



Główny Inspektorat Sanitarny

RAPORT Z EWALUACJI I EDYCJI PROGRAMU ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA IV KLAS SZKÓŁ PODSTAWOWYCH PT. BIEG PO ZDROWIE

Raport został opracowany przy współpracy z autorami programu „Bieg po zdrowie”:
- dr hab. Kamillą Bargiel-Matusiewicz oraz
mgr Rafałem Dziurlą.

Spis treści

STRESZCZENIE	3
WPROWADZENIE.....	3
ZAŁOŻENIA PROGRAMU	3
SCHEMAT ZAJĘĆ PROGRAMOWYCH	5
SCHEMAT EWALUACJI	6
OPIS NARZĘDZI BADAWCZYCH	6
HIPOTEZY	9
OPIS METODY I PRZEBIEGU BADANIA.....	10
Metoda	10
OPIS WYNIKÓW BADANIA, ICH ANALIZA I INTERPRETACJA.....	11
Statystyki opisowe	11
WYNIKI UCZNIÓW DOTYCZĄCYCH POSTAW WOBEC ZDROWIA MIERZONE ZA POMOCĄ NARZĘDZIA: LISTA WARTOŚCI OSOBISTYCH (LWO).....	12
WIEDZA UCZNIÓW NA TEMAT ZDROWIA	20
Interpretacja:	22
EWALUACJA – UCZNIOWIE.....	24
EWALUACJA – RODZICE.....	27
WNIOSKI I REKOMENDACJE.....	31
PRZEGLĄD NAJBARDZIEJ INTERESUJĄCYCH KOMENTARZY OSÓB BADANYCH.....	32

Streszczenie

Raport z badania oddziaływania programu edukacji antytytoniowej „Bieg po zdrowie” na ich uczestników, głównie uczniów klas czwartych szkół podstawowych oraz ich rodziców i nauczycieli ujawnia, że program ten pozwala na włączenie pojęcia „zdrowie” do systemu wartości uczniów. Efekt ten nie zachodzi w grupie kontrolnej, czyli wśród uczniów nierealizujących opisywanego programu. Uzyskano wysokie oceny programu od strony wszystkich zaangażowanych w jego realizację stron. Pozwala to rekomendować go do stałej oferty zajęć dodatkowych dla uczniów w wieku 10 lat.

Wprowadzenie

Raport dotyczy badania efektów programu edukacji antytytoniowej „Bieg po zdrowie”. W jego realizacji brali udział uczniowie klas 4, ich rodzice oraz nauczyciele przeprowadzający poszczególne lekcje. W ramach badań mierzono natężenie następujących zmiennych – wartości, postawy, wiedza wobec zdrowia i palenia tytoniu. Zmienne te miały status zmiennych zależnych. Dokonano manipulacji zmienną niezależną, jaką był udział w programie „Bieg po zdrowie”.

Głównym celem badania było zmierzenie oddziaływania edukacyjnego w zakresie zmian postaw, wartości i wiedzy wobec palenia tytoniu.

Założenia programu

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 oddziaływanie edukacyjno-wychowawcze.

Grupa, do której został skierowany program profilaktyki antytytoniowej, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat). Uzasadnieniem do skierowania programu do tej grupy są wyniki badań, prowadzonych w Polsce i w wielu krajach na świecie. Wynika z nich, że większość dorosłych palaczy podjęła próby palenia tytoniu, będąc jeszcze nastolatkami. Wg. Badań HBSC z 2014 r. dzieci po pierwsze papierosy sięgają już w wieku 13

lat i poniżej (24%). Odsetek młodzieży mającej za sobą pierwsze próby palenia tytoniu wzrasta wraz z wiekiem i wynosił: 8% u 11-latków, 23,6% u 13-latków i 47,6% u 15-latków. W wieku 15 lat codziennie pali tytoń obecnie około 9,8% nastolatków, bez różnic związanych z płcią.¹ Badania CBOS „Młodzież 2013” wskazują, że wśród młodzieży szkolnej 11-15 lat próby palenia podjęło 44%. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrasta z wiekiem, szczególnie pomiędzy 11 a 13 rokiem życia².

Wyniki badań przeprowadzonych na zlecenie GIS, w październiku 2014 roku wskazują, że edukacja na temat szkodliwości papierosów rozpoczyna się przeważnie w szkole gimnazjalnej, zdaniem respondentów za późno, gdyż w pierwszej klasie gimnazjum wiele młodych osób już pali. Pierwsze zajęcia na ten temat powinny odbywać się już wtedy, gdy uczniowie uczęszczają do ostatnich klas szkoły podstawowej. W badaniach GIS zwrócono uwagę również na formę zajęć edukacyjnych - przeważnie są to wykłady. Młodzi ludzie bardziej cenią obrazowe przedstawienie problemu, a także drastyczne i szokujące obrazy, które lepiej zapadają w pamięć i zwiększają szansę na to, że młody człowiek zawaha się przed sięgnięciem po kolejnego papierosa.³

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.

¹ Health Behaviour in School-Aged Children, World Health Organization Collaborative Cross-National Survey, 2014.

² Młodzież 2013, CBOS, Warszawa 2014

³ Badania dotyczące motywacji i przekonań w stosunku do palenia, Eu-Consult i GIS

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

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 od tytoniu 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 stanowią tło poruszanych tematów.

Schemat zajęć programowych



Do realizacji programu, każdy nauczyciel otrzyma następujące materiały:

- 1 podręcznik,
- zeszyty ćwiczeń dla uczniów,
- komplet plakatów (6 rodzajów),

- d) ulotki informacyjne dla rodziców na temat programu edukacji antytytoniowej pt. „Bieg po zdrowie”,
- e) komplety ankiet przeznaczonych uczniom i rodzicom (dla grup realizujących i grup kontrolnych) oraz ankietę ewaluacyjną dla nauczyciela (w przypadku szkół wylosowanych do ewaluacji).

Schemat ewaluacji



Opis narzędzi badawczych

1. Ankieta dotycząca wiedzy o zdrowiu dla uczniów klas 4 szkół podstawowych

Ankieta składa się z 12 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 5 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam. Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

- 1) Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie
- 2) Zamiast obiadu można zjeść ciasto
- 3) Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny
- 4) Palenie papierosów jest dobre dla naszego organizmu
- 5) Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze
- 6) Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7 do 8 godzin w nocy

- 7) Jeżeli ktoś częściej palą papierosami, to nie wypada odmówić
- 8) Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia
- 9) Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności
- 10) Z papierosem wygląda się na dorosłego
- 11) Nie mamy wpływu na nasze zdrowie
- 12) Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie

2. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 5 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia użyte w ankiecie:

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

3. Ankieta ewaluacyjna dla uczniów

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 5 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

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

Ankieta zawierała dodatkowo 4 pytania otwarte:

- 11) Które elementy programu/ informacje były dla Ciebie najważniejsze?
- 12) Co powiedziałbyś/ powiedziałaabyś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów?
- 13) Czy jest coś, co Twoim zdaniem można dodać do tego programu?

4. Ankieta ewaluacyjna dla rodziców

Ankieta składa się z 10 stwierdzeń, do których należy odnieść się na 5 punktowej skali, gdzie 1 oznacza - Nie zgadzam się, 2 - Trochę się nie zgadzam, 3 - Trochę się zgadzam, 4 - Całkowicie się zgadzam.

Stwierdzenia u użyte w ankiecie:

- 1) Lekcje były ciekawe
- 2) Dzieci dowiedziały się nowych rzeczy
- 3) Program zawierał interesujące zadania
- 4) Moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych lekcjach
- 5) Uważam, że to dobrze, iż odbyły się lekcje na ten temat
- 6) Mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie
- 7) Pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonaniu niektórych zadań
- 8) Dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie edukacji

- 9) Uważam, że takie lekcje są potrzebne
- 10) Po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia

5. Ankieta ewaluacyjna dla nauczycieli

Ankieta składa się z 3 pytań otwartych, odnoszących się do opinii, refleksji nauczycieli na temat jego realizacji. Pytania użyte w ankiecie:

- 1) Które elementy programu/informacje były najważniejsze?
- 2) Co zdaniem Pani/Pana było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?
- 3) Czy jest coś, co można by dodać do tego programu?

6. Lista wartości osobistych (LWO)

Narzędzie do badania oddziaływania programów profilaktycznych dotyczących zagadnień związanych ze zdrowiem. LWO odnosi się do związku pomiędzy wartościami normatywnymi, a wynikającymi z nich wartościami osobistymi, tworzącymi określone postawy. LWO dotyczy pomiaru względnej wartości zdrowia poprzez porównanie go do innych wartości. Narzędzie to składa się z dwóch części w części pierwszej badani proszeni są o wybór 5 spośród 9 symboli szczęścia, a następnie o uporządkowanie tych symboli w taki sposób, że 5 oznacza najważniejszy symbol, 1 – najmniej ważny. W drugiej części badani są proszeni o wybór 5 spośród 10 wartości, a następnie o uporządkowanie ich analogicznie jak w przypadku symboli. Symbole szczęścia: duży krąg przyjaciół; udane życie rodzinne; wykonywanie ulubionej pracy, zawodu; sukcesy w nauce, pracy; dobre zdrowie; bycie potrzebnym dla innych ludzi; dobre warunki materialne; życie pełne przygód, podróży; sława, popularność. Wartości osobiste: miłość, przyjaźń; dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna, poczucie humoru, dowcip; inteligencja, bystrość umysłu; wiedza, mądrość; radość, zadowolenie; odwaga, stanowczość; dobroć, delikatność; ładny wygląd zewnętrzny, prezencja; bogactwo, majątek.

Hipotezy

Przy tworzeniu programu założono, że wpłynie on pozytywnie na spostrzeganie zdrowia wśród jego uczestników, zarówno rodziców, uczniów jak i nauczycieli. Oczekiwano,

że dzięki uczestnictwu w tym programie spadnie liczba dzieci i młodzieży sięgająca po papierosy oraz inne substancje psychoaktywne.

1. **Uczniowie** – uczestnicy programu będą przypisywać większą wagę zachowaniom prozdrowotnym w swoim życiu po ukończeniu programu w porównaniu do uczniów nie korzystających z opisywanego programu.
2. **Uczniowie** – uczestnicy programu będą przypisywać większą wagę zachowaniom prozdrowotnym w swoim życiu po ukończeniu programu w porównaniu do początku opisywanego programu.
3. **Rodzice** dzieci uczestniczących w programie będą przypisywać większą wagę zachowaniom prozdrowotnym w swoim życiu po ukończeniu programu w porównaniu do rodziców dzieci nie korzystających z opisywanego programu.
4. **Rodzice** dzieci uczestniczących w programie będą przypisywać większą wagę zachowaniom prozdrowotnym w swoim życiu po ukończeniu programu w porównaniu do początku opisywanego programu.
5. **Dzieci** – uczestniczące w programie będą pozytywnie oceniały swoje uczestnictwo.
6. **Rodzice** dzieci będą pozytywnie oceniali uczestnictwo swoich dzieci w programie.
7. **Nauczyciele** będą pozytywnie oceniali wpływ programu na edukację prozdrowotną uczniów oraz ich rodziców.

Opis metody i przebiegu badania

Metoda

Badanie przeprowadzono na planie eksperymentalnym, co oznacza, że dokonano podziału osób badanych na tych, którzy brali udział w programie Bieg po zdrowie oraz na osoby, które nie brały udziału w tym programie. Wylosowane osoby, które brały udział w programie stanowili uczniowie klas czwartych i utworzyli oni grupę eksperymentalną. Wylosowano również uczniów, którzy nie brali udziału w programie, którzy utworzyli grupę kontrolną. Pomiar zmiennych przeprowadzono w grupie eksperymentalnej i kontrolnej dwukrotnie. Za pierwszym razem przed rozpoczęciem programu, za drugim po jego zakończeniu. Pomiar dotyczył zarówno dzieci jak i rodziców.

Opis wyników badania, ich analiza i interpretacja

Statystyki opisowe

W badaniu wzięło udział 656 dzieci, które zostały losowo przydzielone do grupy eksperymentalnej (N = 316) oraz kontrolnej (N = 340). Szczegółowe dane zawiera Tab. 1.

Tab.1. Wiek osób badanych, wartości średnie

Eksperymentalna	N	316
	Średnia	10,22
	Odchylenie standardowe	,613
Kontrolna	N	340
	Średnia	10,29
	Odchylenie standardowe	,615

W grupie eksperymentalnej brało udział 316 uczniów, których średni wiek wynosił $M = 10,22$ ($SD = 0,61$), natomiast w grupie kontrolnej brało udział 340 uczniów, których średni wiek wynosił $M = 10,29$ ($SD = 0,61$).

Tab.2. Wiek osób badanych, rozkład częstości

Grupa	wiek	częstość	procent
Eksperymentalna	9	28	8,9
	10	194	61,4
	11	90	28,5
	12	4	1,3
	ogółem	316	100,0
Kontrolna	9	24	7,1
	10	197	57,9
	11	116	34,1
	12	2	,6
		340	100,0

W grupie eksperymentalnej brało udział 8,9% dzieci, które w chwili badania miały ukończone 9 lat. 61,4% stanowiły dzieci w wieku 10 lat, 28,5% dzieci w wieku 11 lat oraz 1,3% dzieci w wieku 12 lat. W grupie kontrolnej 7,1 % badanych dzieci ukończyło 9 lat w chwili badania, 57,9% ukończyło 10 lat, 34,1% ukończyło 11 lat oraz 0,6% ukończyło 12 lat.

Powyższa struktura jest zgodna z założeniami programu, które przewidują, że jego głównymi odbiorcami powinny być dzieci z wieku 10 lat. Przedstawione zróżnicowanie wiekowe osób badanych nie odbiega od rozkładu wieku jaki można spotkać w klasach czwartych w szkołach podstawowych w naszym kraju.

Wyniki uczniów dotyczących postaw wobec zdrowia mierzone za pomocą narzędzia: Lista Wartości Osobistych (LWO)

LWO składa się z dwóch części w części pierwszej badani proszeni są o wybór 5 spośród 9 symboli szczęścia, a następnie o uporządkowanie tych symboli w taki sposób, że 5 oznacza najważniejszy symbol, 1 – najmniej ważny. W drugiej części badani są proszeni o wybór 5 spośród 10 wartości, a następnie o uporządkowanie ich analogicznie jak w przypadku symboli. W celu porównania średnich rang pomiędzy pierwszym i drugim pomiarem w grupie eksperymentalnej i kontrolnej zastosowano test znaków rangowych Wilcoxon. Dla grupy eksperymentalnej w zakresie wybranych przez badanych symboli szczęścia wyniki prezentuje Tab. 3

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

Tab.3. Średnie rangi w grupie eksperymentalnej w 1 i 2 pomiarze

Zmienne	Rangi	N	Średnia ranga	Suma rang
I_pomiar_s_krąg_przyjaciół - I_pomiar_s_kr_przyj	Ujemne rangi	120 ^b	116,19	13943,00
	Dodatnie rangi	112 ^c	116,83	13085,00
	Wiązania	86 ^d		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_udane_życie_rodzi- nne - I_pomiar_s_ud_ż_rodz	Ujemne rangi	117 ^e	111,12	13001,00
	Dodatnie rangi	98 ^f	104,28	10219,00
	Wiązania	103 ^g		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_ulubiona_praca - I_pomiar_s_ulub_pr	Ujemne rangi	107 ^h	97,02	10381,50
	Dodatnie rangi	82 ⁱ	92,36	7573,50
	Wiązania	129 ^j		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_sukces_praca - I_pomiar_s_sukc_pr	Ujemne rangi	95 ^k	119,36	11339,00
	Dodatnie rangi	128 ^l	106,54	13637,00
	Wiązania	95 ^m		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_dobre_zdrowie - I_pomiar_s_dobre_zdr	Ujemne rangi	113 ⁿ	113,29	12801,50
	Dodatnie rangi	105 ^o	105,42	11069,50
	Wiązania	100 ^p		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_bycie_potrzebnym _dla_innych - I_pomiar_s_byc_inni_ludz	Ujemne rangi	91 ^q	93,48	8506,50
	Dodatnie rangi	101 ^r	99,22	10021,50
	Wiązania	126 ^s		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_dobre_warunki_m- aterial - I_pomiar_s_dobr_war_mat	Ujemne rangi	62 ^t	59,90	3713,50
	Dodatnie rangi	54 ^u	56,90	3072,50
	Wiązania	202 ^v		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_życie_pełne_przyg- ód - I_pomiar_s_ż_przygoda	Ujemne rangi	71 ^w	79,85	5669,50
	Dodatnie rangi	88 ^x	80,12	7050,50
	Wiązania	159 ^y		
	Ogółem	318		
II_pomiar_s_sława_popularność - I_pomiar_s_sława_pop	Ujemne rangi	26 ^z	26,15	680,00
	Dodatnie rangi	37 ^{aa}	36,11	1336,00
	Wiązania	255 ^{ab}		
	Ogółem	318		

Tab. 4. Wartości testu znaków rangowanych Wilcoxon wraz testem istotności statystycznej dla wyboru symboli szczęścia w LWO w grupie eksperymentalnej w 1 i 2 pomiarze.

Zmienne	s_krąg _przyja ciół	s_udan e_życie _rodzi _inne	s_ulubi ona_pr aca	s_sukc es_pra ca	pomiar _s_dob re_zdr owie	s_byci e_potr zebny m_dla _innyc h	s_dobr e_war unki_ materi al	s_życie _pełne _przyg ód -	s_sława_ popularn ość -
Z	-,422 ^c	-1,548 ^c	-1,875 ^c	-1,200 ^d	-,943 ^c	-,989 ^d	-,888 ^c	-1,194 ^d	-2,261 ^d
p	,673	,122	,061	,230	,346	,323	,375	,232	,024

W grupie eksperymentalnej istotne statystycznie różnice pomiędzy pierwszym a drugim pomiarem dotyczyły wyboru następujących symboli: wykonywanie ulubionej pracy, zawodu ($z = -1,875$, $p < 0,05$); oraz sława i popularność ($z = -2,261$, $p < 0,05$). W przypadku zmiennej: wykonywanie ulubionej pracy zanotowano, że w drugim pomiarze 107 osób badanych ($M_{ranga} = 97,02$) rzadziej wybrało tę zmienną jako ważną, w porównaniu do pierwszego pomiaru, gdzie były to 82 osoby ($M_r = 92,36$). Większość osób ($N = 129$) nie zmieniło swoich preferencji w tym zakresie. Natomiast w przypadku zmiennej: sława, popularność 37 osób zwiększyło swoje zainteresowanie w tym zakresie ($M_r = 36,11$), natomiast 26 osób ($M_r = 26,15$) zmniejszyło częstości wyboru tego symbolu w drugim pomiarze w porównaniu do pierwszego pomiaru. Znaczna większość nie zmieniła swoich preferencji związanych z popularnością ($N = 255$).

Można zatem stwierdzić, że w efekcie udziału w programie Bieg po zdrowie dla uczniów klas czwartych szkoły podstawowej mniej osób uważało że wykonywanie ulubionej pracy jest istotne w ich życiu. W opisywanej grupie nabiera równocześnie na znaczeniu wartość sławy i popularność. Należy jednak zaznaczyć, że zmiany te dotyczą stosunkowo niewielkiej ilości uczniów. Zdecydowana większość z nich, nie zmieniła swoich wyborów w tym zakresie.

W grupie kontrolnej uzyskano inne wyniki w zakresie zmiany wyboru szczęścia w pierwszym i drugim pomiarze. W Tab. 5 Prezentujemy wyniki testu znaków rangowych Wilcoxon dla 1 i 2 pomiaru grupy kontrolnej.

Tab. 5. Średnie rangi w grupie kontrolnej w 1 i 2 pomiarze.

Zmienne	Rangi	N	Średnia ranga	Suma rang
II_pomiar_s_krag_przyjaciół - I_pomiar_s_kr_przyj	Ujemne rangi	126 ^b	126,06	15884,00
	Dodatnie rangi	121 ^c	121,85	14744,00
	Wiązania	95 ^d		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_udane_życie_rodzinne - I_pomiar_s_ud_ż_rodz	Ujemne rangi	142 ^e	121,04	17188,00
	Dodatnie rangi	93 ^f	113,35	10542,00
	Wiązania	107 ^g		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_ulubiona_praca - I_pomiar_s_ulub_pr	Ujemne rangi	109 ^h	110,28	12020,50
	Dodatnie rangi	103 ⁱ	102,50	10557,50
	Wiązania	130 ^j		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_sukces_praca - I_pomiar_s_sukc_pr	Ujemne rangi	125 ^k	128,71	16089,00
	Dodatnie rangi	126 ^l	123,31	15537,00
	Wiązania	91 ^m		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_dobre_zdrowie - I_pomiar_s_dobre_zdr	Ujemne rangi	121 ⁿ	120,77	14613,50
	Dodatnie rangi	104 ^o	103,96	10811,50
	Wiązania	117 ^p		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_bycie_potrzebnym_dla_inny ch - I_pomiar_s_byc_inni_ludz	Ujemne rangi	110 ^q	95,06	10457,00
	Dodatnie rangi	87 ^r	103,98	9046,00
	Wiązania	145 ^s		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_dobre_warunki_material - I_pomiar_s_dobr_war_mat	Ujemne rangi	47 ^t	55,54	2610,50
	Dodatnie rangi	66 ^u	58,04	3830,50
	Wiązania	229 ^v		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_życie_pełne_przygód - I_pomiar_s_ż_przygoda	Ujemne rangi	69 ^w	73,60	5078,50
	Dodatnie rangi	86 ^x	81,53	7011,50
	Wiązania	187 ^y		
	Ogółem	342		
II_pomiar_s_sława_popularność - I_pomiar_s_sława_pop	Ujemne rangi	28 ^z	32,09	898,50
	Dodatnie rangi	32 ^{aa}	29,11	931,50
	Wiązania	282 ^{ab}		
	Ogółem	342		

Tab.6. Wartości testu znaków rangowanych Wicoxona wraz testem istotności statystycznej dla wyboru symboli szczęścia w LWO w grupie kontrolnej w 1 i 2 pomiarze.

Zmienn	s_krąg_przyjaciół	s_udane_życie_rodzinne	s_ulubi ona_prac	s_sukces_prac	s_dobre_zdrowie	s_bycie_potrzebnym_dla_innych	s_dobre_warunki_materia	s_życie_pełne_przygód	s_sława_popularność
Z	-,512 ^c	-3,239 ^c	-,823 ^c	-,242 ^c	-1,981 ^c	-,885 ^c	-1,761 ^d	-1,738 ^d	-,123 ^d
p	0,608	0,001	0,411	0,809	0,048	0,376	0,078	0,082	0,902

W grupie kontrolnej istotnie statystycznie różnice pomiędzy pierwszym a drugim pomiarem dotyczyły wyboru następujących symboli: udane życie rodzinne ($z = -3,239$; $p < 0,001$), dobre zdrowie ($z = -1,981$; $p < 0,05$), dobre warunki materialne ($z = -1,761$; $p < 0,05$), życie pełne przygód ($z = -1,738$; $p < 0,05$).

W przypadku zmiennej: udane życie rodzinne zanotowano spadek zainteresowania tą wartością ($M_r = 121,04$), ($N = 142$) w porównaniu z pierwszym pomiarem ($M_r = 113,35$), ($N = 93$). W przypadku wartości dobre zdrowie również więcej uczniów ($N = 121$) rzadziej wybierało tę zmienną ($M_{ranga} = 120,77$). Jednak, co istotne dla niniejszych badań większość osób nie zmieniła swojego zdania w tym zakresie. Dla zmiennej warunki dobrych warunków materialnych można zaobserwować niewielki wzrost zainteresowania tą wartością w grupie kontrolnej ($N = 66$), ($M_{ranga} = 58,04$). Jednak dla znacznej większości obszar ten nie jest interesujący ($N = 229$). Można również zaobserwować nieznaczny wzrost zainteresowania przygodami ($N = 86$), ($M_{ranga} = 81,53$). W tym przypadku większość uczniów nie jest zainteresowana tą wartością ($N = 187$).

Tab.7. Średnie rangi w grupie eksperymentalnej w 1 i 2 pomiarze w zakresie istotnych wartości osobistych.

Zmienne	Rangi	N	Średnia ranga	Suma rang
II pomiar w miłość przyjaźni - I pomiar w mił przyja	Ujemne rangi	113 ^b	107,56	12154,00
	Dodatnie rangi	95 ^c	100,86	9582,00
	Wiązania	109 ^d		
	Ogółem	317		
II pomiar w dobre zdrowie sprawnność fiz psych - I pomiar w dob zdr spr fiz psych	Ujemne rangi	120 ^e	116,53	13983,50
	Dodatnie rangi	100 ^f	103,27	10326,50
	Wiązania	97 ^g		
	Ogółem	317		
II pomiar w poczucie humoru - I pomiar w poczucie humoru	Ujemne rangi	77 ^h	82,91	6384,00
	Dodatnie rangi	76 ⁱ	71,01	5397,00

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

I_pomiar_w_pocz_hum_dowc	Wiązania	164 ^j		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_inteligencja_bystroś ć_umysłu - I_pomiar_w_intel_bystr_um	Ujemne rangi	84 ^k	86,32	7251,00
	Dodatnie rangi	94 ^l	92,34	8680,00
	Wiązania	139 ^m		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_wiedza_mądrość - I_pomiar_w_wiedza_mądr	Ujemne rangi	111 ⁿ	114,67	12728,00
	Dodatnie rangi	118 ^o	115,31	13607,00
	Wiązania	88 ^p		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_radość_zadowoleni e - I_pomiar_w_rad_zadowol	Ujemne rangi	113 ^q	116,73	13190,00
	Dodatnie rangi	126 ^r	122,94	15490,00
	Wiązania	78 ^s		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_odwaga_stanowczo ść - I_pomiar_w_odw_stanow	Ujemne rangi	78 ^t	81,88	6387,00
	Dodatnie rangi	85 ^u	82,11	6979,00
	Wiązania	154 ^v		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_dobroć_delikatność - I_pomiar_w_dobroć_delikat	Ujemne rangi	77 ^w	93,49	7199,00
	Dodatnie rangi	98 ^x	83,68	8201,00
	Wiązania	142 ^y		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_ładny_wygląd_zew_ prezencja - I_pomiar_w_ład_wygl_zew	Ujemne rangi	40 ^z	38,73	1549,00
	Dodatnie rangi	37 ^{aa}	39,30	1454,00
	Wiązania	240 ^{ab}		
	Ogółem	317		
II_pomiar_w_bogactwo_majątek - I_pomiar_w_bogactwo_maj	Ujemne rangi	42 ^{ac}	41,81	1756,00
	Dodatnie rangi	42 ^{ad}	43,19	1814,00
	Wiązania	233 ^{ae}		
	Ogółem	317		

W przypadku wyboru wartości wybranych przez osoby badane w grupie eksperymentalnej jedyny wynik istotny statystycznie dotyczył wartości określanej jako dobre zdrowie, sprawność fizyczna i psychiczna ($z = -1,955$; $p < 0,05$). Dla 120 osób opisywana wartość straciła na znaczeniu, uczniowie wybierali ją rzadziej po udziale w programie niż przed ($M_{uj_ranga} = 116,53$). Jednak dla 100 osób ($M_{dod_ranga} = 103,27$) wartość ta była

częściej wybierana po udziale w programie niż wcześniej. Dla 97 osób częstość wyboru tej wartości ta nie uległa zmianie. Można zatem przyjąć, że skuteczność programu „Bieg po zdrowie” wynosi około 30%. Powyższe wyniki pozwalają stwierdzić, że hipotezy 1 i 2 zostały potwierdzone.

Tab. 8. Wartości testu znaków rangowanych Wicoxona wraz testem istotności statystycznej dla wyboru istotnych wartości w LWO w grupie eksperymentalnej w 1 i 2 pomiarze.

zmienne	w_ miłość_przyjaźń	w_dobre_zdrowie_sprawność_fiz_psycho	w_poczucie_humoru	w_inteligencja_bystrość_umysłu	w_wiedza_mądrość	w_radość_zadowolnienie	w_odwaga_stanowczość	w_dobroć_delikatność	w_ładny_wygląd_zewnejszy	w_bogactwo_majątek
Z	-1,49 ^c	-1,955 ^c	-,904 ^c	-1,044 ^d	-,441 ^d	-1,082 ^d	-,493 ^d	-,750 ^d	-,243 ^c	-,131 ^d
p	,135	,051	,366	,297	,659	,279	,622	,453	,808	,896

Tab. 9. Średnie rangi w grupie kontrolnej w 1 i 2 pomiarze w zakresie istotnych wartości osobistych.

Zmienne	Rangi	N	Średnia ranga	Suma rang
II_pomiar_w_miłość_przyjaźń - I_pomiar_w_mił_przyja	Ujemne rangi	130 ^b	119,05	15476,00
	Dodatnie rangi	102 ^c	113,25	11552,00
	Wiązania	110 ^d		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_dobre_zdrowie_sprawność_fiz_psycho - I_pomiar_w_dob_zdr_spr_fiz_psycho	Ujemne rangi	124 ^e	122,92	15242,00
	Dodatnie rangi	116 ^f	117,91	13678,00
	Wiązania	102 ^g		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_poczucie_hum_dowcip - I_pomiar_w_pocz_hum_dowc	Ujemne rangi	97 ^h	93,87	9105,50
	Dodatnie rangi	102 ⁱ	105,83	10794,50
	Wiązania	143 ^j		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_inteligencja_bystrość_umysłu -	Ujemne rangi	89 ^k	99,09	8819,00

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

I_pomiar_w_intel_bystr_um	Dodatnie rangi	96 ^l	87,35	8386,00
	Wiązania	157 ^m		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_wiedza_mądrość - I_pomiar_w_wiedza_mądr	Ujemne rangi	123 ⁿ	118,98	14635,00
	Dodatnie rangi	115 ^o	120,05	13806,00
	Wiązania	104 ^p		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_radość_zadowolenie - I_pomiar_w_rad_zadowol	Ujemne rangi	126 ^q	124,24	15654,00
	Dodatnie rangi	124 ^f	126,78	15721,00
	Wiązania	92 ^s		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_odwaga_stanowczość - I_pomiar_w_odw_stanow	Ujemne rangi	91 ^t	88,25	8030,50
	Dodatnie rangi	91 ^u	94,75	8622,50
	Wiązania	160 ^v		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_dobroć_delikatność - I_pomiar_w_dobroć_delikat	Ujemne rangi	92 ^w	86,33	7942,00
	Dodatnie rangi	86 ^x	92,90	7989,00
	Wiązania	164 ^y		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_ładny_wygląd_zew_prezencja - I_pomiar_w_ład_wygl_zew	Ujemne rangi	62 ^z	49,73	3083,50
	Dodatnie rangi	39 ^{aa}	53,01	2067,50
	Wiązania	241 ^{ab}		
	Ogółem	342		
II_pomiar_w_bogactwo_majątek - I_pomiar_w_bogactwo_maj	Ujemne rangi	34 ^{ac}	36,65	1246,00
	Dodatnie rangi	43 ^{ad}	40,86	1757,00
	Wiązania	265 ^{ae}		
	Ogółem	342		

Tab. 10. Wartości testu znaków rangowanych Wicoxona wraz testem istotności statystycznej dla wyboru istotnych wartości w LWO w grupie kontrolnej w 1 i 2 pomiarze.

zm ien ne	w_mіtoś ć_przyja źń	w_dobre_ zdrowie_sp rawność_fiz _psych	w_ poczucie _hum_ dowcip	w_ intel_byst rość_umy słu	w_wie dza_m ądrość	w_rad ość_za dowole nie	w_odw aga_sta nowczo ść	w_dob roć_de likatno ść	w_ładny_ wygląd_ze w_prezen cja	w_boga ctwo_ mająte k
Z	-1,945 ^c	-,736 ^c	-1,044 ^d	-,298 ^c	-,392 ^c	-,029 ^d	-,418 ^d	-,034 ^d	-1,733 ^c	-1,306 ^d
p	0,052	0,461	0,296	0,765	0,695	0,977	0,676	0,973	0,083	0,191

W grupie kontrolnej istotne różnice pomiędzy pomiarem początkowym a końcowym uzyskano w przypadku następujących wartości osobistych: miłość, przyjaźń ($z = -1,945$; $p < 0,05$) oraz ładny wygląd zewnętrzny, prezencja ($z = -1,306$; $p < 0,05$). W przypadku pierwszej wartości dla większości uczniów ($N = 130$) miłość i przyjaźń miała mniejszą wartość w drugim pomiarze ($M_{uj_ranga} = 119,05$) niż w pierwszym. Dla 102 uczniów wartość ta zyskała na znaczeniu w porównaniu z pierwszym pomiarem ($M_{dod_ranga} = 113,25$). Dla 110 uczniów w zakresie opisywanej wartości nie nastąpiły żadne zmiany w trakcie trwania programu. W przypadku wartości ładny wygląd zewnętrzny, prezencja, 62 osoby zmniejszyły swoje zainteresowanie tą wartością ($M_{uj_ranga} = 49,73$), u 39 osób zanotowano wzrost częstości wyboru tej wartości ($M_{dod_ranga} = 40,86$). Jednak dla zdecydowanej większości osób ($N = 265$), nie nastąpiła żadna zmiana dotycząca częstości wyboru tej wartości w trakcie trwania programu.

Dokonano również porównania częstości wyboru wartości dobre zdrowie, sprawność psychiczna i fizyczna w grupie eksperymentalnej. Dane te zawiera Tab. 11.

Tab.11. Częstości rang dla zmiennej dobre zdrowie, sprawność psychiczna i fizyczna w grupie eksperymentalnej w 2 pomiarze. Ranga: 5- najważniejsza, 0-brak wyboru.

Ranga	Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
1	25	7,9	7,9	7,9
2	39	12,3	12,3	20,1
3	36	11,3	11,3	31,4
4	82	25,8	25,8	57,2
5	93	29,2	29,2	86,5
0	42	13,2	13,2	99,7
Braki danych	1	0,3	0,3	100,0
Ogółem	318	100,0	100,0	

Wiedza uczniów na temat zdrowia

Pomiędzy pomiarem pierwszym a drugim w obu grupach (kontrolnej i eksperymentalnej) zaszły pewne zmiany w zakresie przekonań uczniów związanych ze zdrowiem. Zmiany te są zdecydowanie bardziej wyraźne w grupie eksperymentalnej. W Grupie Kontrolnej (uczniowie

nie uczestniczący w programie) odnotowano istotne statystycznie zmiany w odniesieniu do dwóch pozycji:

nr 6 „*Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7-8 godzin w nocy*”

Zwiększyła się siła tego przekonania, $M1=3,18$, $SD=0,94$, $M2=3,29$, $SD=0,87$, $t(753) = -2,89$, $p < 0,01$

nr 10 „*Z papierosem wygląda się na dorosłego*”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,43$, $SD=0,84$, $M2=1,34$, $SD=0,72$, $t(753) = 2,69$, $p < 0,01$

W Grupie Eksperymentalnej (uczniowie biorący udział w programie) odnotowano istotne statystycznie zmiany w odniesieniu do ośmiu pozycji:

nr 2 „*Zamiast obiadu można zjeść ciasto*”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,32$, $SD=0,69$, $M2=1,26$, $SD=0,61$, $t(848) = 2,23$, $p < 0,05$.

nr 3 „*Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny*”

Zwiększyła się siła tego przekonania, $M1=3,49$, $SD=0,75$, $M2=3,60$, $SD=0,70$, $t(845) = -3,89$, $p < 0,001$.

nr 4 „*Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu*”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,17$, $SD=0,65$, $M2=1,10$, $SD=0,49$, $t(846) = 2,65$, $p < 0,01$.

nr 5 „*Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze*”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,21$, $SD=0,59$, $M2=1,16$, $SD=0,53$, $t(850) = 2,18$, $p < 0,05$.

nr 6 „*Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7-8 godzin w nocy*”

Zwiększyła się siła tego przekonania, $M1=3,26$, $SD=0,97$, $M2=3,35$, $SD=0,96$, $t(846) = -2,30$, $p < 0,05$.

nr 9 „Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności”

Zwiększyła się siła tego przekonania, $M1=3,67$, $SD=0,79$, $M2=3,75$, $SD=0,73$, $t(845) = -2,36$, $p < 0,05$.

nr 10 „Z papierosem wygląda się na dorosłego”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,40$, $SD=0,82$, $M2=1,30$, $SD=0,71$, $t(846) = 2,99$, $p < 0,01$

nr 11 „Nie mamy wpływu na nasze zdrowie”

Zmniejszyła się siła tego przekonania, $M1=1,42$, $SD=0,91$, $M2=1,33$, $SD=0,82$, $t(843) = 2,47$, $p < 0,05$.

Interpretacja:

W oparciu o uzyskane wyniki można wnioskować, że oddziaływania wobec uczniów w ramach omawianego programu, przyniosły pozytywny efekt w postaci nasilenia wielu pozytywnych i konstruktywnych przekonań dotyczących zdrowia. Osłabieniu uległy natomiast błędne przekonania, które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie.

W grupie kontrolnej również można zauważyć dwie korzystne zmiany w zakresie wiedzy na temat zdrowia. Uczniowie w większym stopniu stali się świadomi znaczenia odpowiedniej ilości snu w ciągu doby, a dodatkowo osłabiło się przekonanie, że osoba paląca papierosa sprawia wrażenie bardziej dorosłej. Te same zmiany nastąpiły u uczniów biorących udział w programie. Prawdopodobnie nie są one związane z treściami prezentowanymi w ramach programu „Bieg po zdrowie”, mogą natomiast wynikać z innych oddziaływań, doświadczeń, bodźców, które wystąpiły w okresie pomiędzy pierwszym a drugim pomiarem.

U uczniów uczestniczących w programie Bieg Po Zdrowie dodatkowo wystąpiło sześć innych zmian w obrębie przekonań dotyczących zdrowia i zjawiska palenia tytoniu. Ponieważ zmiany te nie zostały odnotowane u ich rówieśników nie uczestniczących w programie,

można wnioskować, że są efektem realizacji programu. Warto zwrócić uwagę, że wszystkie sześć wspomnianych zmian w zakresie wiedzy o zdrowiu stanowi bardzo korzystne modyfikacje.

Oslabieniu uległy przekonania:

„Zamiast obiadu można zjeść ciasto”

„Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu”

„Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze”

„Z papierosem wygląda się na dorosłego”

„Nie mamy wpływu na nasze zdrowie”.

Wzmocnieniu uległy następujące przekonania:

„Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny”

„Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności”.

Powyżej przedstawione wyniki badań również potwierdzają hipotezy 1 i 2.

Postawy wobec palenia papierosów i profilaktyki u rodziców

W grupie kontrolnej – nie odnotowano żadnych istotnych statystycznie zmian pomiędzy pomiarami. W grupie eksperymentalnej natomiast odnotowano istotną statystycznie zmianę w odniesieniu do pozycji nr 3 „Rodzice mają znaczny wpływ na to, czy ich dziecko zacznie palić papierosy”. Oznacza to, że **w grupie eksperymentalnej nasiliło się przekonanie rodziców, że mają oni znaczny wpływ na to, czy ich dziecko zacznie palić papierosy**. Pomiar początkowy (M=3,37; SD=0,79) Pomiar końcowy (M=3,50; SD=0,68), $t(498) = -3,18, p < 0,01$.

Interpretacja: W oparciu o uzyskane wyniki można wnioskować, że oddziaływania w ramach omawianego programu, które były adresowane do rodziców, przyniosły pozytywny efekt w postaci nasilenia ich przekonania o możliwym wpływie na dzieci w zakresie zapobiegania paleniu przez nie tytoniu. Przekonanie to jest ważne, gdyż przekłada się na działania rodziców wobec dzieci, np. podejmowane rozmowy, zwracanie uwagi na kwestie zdrowia, itp. Powyższe wyniki badań stanowią potwierdzenie hipotez 3 i 4.

Ewaluacja – uczniowie

Poniżej przedstawiamy wyniki ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”, wypełnionej przez uczniów z grupy eksperymentalnej.

1. Zajęcia były ciekawe (M = 3,64; SD = 0,64).					
		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	3	,9	1,3	1,3
	trochę się nie zgadzam	12	3,8	5,1	6,4
	trochę się zgadzam	52	16,4	22,1	28,5
	całkowicie się zgadzam	168	52,8	71,5	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

2. Dowiedziałam/łem się nowych rzeczy (M = 3,68; SD = 0,55)					
		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,6	,9	,9
	trochę się nie zgadzam	4	1,3	1,7	2,6
	trochę się zgadzam	62	19,5	26,4	28,9
	całkowicie się zgadzam	167	52,5	71,1	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

3. Było dużo fajnych zadań (M = 3,41; SD = 0,85).					
		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	12	3,8	5,1	5,1
	trochę się nie zgadzam	20	6,3	8,5	13,6
	trochę się zgadzam	62	19,5	26,4	40,0
	całkowicie się zgadzam	141	44,3	60,0	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

4. Niektóre informacje mnie zaskoczyły (M = 3,28; SD = 0,85).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	17	5,3	7,2	7,2
	trochę się nie zgadzam	29	9,1	12,3	19,6
	trochę się zgadzam	60	18,9	25,5	45,1
	całkowicie się zgadzam	129	40,6	54,9	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

5. Uważam, że to dobrze, że mieliśmy lekcje na ten temat (M = 3,69; SD = 0,64).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	5	1,6	2,1	2,1
	trochę się nie zgadzam	8	2,5	3,4	5,5
	trochę się zgadzam	41	12,9	17,4	23,0
	całkowicie się zgadzam	181	56,9	77,0	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

6. Dowiedziałam/łem się jak dbać o swoje zdrowie (M = 3,77; SD = 0,56).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,6	,9	,9
	trochę się nie zgadzam	9	2,8	3,8	4,7
	trochę się zgadzam	30	9,4	12,8	17,4
	całkowicie się zgadzam	194	61,0	82,6	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
Ogółem		318	100,0		

7. Rozumiałem to co było omawiane na lekcjach (M = 3,63; SD = 0,66).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	5	1,6	2,1	2,1
	trochę się nie zgadzam	9	2,8	3,8	6,0
	trochę się zgadzam	54	17,0	23,1	29,1

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

	całkowicie się zgadzam	166	52,2	70,9	100,0
	Ogółem	234	73,6	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	84	26,4		
	Ogółem	318	100,0		

8. Wiem teraz jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem (M = 3,89; SD = 0,40).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,6	,9	,9
	trochę się nie zgadzam	2	,6	,9	1,7
	trochę się zgadzam	16	5,0	6,8	8,5
	całkowicie się zgadzam	215	67,6	91,5	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
	Ogółem	318	100,0		

9. Uważam, że takie zajęcia są potrzebne (M = 3,71; SD = 0,62).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	5	1,6	2,1	2,1
	trochę się nie zgadzam	7	2,2	3,0	5,1
	trochę się zgadzam	39	12,3	16,6	21,7
	całkowicie się zgadzam	184	57,9	78,3	100,0
	Ogółem	235	73,9	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	83	26,1		
	Ogółem	318	100,0		

10. Po tych zajęciach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia (M = 3,81; SD = 0,48).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	1	,3	,4	,4
	trochę się nie zgadzam	7	2,2	3,0	3,4
	trochę się zgadzam	27	8,5	11,5	15,0
	całkowicie się zgadzam	199	62,6	85,0	100,0
	Ogółem	234	73,6	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	84	26,4		
	Ogółem	318	100,0		

Na podstawie wyników ewaluacji programu dokonanej przez uczniów klas czwartych można stwierdzić, że program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez jego uczestników oraz, że zróżnicowanie odpowiedzi nie było duże. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen wyniosła 3,65, natomiast średnie odchylenie standardowe wyniosło 0,63.

Stwierdzenia, które uzyskały najwyższą średnią to stwierdzenie 8: Wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem (M = 3,89; SD = 0,40) oraz 10: Po tych zajęciach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia (M = 3,81; SD = 0,48).

Stwierdzenia, które uzyskały najniższą średnią to stwierdzenie 4: Niektóre informacje mnie zaskoczyły (M = 3,28; SD = 0,85) oraz 3: Było dużo fajnych zadań (M = 3,41; SD = 0,85).

Uzyskane wyniki badań wskazują na potwierdzenie hipotezy 5.

Ewaluacja – rodzice

Poniżej przedstawiono wyniki ewaluacji programu dokonanej przez rodziców uczniów uczestniczących w programie „Bieg po zdrowie”.

Pytanie 1. Lekcje były ciekawe (M = 3,66; SD = 5,96).					
		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	5	,5	1,3	1,3
	troche się nie zgadzam	11	1,1	2,8	4,1
	trochę się zgadzam	95	9,7	24,1	28,2
	całkowicie się zgadzam	283	28,8	71,8	100,0
	Ogółem	394	40,0	100,0	
Braki danych	999	1	,1		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	590	60,0		
Ogółem		984	100,0		

Pytanie 2. Dzieci dowiedziały się nowych rzeczy (M = 3,79; SD = 4,64).					
		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	1	,1	,3	,3
	troche się nie zgadzam	7	,7	1,8	2,0
	trochę się zgadzam	65	6,6	16,5	18,5
	całkowicie się zgadzam	322	32,7	81,5	100,0

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

	Ogółem	395	40,1	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	984	100,0		

Pytanie 3. Program zawierał interesujące zadania (M = 3,63; SD = 0,60).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,2	,5	,5
	trochę się nie zgadzam	20	2,0	5,1	5,6
	trochę się zgadzam	99	10,1	25,1	30,7
	całkowicie się zgadzam	273	27,7	69,3	100,0
	Ogółem	394	40,0	100,0	
Braki danych	999	1	,1		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	590	60,0		
Ogółem		984	100,0		

Pytanie 4. Moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych zajęciach (M = 3,67; SD = 0,65).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	9	,9	2,3	2,3
	trochę się nie zgadzam	13	1,3	3,3	5,6
	trochę się zgadzam	77	7,8	19,5	25,1
	całkowicie się zgadzam	296	30,1	74,9	100,0
	Ogółem	395	40,1	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	589	59,9		
Ogółem		984	100,0		

Pytanie 5. Uważam, że to dobrze, że odbyły się lekcje na ten temat (M = 3,90; SD = 0,34).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	1	,1	,3	,3
	trochę się nie zgadzam	3	,3	,8	1,0
	trochę się zgadzam	29	2,9	7,4	8,4
	całkowicie się zgadzam	361	36,7	91,6	100,0
	Ogółem	394	40,0	100,0	
Braki danych	999	1	,1		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	590	60,0		

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

Ogółem	984	100,0		
--------	-----	-------	--	--

Pytanie 6. Mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie (M = 3,77; SD = 0,56).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	7	,7	1,8	1,8
	troche się nie zgadzam	6	,6	1,5	3,3
	trochę się zgadzam	57	5,8	14,5	17,8
	całkowicie się zgadzam	323	32,8	82,2	100,0
	Ogółem	393	39,9	100,0	
Braki danych	999	2	,2		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	591	60,1		
Ogółem		984	100,0		

Pytanie 7. Pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonywaniu niektórych zadań (M = 3,73; SD = 0,58).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	4	,4	1,0	1,0
	troche się nie zgadzam	16	1,6	4,1	5,1
	trochę się zgadzam	63	6,4	16,0	21,1
	całkowicie się zgadzam	311	31,6	78,9	100,0
	Ogółem	394	40,0	100,0	
Braki danych	999	1	,1		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	590	60,0		
Ogółem		984	100,0		

Pytanie 8. Dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie edukacji (M = 3,90; SD = 0,35).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,2	,5	,5
	troche się nie zgadzam	1	,1	,3	,8

Raport z ewaluacji programu „Bieg po zdrowie”,
Główny Inspektorat Sanitarny, 2017 r.

	trochę się zgadzam	31	3,2	7,9	8,6
	całkowicie się zgadzam	360	36,6	91,4	100,0
	Ogółem	394	40,0	100,0	
Braki danych	999	1	,1		
	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	590	60,0		
	Ogółem	984	100,0		

Pytanie 9. Uważam, że takie lekcje są potrzebne (M = 3,91; SD = 0,34).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	2	,2	,5	,5
	trochę się nie zgadzam	2	,2	,5	1,0
	trochę się zgadzam	25	2,5	6,3	7,3
	całkowicie się zgadzam	366	37,2	92,7	100,0
	Ogółem	395	40,1	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	984	100,0		

Pytanie 10. Po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia (M = 3,87; SD = 0,38).

		Częstość	Procent	Procent ważnych	Procent skumulowany
Ważne	nie zgadzam się	1	,1	,3	,3
	trochę się nie zgadzam	4	,4	1,0	1,3
	trochę się zgadzam	39	4,0	9,9	11,1
	całkowicie się zgadzam	351	35,7	88,9	100,0
	Ogółem	395	40,1	100,0	
Braki danych	Systemowe braki danych	589	59,9		
	Ogółem	984	100,0		

Na podstawie uzyskanych wyników ewaluacji programu dokonanej przez rodziców uczniów uczestniczących w programie „Bieg po zdrowie” należy stwierdzić, że rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci oraz, że ich oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen wynosiła 3,78, natomiast średnie odchylenie standardowe wynosiło 0,48.

Następujące pytania uzyskały najwyższą średnią: pytanie 9: uważam, że takie lekcje są potrzebne (M = 3,91; SD = 0,34). Pytanie 8: dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie

edukacji (M = 3,90; SD = 0,35). Pytanie 5: uważam, że to dobrze, że odbyły się lekcje na ten temat (M = 3,90; SD = 0,34).

Natomiast pytanie 3: program zawierał interesujące zadania (M = 3,63; SD = 0,60) oraz pytanie 1: lekcje były ciekawe (M = 3,66; SD = 5,96) uzyskały najniższą średnią. Należy jednak zauważyć, że różnice pomiędzy średnimi były nieznaczne.

Wnioski i rekomendacje

WARTOŚCI OSOBISTE SĄ MIARĄ UZNANIA POSTAW Z JAKIMI SPOTYKA SIĘ DZIECKO W SWOIM ŚRODOWISKU SPOŁECZNYM (JUCZYŃSKI, 2009). WYBÓR OKREŚLONYCH WARTOŚCI JEST UWAŻANY, ZA UZNANIE ICH ZA WŁASNE. W TYM SENSIE **UDZIAŁ W PROGRAMIE SPOWODOWAŁ U 30 % UCZESTNIKÓW UZNANIE DOBREGO ZDROWIA, SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ I PSYCHICZNEJ ZA WŁASNĄ WARTOŚĆ. ZJAWISKO TO NIE WYSTĄPIŁO W GRUPIE KONTROLNEJ.** MOŻNA ZATEM PRZYJAĆ, ŻE UDZIAŁ W PROGRAMIE EDUKACJI ANTYTYTONIOWEJ BIEG PO ZDROWIE WPŁYWA NA ZMIANĘ POSTAW UCZESTNIKÓW PROGRAMU WOBEC ZDROWIA, POWODUJĄC PRZYJĘCIE TEJ WARTOŚCI JAKO WARTOŚCI OSOBISTEJ, WAŻNEJ DLA DANEGO UCZNIĄ.

Badania normalizacyjne narzędzia LWO (Juczyński, 2009), wskazują że dobre zdrowie jest najczęściej wybierane jako najważniejsze przez 12,8 osób w wieku 11,0 – 18,0. Natomiast zgodnie z danymi przedstawionymi w rozdz. 5. Zdrowie jest najważniejsze dla ok 30% uczestników programu. Jest to zatem prawie trzy razy więcej osób w porównaniu do osób, które nie podlegały oddziaływaniu programu edukacji prozdrowotnej.

Prawdopodobnie dla osób, które nie wybrały zdrowia jako najważniejszej wartości po uczestnictwie w programie wartość ta była ważna już wcześniej i informacje jakie były przekazywane podczas zajęć nie były zupełną nowością. Potwierdzeniem tego przypuszczenia może być wynik ankiety ewaluacyjnej przeznaczonej dla uczniów w pytaniu 4 którego treść jest następująca: Niektóre informacje mnie zaskoczyły. Jest to pytanie, który uzyskało najwyższy procent odpowiedzi negatywnych, a więc odpowiedzi o treści: nie zgadzam się, trochę się nie zgadzam. Łącznie powyższe odpowiedzi udzieliło 17,9% uczniów biorących udział w programie. Wynik ten odpowiada w przybliżeniu różnicy pomiędzy ilością

osób, które rzadziej wybierały zdrowie jako wartość (N = 120), a ilością osób, które zwiększyły swoje zainteresowanie problematyką zdrowia (N = 100).

Wyniki z ewaluacji programu edukacji antytytoniowej Bieg po Zdrowie pozwalają stwierdzić, że w znacznej mierze osiągnięto zakładane rezultaty, a więc wzrost wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych oraz zwiększenie umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie. Omawiane efekty można traktować jako dobry prognostyk trwałości rezultatów programu.

Komentarze dotyczące treści zawartych w programie oraz metod jego realizacji pokazują, że został on pozytywnie przyjęty przez uczniów, rodziców oraz nauczycieli. Natomiast efekty pomiaru zmian u uczestników programu w zakresie nastawienia do zdrowia oraz zjawiska palenia tytoniu pokazują, że zmiany postaw następują we właściwym kierunku.

Wyniki te należy uznać za wystarczającą rekomendację dalszego wdrażania programu. Omawiane rezultaty stanowią podstawę potwierdzenia efektywności działań edukacyjnych oraz profilaktycznych w obszarze zdrowia publicznego. Wyniki wskazują również na pozytywny wzajemny wpływ instytucji i poszczególnych osób w obszarze kształtowania pozytywnych postaw wobec zagadnienia zdrowia.

Uzyskane wyniki badań uzasadniają przekonanie, że program edukacji antytytoniowej Bieg po zdrowie może być realizowany w szkołach podstawowych jako istotne uzupełnienie treści programowych. Ważną przesłanką powyższego stwierdzenia jest fakt, że opisywany program zyskał aprobatę wszystkich zaangażowanych stron: uczniów, ich rodziców oraz nauczycieli. Udział uczniów klas czwartych w tym programie znacznie zwiększa prawdopodobieństwo włączania przez nich dobrego zdrowia do własnego systemu wartości.

Przegląd najbardziej interesujących komentarzy osób badanych

Uczniowie

Pytanie 1. Które elementy programu były dla Ciebie najważniejsze?

- Uświadomienie trującej natury papierosów i jak ich unikać
- Najważniejsze było dla mnie to co dowiedziałem się o wnętrzości papierosa, czyli ile jest w nim złych i odrażających substancji

- Co jest w papierosie i co zagraża życiu
- Dla mnie najważniejsze informacje to wywiad: Dlaczego nie palę
- Ile pieniędzy ludzie wydają na papierosy

Pytanie 2. Co powiedziałbyś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów?

- Nie próbuj, to cię zabije i szkodzi zdrowiu
- Odpowiedziałbym, żeby nie próbował, bo może skończyć się to jakąś groźną (nawet śmiertelną) chorobą
- Nie pal, ponieważ zachorujesz na raka, papierosy zaśmiecają płuca, mają w sobie groźne składniki
- Nie pal, jeżeli chcesz żyć dłużej i zdrowo
- Powiedziałbym "o, fuj! Zostaw to świństwo przez kupienie jednej paczki papierosów trujesz cały świat i wszystkich ludzi oraz siebie samego"

Nauczyciele

Pytanie 1. Które elementy programu były najważniejsze?

- Dobrym rozwiązaniem było włączenie uczniów do otwartej dyskusji, wymiany spostrzeżeń, możliwość wypowiedzenia własnego zdania, aktywne uczestnictwo w realizacji wpływało pozytywnie na procesy przyswajania wiedzy;
- Obliczanie kosztów palenia;
- Skutki aktywnego i biernego palenia;
- Informacja o substancjach trujących w dymie;
- Atrakcyjne pomoce (zeszyty ćwiczeń);
- Prawa człowieka i możliwość podejmowania decyzji;
- Nauka asertywności;
- Angażowanie dorosłych-rodziców do wykonywania wspólnych zadań domowych;
- Ukazanie pozytywnych stron życia wolnego od nałogów, moda na niepalenie, propagowanie zdrowego stylu życia.

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

- Świadomość szkodliwości biernego palenia;
- Program jest bardzo ciekawy, motywujący do działania;
- Skład chemiczny dymu tytoniowego;
- Atrakcyjna forma programu;
- Nauka skutecznego odmawiania;
- Możliwość wymiany doświadczeń, spostrzeżeń i pomysłów podczas zajęć z podziałem na grupy;
- Zastosowanie poznawczych elementów w postaci słoika z niedopałkami.

Pytanie 3. Czy jest coś, co można by dodać do tego programu lub zmienić?

- Przydatne byłyby płyty CD z Filmami dla dzieci, rebusy, krzyżówki, quizy;
- Informacje nt. e- papierosów;
- Ogólnopolski konkurs wzmacniający program;
- Zwiększenie liczby godzin potrzebnych do realizacji programu - wydłużenie go w czasie na cały rok szkolny;
- Ankiety dla rodziców wypełniane on Line;
- Nazwa programu nieco myląca, kojarzy się z aktywnością fizyczną, natomiast brak tego elementu w programie - propozycja włączenia go do programu Bieg po zdrowie.

Rodzice

Pytanie 1. Które elementy programu/informacje były zdaniem pani/pana najważniejsze?

- Pomaganie dzieciom, aby w praktyczny sposób umiały zachować się w sytuacji, kiedy wywierana jest na nich presja żeby zapalić;
- Informacja o tym, że palenie jest szkodliwe, nawet bierne i dlatego nie będą palić w przyszłości, bo chcą być zdrowe;
- Najlepsze było to jak dzieci robiły komiksy.

Pytanie 2. Co zdaniem pani/pana było najbardziej motywujące dla dzieci w zakresie dbania o swoje zdrowie?

- Strach przed uzależnieniem się i wiedza o tym, jaki trujący skład ma dym papierosowy;
- Wspólne ćwiczenia z nauczycielem;

- To, że dzieci współpracowały ze sobą razem i z rodzicami.

Pytanie 3. Co pani/pan sądzi na temat pomysłu angażowania rodziców w realizację niektórych zadań?

- Rodzice mają większą świadomość zagrożeń, jakie mogą czyhać na ich dzieci;
- Uważam że to dobry pomysł, powinno być więcej takich rzeczy;
- To dobry pomysł, zaangażowanie jest dobrym przykładem dla dzieci, ale i samych rodziców może skłonić do rzucenia nałogu.