupić, i że właśnie dostał kieszonkowe. Jest ładna pogoda, ciepło, świeci słońce. Adasiek mówi, że dawno nie jadł lodów i byłoby fajnie zjeść jednego przed lekcjami. Jednak nie ma pieniędzy, bo swoje kieszonkowe wydał już na cukierki. Namawia Kubę, żeby kupić lody. Kuba próbuje odmawiać:</i></p> <p>– <i>Wiesz, nie mogę kupić tych lodów, bo chciałbym mieć tę grę. Nie gniewaj się, proszę.</i> Ale Adasiek namawia dalej.</p> <p>– <i>Naprawdę nie mogę, zrozum.</i> I dalej...</p> <p>– <i>Bardzo przepraszam, ale nie wiem, czy wystarczy pieniędzy.</i> Adasiek na to:</p> <p>– <i>To taki z ciebie kolega?</i> Kuba w końcu lody kupuje, ale nie czuje się z tym dobrze, gdyż musi dłużej odkładać pieniądze na wymarzoną grę. W domu powiedział rodzicom, że głupio mu było odmówić Adaśkowi, bo nie chciał koledze zrobić przykrości.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Jak słyszeliście, Kuba był w porządku w stosunku do kolegi, ale nie był w porządku w stosunku do siebie, bo mimo że nie chciał wydać pieniędzy, to w końcu lody kupił. Co Kuba powinien powiedzieć, żeby być w zgodzie ze sobą i nie urazić kolegi?</i></p>		

	<p><b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b> W zależności od ich treści nauczyciel je komentuje, przechodząc do wprowadzenia definicji asertywności (zał. 2_2 ASERTYWNOŚĆ).</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Asertywność oznacza postępowanie w zgodzie ze sobą, ale też w taki sposób, aby nie zranić drugiej osoby. Kuba miał prawo do wydania swojego kieszonkowego na to, co zaplanował. Jednak nie umiał obronić swoich praw. Jak to zrobić, możecie zobaczyć na następnym arkuszu (zał. 2_3 OBRONA PRAW).</i></p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Na arkuszach napiszcie trzy asertywne odpowiedzi Kuby.</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Nauczyciel wybiera kilku uczniów do przeczytania swoich propozycji i zapisuje na tablicy najbardziej trafne.</li> <li>➤ Następnie nauczyciel rozdaje kolejny arkusz (zał. 2_4 SŁOWA).</li> </ul>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Na arkuszu, który otrzymaliście, znajdują się przykłady zdań asertywnych. Podkreślono w nich słowa, których możecie używać, jeśli chcecie być w porządku w stosunku do siebie i innych.</i></p> <p><b>Nauczyciel:</b> <i>Odpowiedzi asertywne nie mają w sobie agresji, na przykład: spadaj, bo cię walnę, itp. Nie są to też odpowiedzi uległe, czyli takie, jakich udzielał Kuba.</i></p>		
<b>ETAP 4: Jak bronić swoich praw w kontakcie z osobą dorosłą?</b>			
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Powiedzcie, kto w pierwszym zadaniu zaznaczył, że lubi czyste powietrze?</i></p>		
	<p>Zgłasza się kilkoro uczniów.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Jest to zatem ważne dla was, jest to wasze prawo, którego możecie bronić. Zdarza się jednak, że papierosy palą dorośli albo wasi starsi koledzy. Jak w takich sytuacjach bronić w sposób asertywny swojego prawa do czystego powietrza.</i></p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Chciałbym teraz, abyście podzielili się na grupy (4–5 grup 5-osobowych). Na otrzymanym arkuszu (zał. 2_5 ODPOWIEDZI) znajdują się zdania, które trzeba dokończyć. Zdarza się, że palacz-wdychacz pyta, czy może zapalić? Wpiszcie najlepsze, waszym zdaniem, sposoby na asertywną obronę swojego prawa do czystego powietrza w sytuacji, kiedy w waszej obecności pali osoba dorosła lub starszy kolega.</i></p>		

	Po skończeniu pracy w grupach nauczyciel wybiera trzy pary ochotników, którzy przedstawią krótkie scenki z wybranymi przez siebie zdaniami. Brawa dla każdej pary.		
<b>ETAP 5: Prezentacja pierwszego zadania domowego</b>			
	<p><b>Nauczyciel:</b> Przez pierwsze dwie lekcje poznawaliśmy problem palenia papierosów i chociaż wciąż dużo ludzi pali, to jednak wyniki badań wskazują, że zdecydowana większość osób pozostaje poza nałogiem. Chciałbym, abyście dowiedzieli się, dlaczego te osoby nie palą. Proszę więc, byście przeprowadzili wywiad z kimś z waszej rodziny, kto nie pali papierosów. Pytania znajdują się na arkuszu (zał. 2_6 WYWIAD), który możecie zabrać ze sobą. W przeprowadzeniu wywiadu powinni wam pomóc rodzice.</p> <p><b>Uwaga!</b> Wywiady będą zbierane na tydzień przed następnym spotkaniem poświęconym niepaleniu.</p>	5 min	
<b>ETAP 6: Podsumowanie</b>			
	<p><b>Nauczyciel:</b> Jakie słowa pomagają znaleźć asertywną odpowiedź w celu obrony swoich praw? Co to znaczy: asertywne zachowanie?</p> <p>Nauczyciel rozdaje załącznik 2_7 PRAWA ASERTYWNE.</p> <p>Jak rozumieć te poszczególne zdania?</p> <p><b>Nauczyciel:</b> Pamiętaj, masz prawo do życia w zdrowym otoczeniu i do dbania o swoje zdrowie!</p>	5 min	



## Lekcja 3

Dlaczego jest coraz więcej osób,  
które nie palą papierosów?




## Informacje ogólne

CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
<p>Uzyskanie przez uczniów wiedzy na temat liczebności osób niepalących i palących w naszym kraju oraz na temat motywów niepalenia papierosów. Uzyskanie przez uczniów wiedzy na temat skutków palenia (medycznych, społecznych, psychologicznych). Uzyskanie przez uczniów wiedzy potrzebnej do wykonania drugiego zadania domowego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Powody niepalenia (zał. 3_1 OPRACOWANIE WYWIADU)</li> <li>▶ Zał. 3_2 ANALIZA WYWIADU</li> <li>▶ Osoby palące i niepalące w Polsce (zał. 3_3 DANE)</li> <li>▶ Przykłady odpowiedzi asertywnych (zał. 3_4 ODPOWIEDZI ASERTYWNE)</li> <li>▶ Wybrane choroby odpapierosowe</li> </ul>	45 min




## Plan lekcji



ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Analiza wywiadów	Dyskusja Praca w grupach Pytania do dzieci Odpowiedzi uczniów Praca w parach	35 min	zał. 3_1 OPRACOWANIE WYWIADU zał. 3_2 ANALIZA WYWIADU zał. 3_3 DANE zał. 3_4 ODPOWIEDZI ASERTYWNE
Krótkie informacje dotyczące skutków palenia (medyczne, społeczne, psychologiczne)	Prezentacja	5 min	
Opis następnego zadania domowego	Prezentacja	5 min	
Zakończenie lekcji			

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
	<b>Informacja dla nauczyciela:</b> Nauczyciel powinien otrzymać wywiady co najmniej na tydzień przed lekcją 3. Treść wywiadów jest podstawą do prowadzenia tej lekcji. Przedstawiamy propozycję uporządkowania ich treści w zał. 3_1 OPRACOWANIE WYWIADU.		 zał. 3_1
ETAP 2: Analiza wywiadów			
 	<b>Nauczyciel:</b> <i>Chciałem podziękować za wywiady, jakie przeprowadziliście. Są bardzo ciekawe. Przeczytałem wszystkie i dzisiaj zobaczymy, co z nich wynika dla was. Na początku chciałem się dowiedzieć, jak poradziliście sobie z wykonaniem tego zadania. Powiedźcie, proszę, kto wam w tym pomagał? Czy przeprowadzanie wywiadu jest trudne czy łatwe?</i>	35 min	
	Po krótkiej dyskusji nauczyciel przedstawia zadanie: <i>Dobierzcie się, proszę, w grupy [4–5 grup po 5 osób, w zależności od liczby uczniów klasy]. Każda grupa otrzymuje arkusz (zał. 3_2 ANALIZA WYWIADU_wersja dla ucznia) z wypisanymi powodami niepalenia. Waszym zadaniem jest pogrupowanie poszczególnych wypowiedzi według tego, czy dotyczą zagadnień medycznych (zagadnienia związane z funkcjonowaniem ciała), społecznych (odwołując się do innych ludzi) czy psychologicznych (dotyczą uczuć, myśli osoby udzielającej wywiadu). Na wykonanie tego zadania macie 5 minut.</i>		 zał. 3_2
	<b>Nauczyciel nadzoruje pracę uczniów i w razie konieczności odpowiada na pytania.</b> Po upływie czasu nauczyciel prosi, aby każda grupa przeczytała po jednym przykładzie z jednej kategorii, a następnie jedno zdanie z kolejnej kategorii. Na przykład wszystkie grupy czytają zadania z kategorii medycznej, potem z kolejnych.		
	<b>Nauczyciel:</b> <i>W jakiej kategorii znajduje się najwięcej powodów? Jak sądzicie, dlaczego? Bardzo ważne jest, abyście wiedzieli, że osoby, z którymi rozmawialiście, stanowią większość w Polsce. Popatrzcie na wyniki najnowszych badań [nauczyciel prezentuje zał. 3_3 DANE]. Co z nich wynika? Co to znaczy 76%? Jaki wniosek możemy napisać na tablicy?</i>		 zał. 3_3



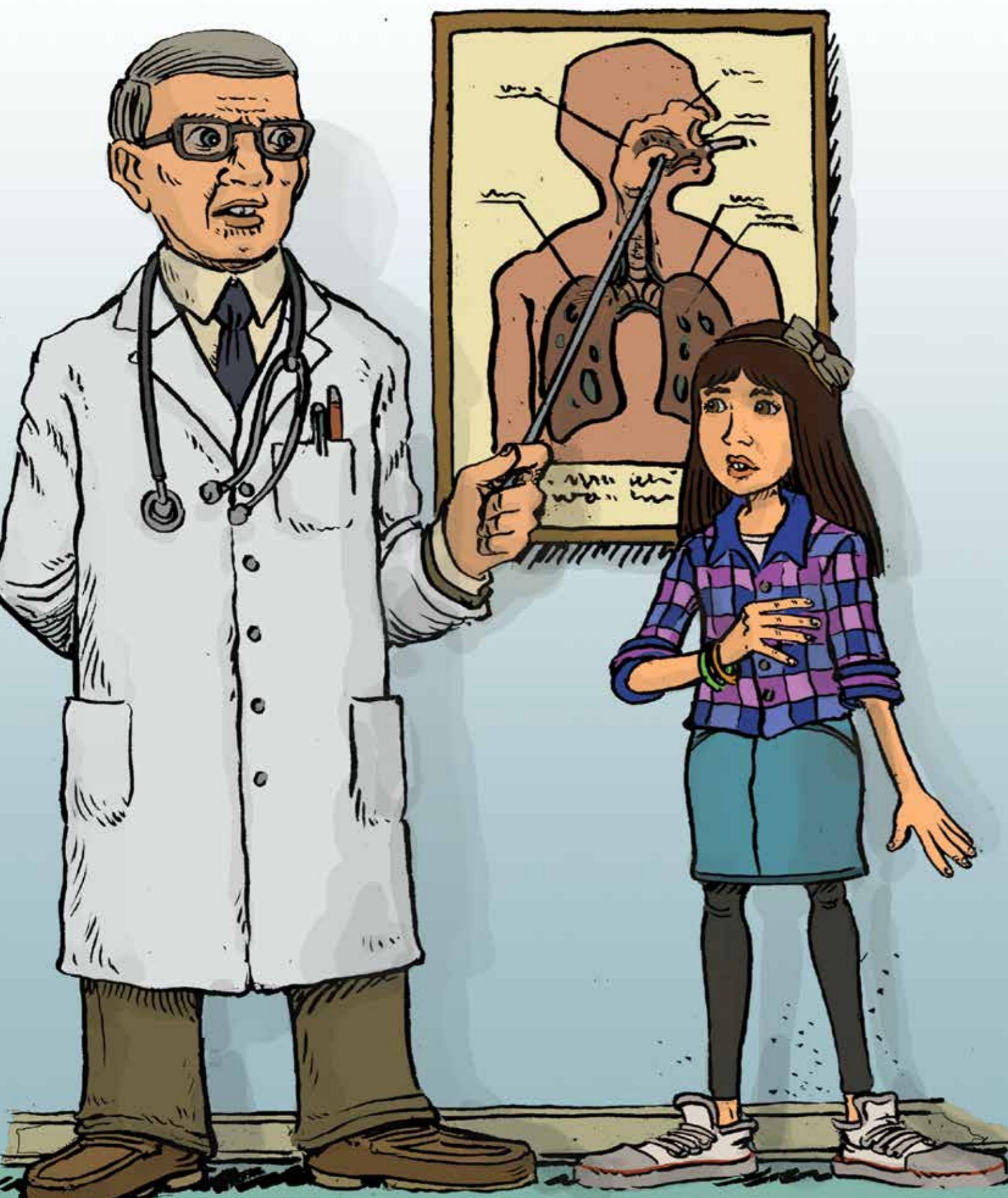
	<b>Nauczyciel może zaproponować zdanie:</b> PALENIE JEST NIEMODNE! <b>Nauczyciel:</b> Kolejne pytanie w wywiadzie dotyczyło powodów, dla których inni palą. Jakie powody podawały osoby, z którymi rozmawialiście? Powody palenia są różne, często problemy lub ciekawość. Jak sądzicie, w jaki inny sposób można rozwiązać te trudne sytuacje, niż sięgając po papierosa?		
	<b>Nauczyciel wypisuje na tablicy trzy najczęściej powtarzające się powody palenia.</b> Uczniowie są proszeni o podanie swoich propozycji zastąpienia papierosa innym rozwiązaniem. Nauczyciel wybiera kilkoro uczniów, którzy zapisują własne propozycje na <b>tablicy</b> .		
	<b>Nauczyciel:</b> Chciałbym, abyście teraz pracowali w parach. Każdy z was ma swój wywiad, więc wymieńcie się nimi. Przeczytajcie odpowiedź na pytanie 3. Zastanówcie się, czy te wypowiedzi są asertywne czy nie? Jeżeli nie są, to jak można je zmienić, aby były skuteczne? Swoje odpowiedzi zapiszcie na arkuszu (zał. 3_4 ODPOWIEDZI ASERTYWNE).		
	<b>Nauczyciel prosi kilkoro uczniów o przeczytanie zapisanych odpowiedzi.</b>		
	<b>Nauczyciel:</b> W odpowiedzi na ostatnie pytanie wywiadu otrzymaliście rady, jak obronić się przed paleniem i wdychaniem dymu. Za chwilę podzielimy się na grupy, każda otrzyma pisaki i dużą kartkę z flip chartu. Każda grupa ma za zadanie przedstawić rady, jak uniknąć palenia, z waszych wywiadów, w formie kolorowych napisów, symboli lub rysunków. Na zadanie macie 7 minut. Grupy utworzymy przez odliczenie do czterech.		
	<b>Nauczyciel wspomaga pracę dzieci.</b>		
	<b>Zakończone prace są rozwieszane w klasie.</b> Nauczyciel pyta inne grupy, jak rozumieją rysunki czy symbole. Autorzy udzielają odpowiedzi. Można również zapytać, czy jakieś rady się powtarzają. [Propozycja organizacyjna: nauczyciel może zrobić zdjęcie pracy i przestać rodzicom e-mailem].		
<b>ETAP 3:</b>	<b>Krótkie informacje dotyczące skutków palenia (medyczne, społeczne, psychologiczne)</b>		
	<b>Nauczyciel:</b> Na pierwszej lekcji mówiliśmy o tym, że dym papierosowy szkodzi zdrowiu, może powodować wiele chorób.	4 min	

	Można powiedzieć, że są to medyczne skutki palenia. Jednak oprócz chorób palenie utrudnia codzienne funkcjonowanie również w inny sposób. Na przykład, osoby palące mają brzydki zapach, ich rzeczy przesiąkają dymem, a to dla wielu ludzi okazuje się przykre i nie chcą przebywać wśród palaczy. Nazywamy to społecznym skutkiem palenia. Możemy mówić także o skutkach psychologicznych. Palenie papierosów to jest nałóg, co oznacza, że palacz czuje przymus sięgania po nie, bo brakuje mu wdychania dymu. Musi też dostarczyć organizmowi nikotyny, czyli jednej z substancji zawartych w papierosie, która silnie uzależnia i powoduje, że palacz chce jej więcej i więcej. Papierosy stają się dla niego ważniejsze niż inne rzeczy. Bez wdychania palacz zaczyna odczuwać lęk, staje się nerwowy, myśli głównie o papierosie. Marnuje czas i pieniądze. O skutkach palenia porozmawiamy na następnej lekcji, przed którą poproszę was o wykonanie kolejnego zadania.		
<b>ETAP 4: Przygotowanie do kolejnego zadania</b>			
	<b>Następne zadanie domowe dla uczniów.</b> Praca grupowa pt. „Skutki palenia papierosów”. <b>Opis:</b> Przygotowanie przykładów odpowiedzi dotyczących skutków medycznych, społecznych i psychologicznych palenia papierosów. Mogą to być zdania, rysunki, symbole przekazujące treści, takie jak: Jeżeli palisz, to... <ul style="list-style-type: none"> <li>› wolniej biegasz,</li> <li>› nie masz apetytu,</li> <li>› męczy cię kaszel,</li> <li>› gorzej śpisz,</li> <li>› jesteś nerwowy itd.</li> </ul> <b>Zadanie to można wykonać w formie plakatu w technice dowolnej (na przykład: kolaż, rysunek, schemat).</b>	5 min	
	Warto zaproponować uczniom, aby podawali źródła informacji, jakie umieszczą na plakacie, na przykład: znaleziono w internecie na stronie www._____.pl. <b>Powyższe oraz następne zadania są realizowane grupowo, należy zatem wybrać metodę doboru grupy i ustalić liczbę uczniów w każdej z nich.</b>  Proponuje się, aby pierwsze zadania realizować w grupach dobranych przez uczniów, by wspierać ich motywację do wykonania zadania. Wielkość zespołów jest uzależniona od liczby uczniów w klasie. Z uwagi na ograniczony czas prezentacji poszczególnych zadań grup nie powinno być ich więcej niż 4–5.		

Forma wykonania plakatu będzie zależała od oceny możliwości uczniów dokonanej przez nauczyciela. Zaleca się, aby plakat był przygotowany w formie papierowej, ale możliwe jest również sporządzenie go w formie elektronicznej, w wybranym programie komputerowym.

Ważne, aby wszyscy uczniowie wykonali prace tą samą techniką.

ETAP 5: Zakończenie lekcji



## Lekcja 4

Palenie szkodzi!







## Informacje ogólne





CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
Celem spotkania jest utrwalenie najważniejszych wiadomości na temat szkodliwości palenia papierosów i pokazanie zalet niepalenia poprzez przedstawienie przez uczniów przygotowanych na tę lekcję plakatów dotyczących skutków palenia papierosów, a następnie aktywna dyskusja na ich temat.	▶ zał. 4_1 SZABLON KOMIKSU	45 min

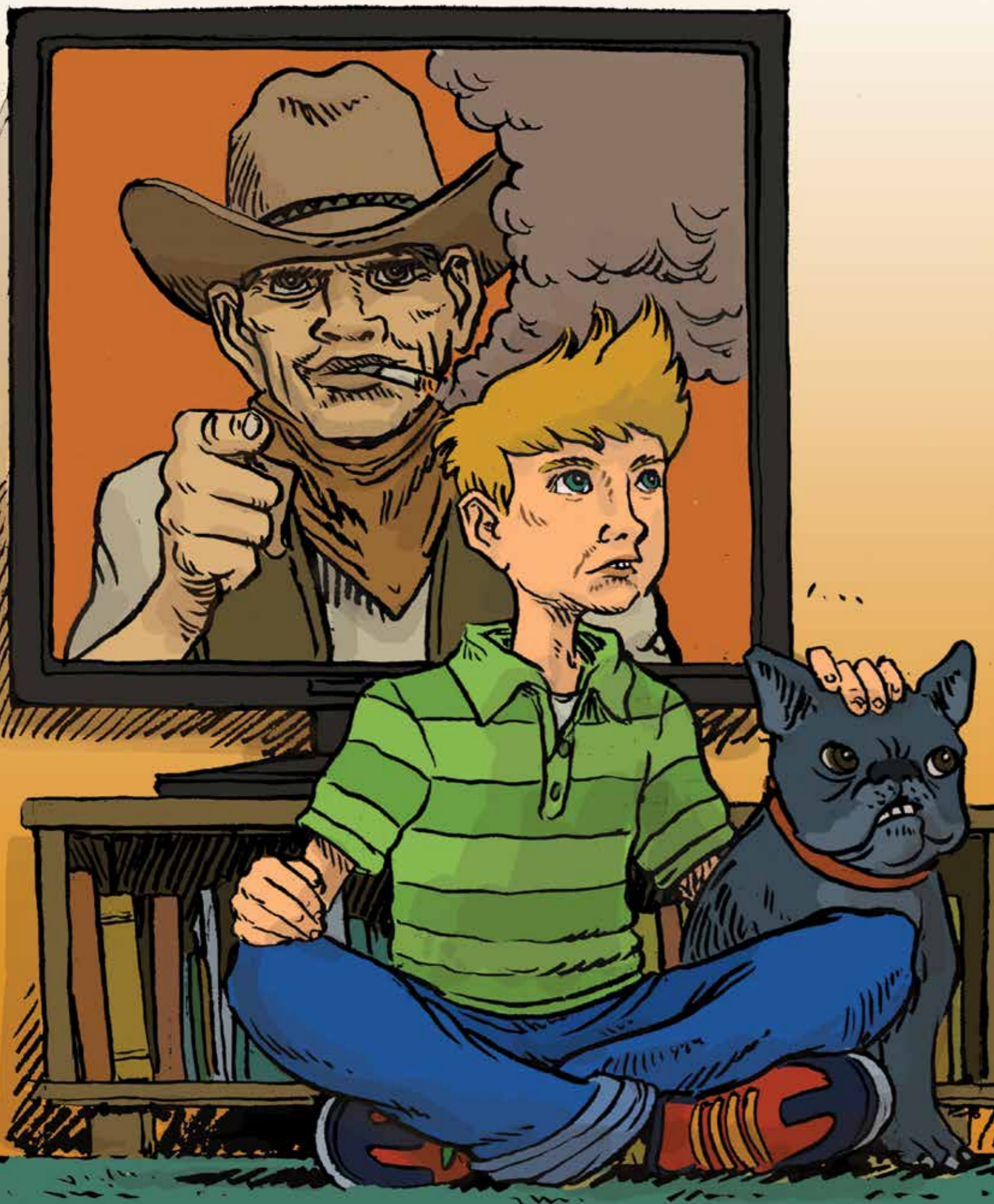
## Plan lekcji

ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Prezentacja plakatów	Prezentacja prowadzona przez uczniów	15 min	
Dyskusja na temat plakatów	Dyskusja	10 min	
Wspólne zadanie: tytuł filmu	Dyskusja	10 min	
Przedstawienie zakresu kolejnego zadania (praca grupowa)	Prezentacja	5 min	zał. 4_1 SZABLON KOMIKSU
Na zakończenie zajęć aktywne utrwalenie omawianych treści	Pytania do uczniów Odpowiedzi uczniów	5 min	

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
ETAP 2: Prezentacja plakatów			
	<b>Informacja dla nauczyciela:</b> Każda grupa powinna mieć około 3 minuty na prezentację plakatu. Każdy uczeń z danej grupy powinien zaprezentować fragment plakatu.	15 min	
	Przygotowanie prezentacji plakatów przez dzieci powinno być elementem pracy domowej.		
	<b>Nauczyciel przekazuje następujące informacje:</b> <i>Dzisiaj będziemy oglądać i omawiać plakaty, które przygotowaliście w grupach. Która grupa chciałaby jako pierwsza zaprezentować swój plakat?</i>		
	Jeśli nie ma ochotników, nauczyciel wskazuje kolejne grupy.		
	<b>Na koniec zadania nauczyciel może powiedzieć:</b> <i>Bardzo dziękuję wszystkim za przygotowanie plakatów. To było zadanie, które wymagało dobrego zaplanowania i współpracy w grupie. Wszystko świetnie się udało.</i>		
ETAP 3: Dyskusja na temat plakatów			
	<b>Podczas dyskusji można zapytać,</b> które elementy plakatów podobały się najbardziej; jakie treści zwróciły szczególną uwagę itp.	10 min	
ETAP 4: Wspólne zadanie: tytuł filmu			
	<b>Nauczyciel:</b> <i>Gdybyście kręcili film o skutkach palenia, to jaki byłby jego tytuł? Jaki byłby to gatunek filmu? Co znalazło by się w scenariuszu?</i>	10 min	
ETAP 5: Przedstawienie zakresu kolejnego zadania (praca grupowa)			
	<b>Nauczyciel:</b> <i>A teraz pomówimy o następnym zadaniu. Będziecie pracować w grupach. Waszym zadaniem będzie opracowanie krótkiego poradnika pod tytułem „Jak to zrobić, żeby nie palić papierosów”.</i>	5 min	

	<p><b>Informacja dla nauczyciela</b></p> <p>Zadaniem jest przygotowanie krótkiego poradnika dla rówieśników w formie na przykład komiksu w wersji multimedialnej lub papierowej, zawierającego porady dotyczące umiejętności odmawiania palenia czynnego oraz biernego (jak się zachować w stosunku do osób dorosłych; jak w stosunku do starszych kolegów i koleżanek; a jak wobec rówieśników). Bohaterami komiksu mogą być postacie, które już wcześniej zostaną wprowadzone do ogólnej narracji programu, czyli Natalia i Kuba. Został przygotowany zał. 1_4_SZABLON KOMIKSU, zawierający rysunki bohaterów, przy których będzie można wpisywać konkretne treści ich wypowiedzi i rozważań.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>To ma być krótki poradnik dla waszych rówieśników. Możecie go przygotować na przykład w formie komiksu w wersji multimedialnej. W załączniku 4_1_SZABLON KOMIKSU macie wzór komiksu, w którym są rysunki dziewczyny i chłopaka; można obok nich wpisywać, w jakiej znajdują się sytuacji, co czują lub co myślą.</i></p> <p><i>Wpiszcie tam, w jaki sposób można odmówić komuś, kto zachęca bohaterów komiksu do zapalenia papierosa; albo co mogą powiedzieć lub zrobić, kiedy inna osoba przy nich pali papierosy. Bohaterami komiksu mogą być Natalka i Kuba, których już znacie.</i></p>		
<p><b>ETAP 6: Na zakończenie zajęć aktywne utrwalenie omawianych treści</b></p>			
	<p><b>Przykładowe wypowiedzi nauczyciela:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Co najbardziej zapamiętaliście z tej lekcji?</i></li> <li>➤ <i>A teraz jedna osoba z każdej grupy powie, co według niej jest najgorszym skutkiem palenia papierosów.</i></li> </ul>	5 min	



## Lekcja 5

Jak to zrobić, żeby nie palić?




## Informacje ogólne





CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
Celem lekcji jest utrwalenie wiedzy uczniów oraz umacnianie umiejętności w zakresie obrony przed zachętami oraz presją dotyczącą palenia papierosów.		45 min lub 55 min (jedno z zadań do zrealizowania wariantowo)


## Plan lekcji

ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Prezentacja projektów poradników/komiksów	Prezentacja uczniów	25 min	
Dyskusja na temat poradników	Dyskusja	5 min	
Prezentowanie zakresu kolejnych dwóch zadań	Prezentacja Praca w grupach Odpowiedzi uczniów	10 lub 15 min	
Aktywne utrwalenie omawianych treści	Pytania do uczniów Odpowiedzi uczniów	5 min	

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
ETAP 2: Prezentacja projektów poradników/komiksów			
	<b>Informacja dla nauczyciela:</b> Każda grupa powinna mieć około 5 minut na prezentację poradnika. Każdy uczeń z danej grupy powinien być zaangażowany w prezentację poradnika. Prezentacja może odbywać się w formie scenek z podziałem na role (komiks w wersji multimedialnej, czytany przez uczniów). Podczas dyskusji można zapytać, które elementy poradnika podobały się najbardziej, które rady są najbardziej przekonujące itp.	5 min	
	<b>Nauczyciel przekazuje następujące informacje:</b> <i>Dzisiaj będziemy oglądać i omawiać komiksy-poradniki, które przygotowaliście w grupach. Każda grupa będzie mieć około 5 minut na prezentację poradnika. Będziemy czytać scenki z komiksów tak, żeby każda osoba z grupy przeczytała fragment.</i>		
	<b>Na koniec zadania nauczyciel mówi:</b> <i>Bardzo dziękuję wszystkim grupom za przygotowanie poradników.</i>		
ETAP 3: Dyskusja na temat poradników			
	<b>Przykłady pytań:</b> ➤ <i>Które elementy poradnika podobały się wam najbardziej?</i> ➤ <i>Które rady są najbardziej przekonujące?</i>	10 min	
	<b>Po dyskusji nauczyciel może powiedzieć:</b> <i>To było zadanie, które wymagało dobrego zaplanowania i współpracy w grupie. Bardzo wszystkim dziękuję za zaangażowanie.</i>		

ETAP 4: Przedstawienie zakresu kolejnych dwóch zadań			
	<p>Przedstawienie zakresu oddziaływań stanowiących potencjalną zachętę do rozpoczęcia lub kontynuowania palenia papierosów (wzorce społeczno-kulturowe, na przykład wzorce ze świata show-biznesu; celowe działania przemysłu tytoniowego); kształtowanie umiejętności obrony przed tego typu wpływem.</p>	10 lub 15 min	
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Co prawda w naszym kraju reklamę papierosów bardzo mocno ograniczono, jednak jest wiele sytuacji, w których te używki są pozytywnie przedstawiane. Na przykład w niektórych filmach palenie papierosów jest pokazane jako coś fajnego, atrakcyjnego. Producenci papierosów chcieliby, żeby jak najwięcej osób stało się palaczami. Dla nich im więcej ludzi jest uzależnionych od papierosów, tym lepiej. A jeśli ktoś się już uzależni, to trudno mu przestać palić. Dlatego najlepiej w ogóle nie zaczynać. Na szczęście obecnie coraz bardziej modne jest niepalenie i dbanie o zdrowie. Ale część osób jednak pali papierosy. Producenci i sprzedawcy papierosów bardzo by się ucieszyli, gdybyście zostali ich klientami. Chodzi więc o to, żeby nie robić tego, czego oni chcą, tylko realizować własne cele, takie jak dbanie o swoje zdrowie. A teraz zobaczmy, co o tym myślą Natałka i Kuba.</i></p>		
	<p>Natałka i Kuba wracają razem ze szkoły. Rozmawiają o różnych filmach.</p> <p>Natałka: – <i>Moja mama bardzo lubi oglądać stare amerykańskie filmy. Dla mnie są trochę nudne.</i></p> <p>Kuba: – <i>Tak, mnie się też nie podobają, chociaż są wyjątki. I bardzo często bohaterowie tych filmów palą papierosy, i mężczyźni, i kobiety, ciągle ktoś pali.</i></p> <p>Natałka: – <i>No bo wtedy to było modne. W tych filmach to jest pokazane jako coś fajnego, w taki sposób, żeby ludzie chcieli robić tak samo.</i></p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Dzisiaj zastanowimy się, w jaki sposób zniechęcać do palenia papierosów.</i></p> <p><b>Zadanie pt. „Nie bądź śmieszny i nie pal” (10 min).</b></p> <p><b>Informacja dla nauczyciela:</b> Wariantowo, w celu przygotowania dzieci do kolejnego zadania, można wykonać następujące zadanie.</p>		

	<p><b>Zadanie pt. „Nie bądź śmieszny i nie pal”:</b> wspólne konstruowanie antyreklamy palenia papierosów. Propozycja wizualizacji: <i>papieros=smoczek (Wyobraźcie sobie, że palacze nie mają papierosów w ustach, ale smoczki – jak małe dzieci, wyobraźcie sobie, jak idą ze smoczkami ulicami, jak się częstują smoczkami itd.). Zachęcanie dzieci do podzielenia się pomysłami innych wizualizacji tego typu, których celem jest zmniejszanie atrakcyjności palenia papierosów.</i></p> <p><b>Oto propozycja, jak nauczyciel może wprowadzić dzieci w szczegóły dotyczące tego zadania:</b> <i>Wykonamy teraz zadanie pt. „Nie bądź śmieszny i nie pal”, będące wstępem do zadania, które wykonacie potem w grupach. To zadanie nauczy was obronić się przed kłamstwem, że palenie papierosów może być fajne. Wspólnie zastanowimy się, jakie można wymyślić antyreklamy palenia papierosów. Na przykład wyobraźcie sobie, że palacze mają w ustach nie papierosy, ale smoczki – jak małe dzieci. Wyobraźcie sobie, jak chodzą ze smoczkami ulicą, jak się nimi nawzajem częstują, jak płaczą, gdy smoczek im się zgubi.</i></p> <p><i>A teraz spróbujcie wymyślić inne śmieszne skojarzenia związane z paleniem papierosów. Zastanówcie się nad tym i za chwilę zapytam o wasze pomysły. Wypiszemy je wszystkie na tablicy.</i></p>		
	<p><b>Przedstawienie zakresu kolejnego zadania (5 min).</b></p> <p><b>Informacja dla nauczyciela:</b> Po wykonaniu powyższego zadania następuje przedstawienie zakresu kolejnego zadania (praca grupowa) pt. <b>„Jak to zrobić, żeby inni ludzie nie palili? Kampania reklamowa”.</b></p> <p><b>Opis:</b> Przygotowanie reklamy dotyczącej niepalenia papierosów, na przykład w formie hasła reklamowych, rysunków lub memów. Można uzgodnić z klasą, którą formę wybierają.</p> <p><b>Oto propozycja wprowadzenia dzieci przez nauczyciela w szczegóły dotyczące tego zadania:</b> <i>A teraz pomówimy o następnym zadaniu. Będziecie pracować w grupach. Otrzymacie zadanie opracowania reklamy, która dotyczy niepalenia papierosów. Reklama może mieć postać hasła reklamowych, rysunków albo memów. Jaką formę wybieracie?</i></p>		
ETAP 5: Aktywne utrwalenie omawianych treści i zakończenie			
	<p><b>Przykładowe wypowiedzi nauczyciela:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Co najbardziej zapamiętaliście z tej lekcji?</i></li> <li>➤ <i>A teraz jedna osoba z każdej grupy powie, co według niej jest najbardziej zabawne.</i></li> <li>➤ <i>Gdybyś kręcił film o osobie palącej papierosy, jak mógłbyś pokazać, że palenie jest niepotrzebne, śmieszne itp.?</i></li> </ul>	4 min	





## Lekcja 6

Jak to zrobić, żeby inni nie palili?  
Podsumowanie zajęć.

## Informacje ogólne

CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
Celem spotkania jest wzmocnienie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych osób poprzez przedstawienie opracowanych przez uczniów reklam niepalenia papierosów oraz podsumowanie wszystkich zajęć. Celem jest również uzyskanie informacji na temat zmian w percepcji uczniów problematyki zdrowia oraz ich opinii na temat zrealizowanego programu poprzez przeprowadzenie dwóch ankiet: ewaluacyjnej oraz ankiety dotyczącej świadomości własnego zdrowia.	<ul style="list-style-type: none"> <li>▶ Ankieta (zał. 6_1 ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZNIÓW)</li> <li>▶ Ankieta (zał. 6_2 ANKIETA DOTYCZĄCA ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO ZDROWIA – pomiar końcowy)</li> </ul>	45 min

## Plan lekcji

ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Prezentacja pomysłów kampanii reklamowych promujących niepalenie papierosów	Prezentacja prowadzona przez uczniów	25 min	
Dyskusja na ich temat	Dyskusja	10 min	
Aktywne utrwalenie omawianych treści	Prezentacja Pytania do dzieci Odpowiedzi uczniów	4 min	
Podsumowanie wszystkich lekcji (ankieta ewaluacyjna, czego dzieci się nauczyły, co im się podobało, a co nie; ankieta dotycząca świadomości własnego zdrowia – pomiar końcowy)	Prezentacja Praca w grupach	6 min	Ankieta (zał. 6_1 ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZNIÓW) Ankieta (zał. 6_2 ANKIETA DOTYCZĄCA ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO ZDROWIA)

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia lekcji

ETAP 1: Przywitanie uczniów			
Forma	Przebieg	Czas	Materiały/uwagi
	Nauczyciel wita dzieci.		
ETAP 2: Prezentacja pomysłów kampanii reklamowych promujących niepalenie papierosów			
	Każda grupa powinna mieć około 5 minut na prezentację pomysłów kampanii. Podczas dyskusji odbywającej się po prezentacjach można zapytać, które elementy kampanii podobały się najbardziej; które hasła/zwroty/określenia itp. są najbardziej przekonujące.  <b>Nauczyciel przekazuje następujące informacje:</b> <i>Dzisiaj będziemy oglądać i omawiać plakaty, które przygotowaliście w grupach. Każda grupa będzie mieć około 5 minut na prezentację poradnika.</i>	25 min	
ETAP 3: Dyskusja na ich temat			
	<b>Przykłady pytań:</b> Które elementy kampanii podobały się najbardziej; które hasła/zwroty/określenia itp. są najbardziej przekonujące?  <b>Po dyskusji nauczyciel może powiedzieć:</b> <i>Bardzo dziękuję wszystkim grupom za przygotowanie projektów kampanii reklamowych. To było kolejne zadanie, które wymagało dobrego zaplanowania i współpracy w grupie. Bardzo wszystkim dziękuję za zaangażowanie.</i>	10 min	
ETAP 4: Aktywne utrwalenie omawianych treści			
 	<b>Przykładowe pytania nauczyciela:</b> <i>Co najbardziej zapamiętaliście z całego programu? Które elementy najbardziej was przekonały? Co powiedzielibyście osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów? Czy warto promować zdrowie? O co można by w przyszłości uzupełnić program, w którym uczestniczyliście?</i>	5 min	
ETAP 5: Podsumowanie wszystkich lekcji. Ankieta ewaluacyjna i ankieta dotycząca świadomości własnego zdrowia.			
	<b>Nauczyciel:</b> <i>A teraz poproszę was o wypełnienie dwóch ankiet. Pierwszą z nich pewnie pamiętacie, bo wypełnialiście ją na pierwszym spotkaniu. Druga dotyczy waszych opinii na temat wszystkich naszych lekcji związanych z tym programem.</i>	5 min	 zał. 6_1  zał. 6_2



Zajęcia  
dla rodziców

## Informacje ogólne

### CEL SPOTKANIA

Celem spotkania jest uzyskanie przez rodziców informacji na temat celów, sposobu realizacji programu profilaktyki palenia tytoniu oraz informacji o tym, jakie postawy i zachowania rodzicielskie sprzyjają zapobieganiu lub opóźnianiu inicjacji tytoniowej wśród dzieci. Dzięki znajomości tematyki i zakresu realizowanego programu profilaktycznego rodzice będą mogli być ewentualnym wsparciem dla dzieci podczas realizacji poszczególnych zadań, a ich stosunek do poruszanych zagadnień będzie bardziej spójny z ideami stanowiącymi podstawy konstrukcji programu, gdyż pozytywnie wpłynie to na ich motywację i zaangażowanie w kwestie związane z profilaktyką tytoniową. Spotkanie może być połączone z zebraniem rodzicielskim. Powinno odbyć się przed rozpoczęciem realizacji programu.

## Plan spotkania

### ETAPY

Przeprowadzenie ankiety dotyczącej postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie – pomiar początkowy (zał. Rodz. 1).

Przekazanie informacji na temat programu profilaktyki.

Rozdanie ulotek informacyjnych na temat omawianego programu (zał. Rodz. 2).

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia spotkania

Nauczyciel zwraca się do rodziców:

Podczas dzisiejszego spotkania zostaną państwu przedstawione informacje na temat programu profilaktyki palenia tytoniu, w którym będą uczestniczyć uczniowie.

Głównym celem programu jest zapobieganie paleniu papierosów wśród uczestników zajęć, zarówno obecnie, jak i w przyszłości, w ich dalszym życiu. Celem jest także ukazanie atrakcyjności życia wolnego od uzależnienia od tytoniu.

Zakładany efekt będzie możliwy do osiągnięcia między innymi poprzez kształtowanie postaw przeciwnych paleniu papierosów, kształtowanie postaw chroniących przed biernym paleniem, lansowanie mody na niepalenie. Podczas przeprowadzania zajęć zostaną wykorzystane zróżnicowane metody aktywizujące, gdyż zwiększa to efektywność programów profilaktycznych.

Dzieci będą zachęcane do udziału w dyskusji i dzielenia się własnymi refleksjami, pomysłami. W ramach zajęć profilaktycznych wykonają zadania domowe – jedno samodzielnie, a trzy w małych grupach. Na wykonanie tych zadań będą miały 1–2 tygodnie.

Państwa zainteresowanie tym programem, okazywane dzieciom podczas wspólnych rozmów, odniesie korzystny wpływ na jego efekty. Chcielibyśmy również, aby Państwo w miarę możliwości pomagali dzieciom w wykonywaniu prac domowych związanych z tym programem. Tym samym chcielibyśmy Państwa zachęcić do wsparcia programu. Wyniki badań naukowych pokazują, że rodzice mają korzystny wpływ na przekazywanie komunikatów o tym, iż palenie papierosów jest negatywnym zjawiskiem. W trudniejszej sytuacji są rodzice, którzy sami palą papierosy. Wtedy mogą powiedzieć dziecku, że żałują, iż zaczęli kiedyś palić. Chcieliby rzucić nałóg, ale jest to trudne, dlatego najlepiej w ogóle nie sięgać po papierosy.

Warto również wiedzieć, że czynnikami, które najsilniej chronią przed używaniem substancji psychoaktywnych, są: monitorowanie przez rodziców czasu wolnego spędzanego poza domem, wspieranie konstruktywnych zainteresowań oraz organizowanie dodatkowych zajęć przez szkołę i rodziców, a także normy zakazujące używania substancji psychoaktywnych funkcjonujące w najbliższym otoczeniu.

A teraz poproszę Państwa o wypełnienie jednej ankiety dotyczącej omawianej problematyki, żeby poznać Państwa opinie.

### Komentarz dla nauczyciela:

Równoległe do pilotażu opracowywana jest prezentacja dla rodziców ze wskazówkami, które będą przekazywane w trakcie spotkania, na temat sposobu monitorowania czasu wolnego swoich dzieci, formułowania oczekiwań wobec dzieci dotyczących niepalenia oraz stawiania i egzekwowania granic.

## Zbiór projektów pomocy dydaktycznych i edukacyjnych

Zał. Rodz. 1. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie (zalecane jest powtórne przeprowadzenie ankiety wśród rodziców po zakończeniu realizacji programu edukacji antytytoniowej)

Zał. Rodz. 2. Ulotka informacyjna dla rodziców

## Informacje ogólne

### CEL SPOTKANIA

Celem spotkania jest podsumowanie przeprowadzonego programu profilaktyki palenia tytoniu oraz poznanie opinii rodziców. Spotkanie może być połączone z zebraniem rodzicielskim. Powinno odbyć się około 2–4 tygodni od zakończenia programu.

## Plan spotkania

### ETAPY

Przeprowadzenie ankiety dotyczącej postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie – pomiar końcowy (zał. Rodz. 1 oraz ankieta ewaluacyjna zał. Rodz. 3).

Dyskusja na temat programu. Poznanie opinii rodziców, ich wniosków, sugestii itp.

## Szczegółowy opis sposobu prowadzenia spotkania

Zaleca się spotkanie w formie dyskusji, podczas której rodzice będą mogli podzielić się swoimi odczuciami, opiniami na temat przeprowadzonego projektu.

Przykładowe pytania nauczyciela:

Co zdaniem Państwa było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?

Co Państwa dzieci najlepiej zapamiętały z całego programu?

Co Państwu najbardziej zapadło w pamięć?

Które elementy programu były zdaniem Państwa najbardziej przekonujące?

Czy Państwa zdaniem pomysł/idea realizacji tego typu programów jest słuszna?

O co można by w przyszłości uzupełnić program, który realizowaliśmy?

A teraz poproszę Państwa o wypełnienie dwóch ankiet. Pierwszą z nich pewnie Państwo pamiętają z pierwszego spotkania. A druga dotyczy Państwa opinii na temat zrealizowanego programu profilaktyki palenia tytoniu.

#### Komentarz dla nauczyciela:

Dodatkowo można zorganizować wspólne spotkanie rodziców i dzieci, podczas którego uczniowie będą prezentować prace przygotowane w ramach zajęć związanych z niniejszym programem (do decyzji nauczyciela).

## Zbiór projektów pomocy dydaktycznych i edukacyjnych

Zał. Rodz. 1. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie (zalecane jest powtórne przeprowadzenie ankiety wśród rodziców po zakończeniu realizacji programu edukacji antytytoniowej)

Zał. Rodz. 3. Ankieta ewaluacyjna dla rodziców



Podsumowanie

## Podsumowanie

---

Podsumowując, nowoczesne modele oddziaływań profilaktycznych nastawione są na rozwijanie ogólnych umiejętności psychologicznych oraz społecznych. Dzieci w wieku 9–10 lat stanowią grupę o dużym potencjale rozwojowym w tym zakresie. Dopiero zaczynają kształtować w sobie cechy i nawyki, które mogą pozostać z nimi przez całe życie. Dlatego tak ważne jest podejmowanie wobec nich odpowiednio zaplanowanych działań w zakresie profilaktyki palenia tytoniu. Przekazywanie dzieciom wiedzy na temat zachowań prozdrowotnych oraz kształtowanie odpowiednich umiejętności i postaw związanych z tym obszarem wdraża do właściwego stylu życia, a tym samym do utrzymania zdrowia i osiągnięcia życiowej satysfakcji obecnie i w przyszłości.



## Bibliografia



## Bibliografia

Antonovsky, A. (1995). *Rozwikłanie tajemnicy zdrowia. Jak radzić sobie ze stresem i nie zachorować*. Warszawa, Fundacja Instytutu Psychiatrii i Neurologii.

Bargiel-Matusiewicz, K., Grzelak, Sz., Węglińska, M. (2012). *Factors protecting against risk behavior concerning psychoactive substance used by adolescents*. „International Journal of Adolescent Medicine and Health, 22, 503-510”.

Bishop, G.D. (2000). *Psychologia Zdrowia: Zintegrowany umysł i ciało*. Wrocław, Wydawnictwo Astrum.

Brzezińska, A., Appelt, K., Ziółkowska, B. (2008). *Psychologia rozwoju człowieka*. W: *Psychologia*. Podręcznik Akademicki. Tom 2. Rozdz. 12, s. 95–292. Gdańsk, Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne.

Dent, C.W., Susman, S., Burton, D., Flay, B.R., Stacy, A.W., Craig, S. (1995). *Two-years behavior outcomes of project towards no tobacco use*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 63(4), 676–677.

Erikson, E. (1997). *Dzieciństwo i społeczeństwo*. Poznań, Wydawnictwo Rebis.

Gaś, Z. (2006). *Profilaktyka w szkole*. Warszawa, Wydawnictwa Szkolne i Pedagogiczne.

Grzelak, S. (2007). *Ewaluacja sumatywna programu profilaktyki zintegrowanej „Archipelag Skarbów”*, Projekt PARPA 305/07/D, Warszawa.

HHS, Preventing Tobacco Use Among Youth and Young Adults, A Report of the Surgeon General, 2012. <http://www.cdc.gov/Features/YouthTobaccoUse/>.

HHS, The Health Consequences of Smoking: 50 Years of Progress. A Report of the Surgeon General. 2014. <http://www.surgeongeneral.gov/library/reports/50-years-of-progress/index.html>

Heszen, I. (2013). *Psychologia stresu. Korzystne i niekorzystne skutki stresu życiowego*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Heszen, I., Sęk, H. (2007). *Psychologia zdrowia*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Krosnick, J. A., Chang, L., Sherman, S. J., Chassin, L., Presson, C. (2006). *The effects of beliefs about the health consequences of cigarette smoking on smoking onset*. „Journal of Communication”, 56, 18–37.

Król-Fijewska, M. (1993). *Trening asertywności*. Warszawa, Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.

McWhirter, J.J., McWhirter, B.T., McWhirter, A.M., McWhirter, E.H. (2008). *Zagrożona młodzież*. Warszawa, Wydawnictwo Edukacyjne PARPAMEDIA.

Morrell, H.R., Song, A.V., Halpern-Felsher, B.L. (2010). *Predicting adolescent perceptions of the risks and benefits of cigarette smoking: a longitudinal investigation*. „Health Psychology”, 29(6), 610–617.

Ogińska-Bulik, N., Juczyński, Z. (2008). *Osobowość, stres a zdrowie*. Warszawa, Wydawnictwo Difin.

Ostaszewski, K. (2006). *Pozytywna profilaktyka*. „Świat Problemów”, 3(158).

Ostaszewski, K., Rustecka-Krawczyk, A., Wójcik, M. (2008). *Rola czynników ryzyka i czynników chroniących w rozwoju zachowań problemowych u młodzieży szkolnej. Badania warszawskich gimnazjalistów*. Warszawa, Instytut Psychiatrii i Neurologii.

Piaget, J. (2006). *Studia z psychologii dziecka*. Warszawa, Wydawnictwo Naukowe PWN.

Poprawa, R. (2001). *Zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem*. W: G. Dolińska-Zygmunt (red.), *Podstawy Psychologii Zdrowia*, (s. 103–141). Wrocław, Wydawnictwo Uniwersytetu Wrocławskiego.

Song, A. V., Morrell, H. E. R., Cornell, J. L., Ramos, M. E., Biehl, M., Kropp, R. Y., & Halpern-Felsher, B. L. (2009). *Perceptions of smoking-related risks and benefits as predictors of adolescent smoking initiation*. „American Journal of Public Health”, 99, 487–492.

Sochocki, M. J. (2004). *Profilaktyka czy promocja zdrowia?* Cz. 1. *Remedium*, 7/8, 46–47.

Spoth, R., Trudeau, L., Redmond, C., Shin, Ch. (2014). *Replication RCT of early universal prevention effects on young adult substance misuse*. „Journal of Consulting and Clinical Psychology”, 82(6), 949–963.

Tabakoğlu, E., Çağlar, T., Hatipoğlu, O.N., Altıay, G., Edis, G.C., Süt, N. (2011). *The influence of the Turkish anti-tobacco law on primary school children in Edirne*. „Balkan Medical Journal”, 28, 425–428.

TNS, 2015, *Ogólnopolskie badanie ankietowe na temat postaw wobec palenia tytoniu*, Warszawa, Główny Inspektorat Sanitarny.

Vigna-Taglianti, F.D., Galanti, M.R., Burkhart, G., Caria, M.P., Vadrucchi, S., Faggiano, F.; EU-Dap Study Group. (2014). *„Unplugged”, a European school-based program for substance use prevention among adolescents: overview of results from the EU-Dap trial*. *New Directions Youth Development*, 141, 67–82.



Załączniki

# ANKIETA DOTYCZĄCA WIEDZY O ZDROWIU

(do przeprowadzenia na pierwszych zajęciach oraz na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Chcemy poznać Twoje zdanie. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

	1. Nie zgadzam się	2. Trochę się nie zgadzam	3. Nie wiem	4. Trochę się zgadzam	5. Całkowicie się zgadzam
1. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie	1	2	3	4	5
2. Zamiast obiadu można zjeść ciasto	1	2	3	4	5
3. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny	1	2	3	4	5
4. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu	1	2	3	4	5
5. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze	1	2	3	4	5
6. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7–8 godzin w nocy	1	2	3	4	5
7. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić	1	2	3	4	5
8. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia	1	2	3	4	5
9. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności	1	2	3	4	5
10. Z papierosem wygląda się na dorosłego	1	2	3	4	5
11. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie	1	2	3	4	5
12. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie	1	2	3	4	5

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



# SKŁAD DYMU PAPIEROSOWEGO

Aceton	rozpuszczalnik, składnik farb i lakierów
Amoniak	stosowany w chłodnictwie, składnik nawozów mineralnych
Arsen	stosowany także jako popularna trutka na szczury i inne gryzonie
Benzopiren	gaz pędny używany do wyrobu benzyny
Butan	są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka
<b>Chlorek winylu</b>	<b>związek używany np. do produkcji plastiku; posiada właściwości rakotwórcze</b>
Ciała smołowate	są odpowiedzialne za powstawanie nowotworów złośliwych u człowieka
<b>Cyjanowodór</b>	<b>kwask pruski, gaz używany przez hitlerowców w komorach gazowych do masowego ludobójstwa</b>
DDT	insektycyd polichorowy
Dibenzoakrydyna	używana przy produkcji barwników; posiada właściwości rakotwórcze
Dimetylonitrozoamina	związek wykorzystywany w przemyśle chemicznym
Fenole	niszczą rzęski nabłonka wyściełającego oskrzela; rzęski te oczyszczają wdychane przez człowieka powietrze i chronią drogi oddechowe przed przenikaniem przez ich ściany substancji i związków chemicznych oraz mikroorganizmów, np. wirusów
<b>Formaldehyd</b>	<b>związek stosowany m.in. do konserwacji preparatów biologicznych, np. żab</b>
Kadm	silnie trujący metal o właściwościach rakotwórczych
Metanol	silnie trujący związek chemiczny używany do produkcji benzyn silnikowych

Naftyloamina	wchodzi w skład barwników używanych w przemyśle drukarskim; posiada właściwości rakotwórcze
Nikotyna	działa obkurczająco na ściany naczyń krwionośnych (w tym także naczyń wieńcowych zaopatrujących serce), zwiększa ciśnienie krwi, jest odpowiedzialna za niefizjologiczne przyspieszenie akcji serca oraz zaburzenia rytmu serca, a także wpływa negatywnie na gen p53, który powstrzymuje niekontrolowany rozwój komórek, czyli powstawanie nowotworów
Piren	związek używany w syntezie organicznej
Polon	radioaktywny pierwiastek odkryty przez Marię Skłodowską-Curie; posiada właściwości rakotwórcze
Tlenek węgla (czad, CO)	zmniejszając zawartość tlenu we krwi, utrudnia pracę serca i dotarcie tlenu do różnych części i narządów ciała człowieka; ten związek jest bezpośrednią przyczyną śmierci w czasie pożarów
Toluidyna	stosowana w syntezie chemicznej; posiada właściwości rakotwórcze
Uretan	związek o właściwościach rakotwórczych



## ILE KOSZTUJE DYM?

Dane:

P= **13,28 zł** (średni koszt 1 paczki papierosów)

PD= 1 (średnia liczba paczek wypalanych jednego dnia)

**Rozwiązanie:**

1. Koszty palenia papierosów przez 1 tydzień

.....

2. Koszty palenia papierosów przez 1 miesiąc

.....

3. Koszty palenia papierosów przez 1 rok

.....

4. Zadanie Dodatkowe: W 2015 roku sprzedano 32,2 mld sztuk papierosów. W jednej paczce znajduje się 20 sztuk papierosów. Znając cenę jednej paczki papierosów, oblicz jaką kwotę Polacy wydali na papierosy w 2015 roku.

.....



KAŻDEGO ROKU KOSZTY  
ZWIĄZANE Z PALENIEM PAPIEROSÓW  
W POLSCE TO...

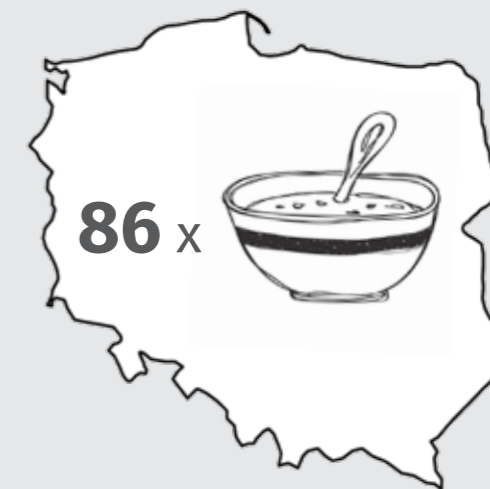
**23 372 800 000 zł**

Co można za tę kwotę kupić?

TYGODNIOWY WYJAZD  
DLA **19 477 333** OSÓB



KAŻDY POLAK MÓGŁBY  
OTRZYMAĆ 86 OBIADÓW



KAŻDY OBYWATEL POLSKI MÓGŁBY  
DOSTAĆ 30 BILETÓW DO KINA



2 x



DLA KAŻDEGO DZIECKA (DO 17 R. Ż)



## LISTA SFORMUŁOWAŃ OPISUJĄCYCH OZNAKI BYCIA ZDROWYM I BYCIA NIEZDROWYM

ZDROWE	NIEZDROWE
Dotyczące ciała	
Staranne mycie zębów	Mycie się 10 razy każdego dnia
Jazda na rowerze w słoneczny dzień	Jedzenie 1 kg cukierków dziennie
Umiejętność szybkiego biegania	Wychodzenie z mokrą głową z domu
Codzienna higiena	Mycie się bardzo rzadko
8-godzinny sen	Chodzenie bez czapki w mroźny dzień
Jedzenie warzyw i owoców	Jedzenie chipsów
Kładzenie się spać o tej samej porze	Kładzenie się spać o różnych porach
Regularne chodzenie na pływalnię	Garbienie się przy stole, biurku
Poczucie, że ma się dużo siły	Poczucie, że jest się słabym
Dotyczące funkcjonowania psychicznego	
Wiara, że potrafi się rozwiązać trudne zadania	Zamartwianie się, że nie uda się rozwiązać zadania
Umiejętność koncentracji podczas rozwiązywania zadania	Granie na tablecie, komputerze przez wiele godzin bez przerwy
Uczenie się nowych umiejętności	Odrabianie lekcji kilka godzin bez przerwy
Odrabianie lekcji na czas	Odrabianie lekcji na ostatnią chwilę
Myślenie, że jest się fajnym	Przekonanie, że jest się złym
W sytuacji smutnej odczuwanie smutku	Rozwiązywanie problemów za pomocą siły fizycznej
W sytuacji śmiesznej śmiać się	Wybuch złości
Rozmawianie o swoich problemach	Niemówienie rodzicom o swoich problemach
Mówienie prawdy	Kłamanie

Dotyczące funkcjonowania społecznego	
Pomaganie rodzicom w domu	Nieodrabianie zadań domowych
Poznanie nowych osób	Unikanie towarzystwa innych uczniów
Pytanie innych o pozwolenie używania cudzych rzeczy	Zabieranie rzeczy innych bez pozwolenia
Umiejętność rozmawiania z krewnymi np. podczas rodzinnych uroczystości	Spędzanie większości czasu w samotności
Uśmiechanie się do innych	Przezywanie innych uczniów
Chodzenie z głową podniesioną do góry	Obrażanie się
Chętne przebywanie wśród ludzi	Wychodzenie na podwórko wtedy, kiedy trzeba odrabiać lekcje
Zapraszanie znajomych na imieniny	Unikanie nowych osób
Zgłaszanie się do odpowiedzi	Niezgłaszanie się na lekcji



## PALENIE JEST NIEZDROWE

PONIEWAŻ:

USZKADZA CIAŁO, UMYSŁ I SPRAWIA,  
ŻE LUDZIE MNIE NIE LUBIĄ

ZABIERA MOJE UMIEJĘTNOŚCI

POWODUJE, ŻE JESTEM GORSZY OD INNYCH



## ZACHOWANIA



Można dodać więcej przykładów, jeżeli Pani/Pan uważa, że jest to potrzebne.

### Podkreśl te zachowania, o których decydują rodzice:

- › chodzenie do szkoły,
- › wizyty u lekarza,
- › utrzymanie domu,
- › robienie zakupów,
- › wybór szkoły, do której będziesz chodził,
- › czas poświęcony na naukę i zabawę,
- › wybór miejsca zamieszkania,
- › robienie zakupów.

### Podkreśl te zachowania, o których decydujesz TY:

- › wybór tego, co lubisz jeść,
- › wybór kolegów i koleżanek, z którymi dobrze się czujesz,
- › wybór ulubionej zabawki,
- › wybór ulubionej książki,
- › zgłoszenie się do odpowiedzi,
- › napisanie dobrze sprawdzianu,
- › lubienie określonych kolorów,
- › lubienie czystego powietrza,
- › chodzenie w czystych ubraniach,
- › wydawanie kieszonkowego.



## ZACHOWANIA

Poniżej znajdziesz listę zachowań. Zaznacz literą R te zachowania, o których decydują rodzice. Wyraz „Ja” napisz obok zachowań, o których Ty możesz decydować.

chodzenie do szkoły

wizyty u lekarza

utrzymanie domu

wybór miejsca zamieszkania

robienie zakupów

wybór tego, co lubię jeść

wybór ulubionej książki

zgłoszenie się do odpowiedzi

robienie zakupów

wybór szkoły, do której mam chodzić

czas poświęcony na naukę i zabawę

wybór kolegów i koleżanek, z którymi dobrze się czuję

wybór ulubionej zabawki

napisanie dobrze sprawdzianu

lubienie określonych kolorów

lubienie czystego powietrza

chodzenie w czystych ubraniach

wydawanie kieszonkowego



## DEFINICJA ASERTYWNOŚCI

Bezpośrednie, uczciwe i stanowcze wyrażanie wobec innej osoby swoich uczuć, postaw opinii lub pragnień w sposób respektujący uczucia, postawy i opinie oraz prawa i pragnienia innej osoby.

Zatem asertywność to:

**Umiejętność pełnego wyrażania siebie w kontakcie z innymi osobami.**



## ZACHOWANIE ASERTYWNE



### Obrona swoich praw

Nakreślenie własnych granic  
(wyrażenie, czego chcę, a czego nie chcę)

### ZACHOWANIE

**Asertywna odmowa:  
Słowo NIE oraz informacja o tym,  
co zamierzamy zrobić**

Przykłady:

Nie, nie pójdę dziś z tobą do kina, mam inne plany na wieczór.

Nie, nie będę na zebraniu, gdyż niedzielę spędzam w domu z rodziną

**WAŻNE! Asertywna odmowa nie zawiera pretensji ani usprawiedliwień.**

Źródło: Król-Fijewska, M. (1993). Trening asertywności. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości

Napisz swoje odpowiedzi:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## POMOCNE SŁOWA W ASERTYWNEJ OBRONIE SWOICH PRAW

1. **Nie**, nie kupię lodów, bo **chcę** kupić sobie grę.
2. **Nie**, nie kupię lodów, bo **jest dla mnie ważne**, aby wydać kieszonkowe na to, co chcę.
3. **Nie**, nie kupię lodów, bo **wolę** kupić grę.
4. **Nie**, nie kupię lodów, bo **wybieram** to, co mi odpowiada.
5. **Nie**, nie kupię lodów, bo **mam zamiar** oszczędzać.
6. **Nie**, nie kupię lodów, bo **zdecydowałem**, że kupię grę.



## ODPOWIEDZI

Napisz swoje odpowiedzi, gdy w Twojej obecności ktoś zapyta:

### Czy mogę zapalić?

1. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **chcę** .....
2. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **jest dla mnie ważne** .....
3. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wolę** .....
4. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wybieram** .....
5. **Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **mam zamiar** .....
6. **Nie**, nie pal przy mnie, bo **zdecydowałem**, .....



## WYWIAD: DLACZEGO NIE PALĘ PAPIEROSÓW?

(do przeprowadzenia na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się pytania, na które możesz odpowiedzieć, wpisując swoją opinię.

1. Dlaczego Pani/Pan nie pali papierosów? .....

.....

.....

.....

.....

2. Jak Pani/Pan myśli, dlaczego niektórzy ludzie palą? .....

.....

.....

.....

.....

3. Proszę opisać własne doświadczenia w zakresie kontaktów z osobami palącymi, np. w miejscach publicznych, w domu. Jak Pani/Pan radził sobie z paleniem w swoim otoczeniu?

.....

.....

.....

.....

4. Co by Pani/Pan radził mi, aby uniknąć palenia lub wdychania dymu papierosowego?.....

.....

.....

.....

.....

## PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH:

1. Masz prawo do robienia tego, czego chcesz, dopóki nikogo to nie rani.
2. Masz prawo do zachowania swojej godności poprzez asertywne zachowanie.
3. Masz prawo do przedstawiania innym swoich próśb dopóty, dopóki uznajesz, że druga strona ma prawo odmówić.
4. Istnieją takie sytuacje między ludźmi, w których prawa nie są oczywiste. Zawsze jednak masz prawo do przedyskutowania tej sprawy z drugą osobą i wyjaśnienia jej.
5. Masz prawo do korzystania ze swoich praw.



Źródło: Opracowanie własne na podstawie: Król-Fijewska M. (1993). Trening asertywności. Warszawa: Instytut Psychologii Zdrowia i Trzeźwości.

## OPRACOWANIE WYWIADU

Najczęściej podawane powody niepalenia (pytanie pierwsze wywiadu z osobą niepalącą)  
Proszę przypisać powody niepalenia z wywiadów do odpowiednich kategorii: powody społeczne, medyczne, psychologiczne. Można dodać inne kategorie.

Powody społeczne	
Powody medyczne	
Powody psychologiczne	



## OPRACOWANIE WYWIADU

Powody społeczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>› to jest nie modne</li> <li>› palacza nie można pocałować, bo śmierdzi</li> <li>› palenie szkodzi innym osobom w otoczeniu palacza</li> <li>› papierosy są drogie</li> <li>› palenie wspiera firmy, które promują niezdrowy tryb życia</li> <li>› palenie powoduje przerwy w pracy</li> </ul>
Powody medyczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>› palenie szkodzi zdrowiu</li> <li>› nie palę, bo palacze mają płytki oddech</li> <li>› palenie źle wpływa na cerę</li> <li>› palenie powoduje szybsze bicie serca</li> <li>› palacze umierają na raka</li> <li>› nie palę, bo palenie przeszkadza w uprawianiu sportu</li> </ul>
Powody psychologiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>› palacze są nerwowi</li> <li>› palenie to strata czasu</li> <li>› palenie jest głupie</li> <li>› palacz jest niewolnikiem nałogu</li> <li>› palacz ma słabą wolę</li> <li>› nie palę, bo chcę czuć się zdrowo</li> </ul>

# ANALIZA WYWIADU

Z podanych w tabeli 1. powodów niepalenia wybierzcie te, które odwołują się do zagadnień społecznych, medycznych, psychologicznych, i wpiszcie je do tabeli 2.

**Tabela 1**

Powody niepalenia papierosów podawane przez osoby udzielające wywiadu:

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;

&gt;



**Tabela 2**


Powody społeczne

Powody medyczne

Powody psychologiczne



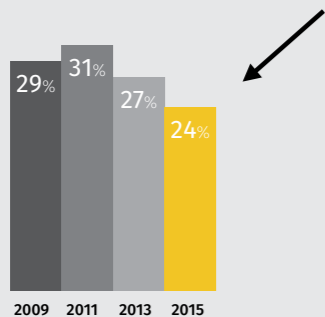
## PALENIE W LICZBACH



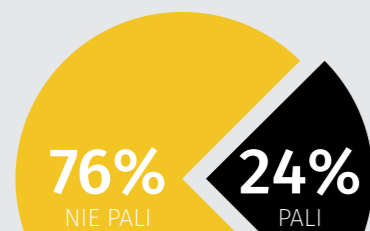
**76%**  
OSÓB DOROSŁYCH W POLSCE, CZYLI PONAD  
**24 MILIONY**  
POLAKÓW  
**NIE PALI!!!**

ŹRÓDŁO: TNS (2015). OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU. WARSZAWA: GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY. OGÓLNOPOLSKIE BADANIE ANKIETOWE NA TEMAT POSTAW WOBEC PALENIA TYTONIU © TNS SIERPIEŃ 2015

### LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW SUKCESYWNIE MALEJE!



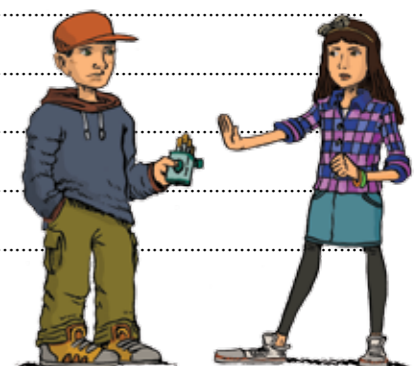
### OBECNIE TYTOŃ PALI JEDYNI 24% POLAKÓW:

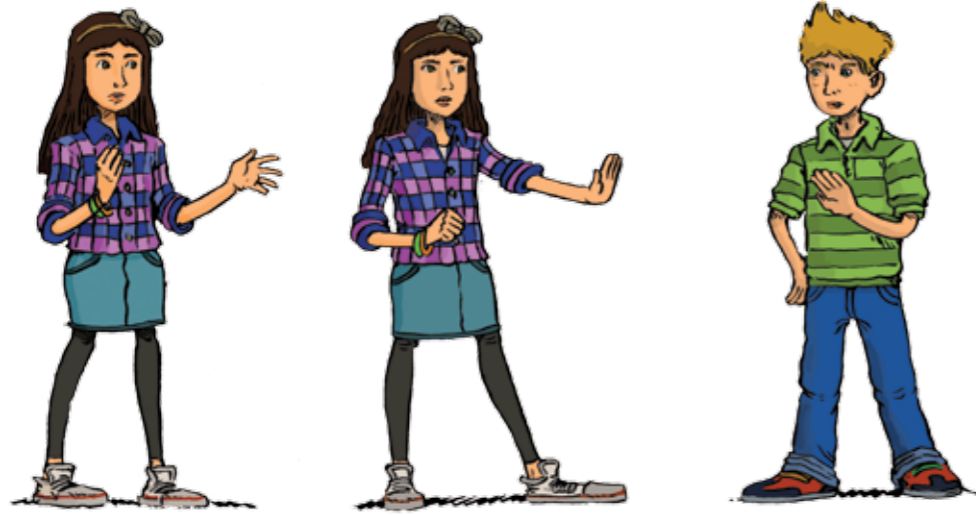


## PRZYKŁADY WYPOWIEDZI ASERTYWNYCH:

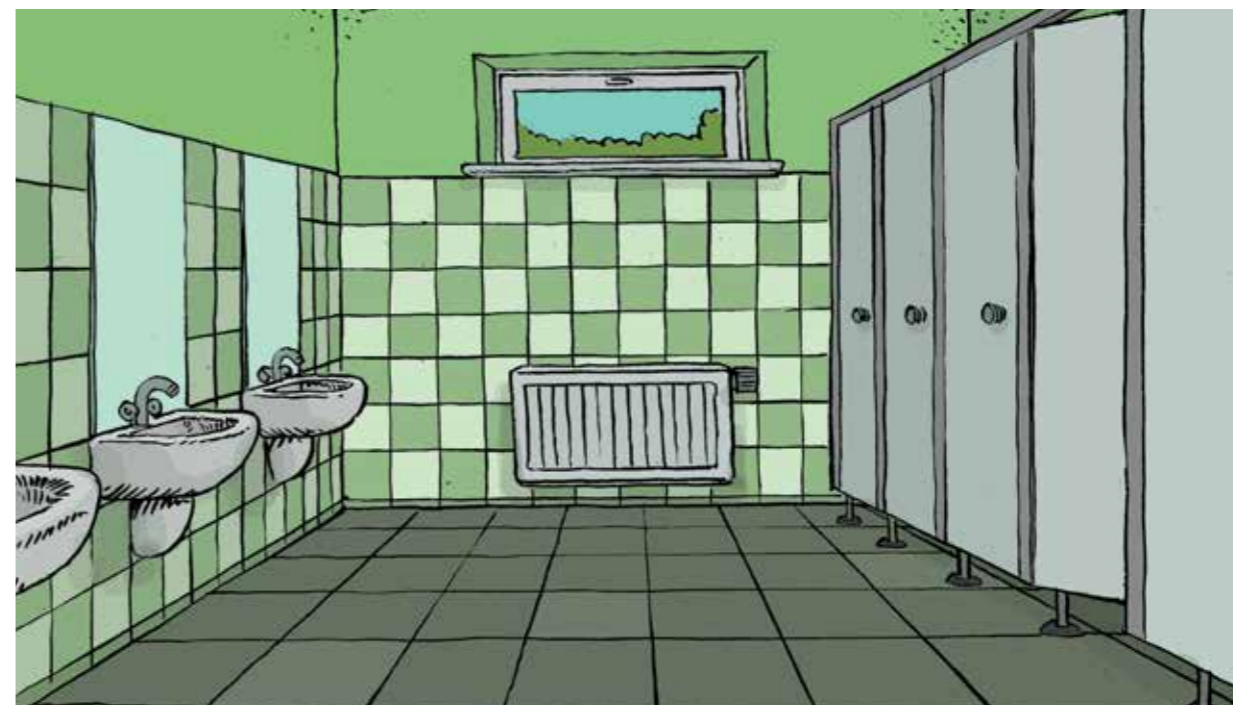
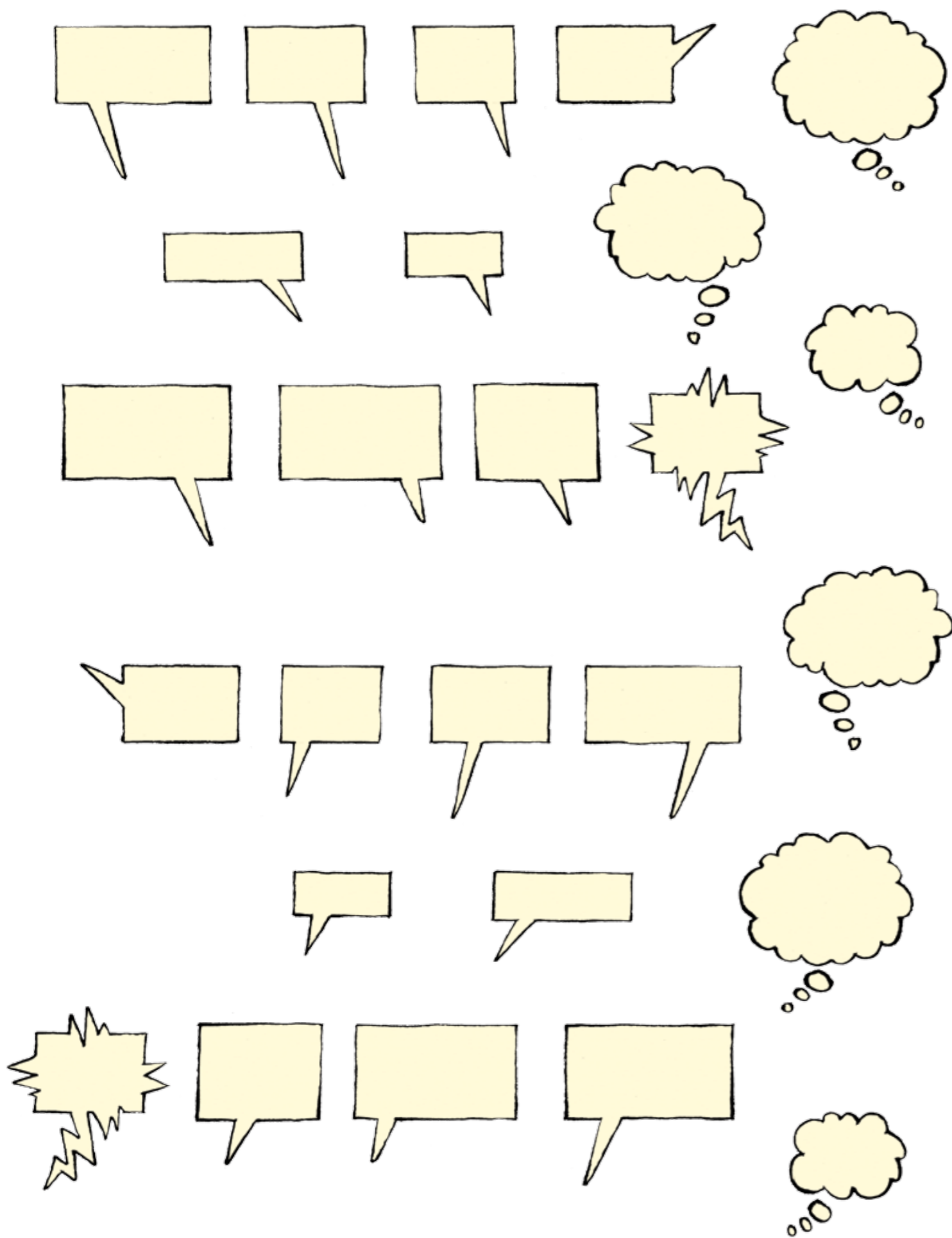
- Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **chcę** .....
- Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **jest dla mnie ważne** .....
- Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wolę** .....
- Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **wyбирам** .....
- Nie**, nie zgadzam się, abyś przy mnie palił/paliła, bo **mam zamiar** .....
- Nie**, nie pal przy mnie, bo **zdecydowałem**, .....

Przeczytaj pytanie 3. z wywiadu koleżanki/kolegi. Czy zachowania osoby udzielającej wywiad były asertywne. Jeżeli nie, to jak można je zmienić na asertywne? Które ze zdań z ramki pasują najbardziej do opisanej sytuacji. Jeżeli tak, to zastanów się, w jaki jeszcze sposób osoba udzielająca wywiadu mogłaby bronić swojego prawa do czystego powietrza?









# ANKIETA DLA UCZNIÓW

(do przeprowadzenia na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące programu pt „Nie pali mi się do palenia”. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

	1.	2.	3.	4.	5.
	1. Nie zgadzam się 2. Trochę się nie zgadzam 3. Nie wiem 4. Trochę się zgadzam 5. Całkowicie się zgadzam				
1. Zajęcia były ciekawe	1	2	3	4	5
2. Dowiedziałam/łem się nowych rzeczy	1	2	3	4	5
3. Było dużo fajnych zadań	1	2	3	4	5
4. Niektóre informacje mnie zaskoczyły	1	2	3	4	5
5. Uważam, że to dobrze, iż mieliśmy lekcje na ten temat	1	2	3	4	5
6. Dowiedziałam/łem się, jak dbać o swoje zdrowie	1	2	3	4	5
7. Czasem było mi trudno zrozumieć to, co było omawiane na tych lekcjach	1	2	3	4	5
8. Wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem	1	2	3	4	5
9. Takie zajęcia nie są potrzebne	1	2	3	4	5
10. Po tych lekcjach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia	1	2	3	4	5



Poniżej znajdują się pytania, na które możesz odpowiedzieć, wpisując swoją opinię.

Które elementy programu/informacje były dla Ciebie najważniejsze? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Co powiedziała byś/powiedział byś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów?..

.....

.....

.....

.....

.....

Czy jest coś, co Twoim zdaniem można dodać do tego programu? .....

.....

.....

.....

.....

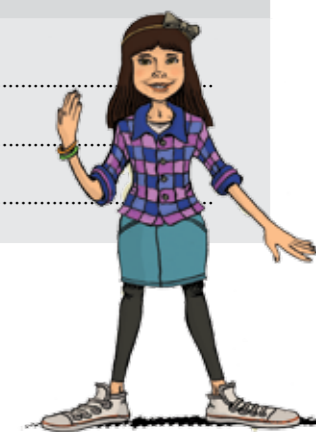
.....

Jak zatytułował/a byś ten program? .....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



## ANKIETA DOTYCZĄCA WIEDZY O ZDROWIU

(do przeprowadzenia na pierwszych zajęciach oraz na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych ze zdrowiem. Przeczytaj uważnie każde zdanie i zastanów się, w jakim stopniu się z nim zgadzasz lub nie zgadzasz. Swoje odpowiedzi zaznacz z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Nie ma odpowiedzi dobrych ani złych. Chcemy poznać Twoje zdanie. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

	1.	2.	3.	4.	5.
	1. Nie zgadzam się 2. Trochę się nie zgadzam 3. Nie wiem 4. Trochę się zgadzam 5. Całkowicie się zgadzam				
1. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie	1	2	3	4	5
2. Zamiast obiadu można zjeść ciasto	1	2	3	4	5
3. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny	1	2	3	4	5
4. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu	1	2	3	4	5
5. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze	1	2	3	4	5
6. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7–8 godzin w nocy	1	2	3	4	5
7. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić	1	2	3	4	5
8. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia	1	2	3	4	5
9. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności	1	2	3	4	5
10. Z papierosem wygląda się na dorosłego	1	2	3	4	5
11. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie	1	2	3	4	5
12. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie	1	2	3	4	5

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



## ANKIETA DOTYCZĄCA POSTAW RODZICÓW WOBEC PALENIA PAPIEROSÓW I ZAGADNIENIA PROFILAKTYKI W TYM ZAKRESIE

(zalecane jest wykonanie ankiety przed realizacją programu oraz powtórne jej przeprowadzenie wśród rodziców po zakończeniu realizacji programu edukacji antytytoniowej)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące zachowań związanych z paleniem papierosów i profilaktyką palenia tytoniu. Proszę przeczytać uważnie każde zdanie i zastanowić się, w jakim stopniu Pani/Pan się z nim zgadza lub nie zgadza. Swoje odpowiedzi proszę zaznaczyć z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

	1.	2.	3.	4.	5.
	1. Nie zgadzam się 2. Trochę się nie zgadzam 3. Nie wiem 4. Trochę się zgadzam 5. Całkowicie się zgadzam				
1. Należy podejmować starania, aby dzieci i młodzież nie rozpoczynały palenia tytoniu	1	2	3	4	5
2. Promowanie zdrowego stylu życia ma duży sens	1	2	3	4	5
3. Rodzice mają znaczny wpływ na to, czy ich dziecko zacznie palić papierosy	1	2	3	4	5
4. Palenie papierosów nie ma w sumie większego wpływu na zdrowie	1	2	3	4	5
5. Nie można nic zrobić, żeby zapobiec paleniu papierosów przez młodzież	1	2	3	4	5
6. Dziecko, które wie, że zdrowie jest bardzo ważne, nie będzie palić papierosów	1	2	3	4	5
7. Należy nauczyć dzieci i młodzież, jak skutecznie odmawiać, kiedy ktoś częstuje papierosami	1	2	3	4	5
8. Dzieci nie powinny przebywać w pomieszczeniach wypełnionych dymem papierosowym	1	2	3	4	5
9. Można skutecznie zapobiegać paleniu papierosów między innymi poprzez odpowiednie programy profilaktyczne	1	2	3	4	5
10. Cokolwiek byśmy zrobili i tak zawsze dużo osób będzie palić papierosy	1	2	3	4	5

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

## INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMU EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ DLA UCZNIÓW IV KLASY SZKOŁY PODSTAWOWEJ PT. „NIE PALI MI SIĘ DO PALENIA PAPIEROSÓW”

Głównym celem programu jest zapobieganie paleniu papierosów wśród uczestników zajęć, zarówno obecnie, jak i w przyszłości, w ich dalszym życiu. Celem jest także ukazanie atrakcyjności życia wolnego od uzależnienia od tytoniu.

Zajęcia będą realizowane przy użyciu zróżnicowanych metod aktywizujących, gdyż zwiększa to efektywność programów profilaktycznych.

Dzieci zostaną zachęcane do udziału w dyskusji, dzielenia się własnymi refleksjami, pomysłami. Uczniowie w ramach zajęć profilaktycznych będą wykonywać zadania domowe, jedno samodzielnie, a trzy w małych grupach.

Państwa zainteresowanie tym programem, widoczne podczas wspólnych rozmów z dziećmi, wpłynie korzystnie na jego efekty. Chcielibyśmy również, aby Państwo w miarę możliwości pomagali dzieciom w wykonywaniu prac domowych związanych z tym programem. Tym samym zachęcamy, aby stali się Państwo grupą wspierającą program.

Wyniki badań naukowych wskazują na korzystny wpływ, jaki ma przekazywanie przez rodziców wyraźnych komunikatów: że uważają, iż palenie papierosów jest negatywnym zjawiskiem. Trudniej mają rodzice, którzy sami palą tytoń. W takiej sytuacji mogą wytłumaczyć dziecku, że żałują, iż zaczęli kiedyś palić. Chcieliby rzucić nałóg, ale jest to trudne, dlatego najlepiej nie próbować palić papierosów.

Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych (również w zakresie profilaktyki palenia tytoniu) bardzo ważna jest współpraca rodzica z dzieckiem, ich wzajemne relacje, dawanie dobrego przykładu.

Warto również wiedzieć, że czynnikami najsilniej chroniącymi ogólnie przed używaniem substancji psychoaktywnych są: monitorowanie przez rodziców czasu wolnego spędzanego poza domem, wspieranie konstruktywnych zainteresowań, organizowanie dodatkowych zajęć przez szkołę i rodziców oraz przestrzeganie funkcjonujących w najbliższym otoczeniu norm, które zakazują używania substancji psychoaktywnych.



## ANKIETA DLA RODZICÓW

(do przeprowadzenia na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące programu pt. „Nie pali mi się do palenia”. Proszę przeczytać uważnie każde zdanie i zastanowić się, w jakim stopniu Pani/Pan się z nim zgadza lub nie zgadza. Swoje odpowiedzi proszę zaznaczyć z prawej strony arkusza zgodnie z przedstawionym poniżej wzorem. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy się na niej podpisywać.

	1.	2.	3.	4.	5.
	1. Nie zgadzam się 2. Trochę się nie zgadzam 3. Nie wiem 4. Trochę się zgadzam 5. Całkowicie się zgadzam				
1. Lekcje były ciekawe	1	2	3	4	5
2. Dzieci dowiedziały się nowych rzeczy	1	2	3	4	5
3. Program zawierał interesujące zadania	1	2	3	4	5
4. Moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych lekcjach	1	2	3	4	5
5. Uważam, że to dobrze, iż odbyły się lekcje na ten temat	1	2	3	4	5
6. Mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie	1	2	3	4	5
7. Pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonaniu niektórych zadań	1	2	3	4	5
8. Lepiej, żeby takie lekcje były dopiero w gimnazjum	1	2	3	4	5
9. Takie lekcje nie są w ogóle potrzebne	1	2	3	4	5
10. Po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia	1	2	3	4	5

# ANKIETA DLA NAUCZYCIELI

(do przeprowadzenia na zakończenie programu)

Poniżej znajdują się pytania, na które możesz odpowiedzieć, wpisując swoją opinię.

1. Które elementy programu/informacje były zdaniem Pani/Pana najważniejsze? .....

.....

.....

.....

.....

.....

2. Co zdaniem Pani/Pana było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?.....

.....

.....

.....

.....

3. Co Pani/Pan sądzi na temat pomysłu angażowania rodziców w realizację niektórych zadań? .....

.....

.....

.....

.....

.....

4. O co można by w przyszłości uzupełnić program? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

Poniżej znajdują się pytania dotyczące programu pt. „Nie pali mi się do palenia”. Ankieta jest anonimowa. Prosimy o podanie swoich opinii, refleksji związanych z realizacją tego programu.

Które elementy programu/informacje były najważniejsze? .....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Co zdaniem Pani/Pana było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?.....

.....

.....

.....

.....

.....

Czy jest coś, co można by dodać do tego programu? .....

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



