

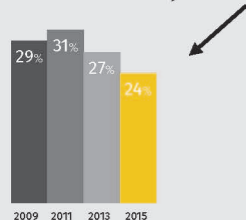
PALENIE W LICZBACH



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

ŹRÓDŁO: TNS DLA GIS, 2015

LICZBA PALĄCYCH POLAKÓW
SUKCESYWNIE MALEJE!



OBCENIE TYTOŃ PALI
JEDYNI 24% POLAKÓW:

31%
MĘCZYZN

18%
Kobiet



76%
NIE PALI

24%
PALI



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

PATRONAT HONOROWY:



PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ

BIEG PO ZDROWIE



Program został bardzo pozytywnie odebrany przez uczniów:

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

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

„Najważniejsze było dla mnie to, co dowiedziałem się o wnętrzu papierosa, czyli ile jest w nim złych i odraźliwych substancji”.

GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY

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



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

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

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

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

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

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

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

Na realizację programu przeznaczonych jest 6 godzin zajęć lekcyjnych do przeprowadzenia z uczniami i 2 godziny na spotkania z rodzicami.

W rezultacie oddziaływania programu dzieci w większym stopniu uważają, że ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie, zatem potrafią odnieść się do szerszej definicji zdrowia niż tylko brak choroby. Również istotnie rzadziej dzieci po zakończeniu programu uważają, że nie mamy wpływu na własne zdrowie.

Udział w programie „Bieg po zdrowie” realnie wpływa na zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. Program spowodował u 30% uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość.

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

Istotne okazały się informacje dotyczące kosztów palenia oraz składu dymu papierosowego. Prowadzący i rodzice docenili również nacisk położony przez autorów programu na aktywność uczestników oraz jakość i formę pomocy dydaktycznych. Ciekawym aspektem była nauka zachowań asertywnych poprzez zabawę. Program również dorosłym uświadomił, jak szkodliwe jest palenie.



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

„Program jest źródłem rzetelnej wiedzy na temat problematyki zdrowego stylu życia, wolnego od dymu”

„Ważne stało się nie tylko zaangażowanie uczniów, ale również włączenie rodziców. Współpraca z rodzicami, dawanie przez nich dobrego przykładu pomaga w kształtowaniu u dzieci postaw prozdrowotnych”

„Atrakcyjne prace domowe, praca w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra zabawa sprzyjały nauce”

Do programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały:

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

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

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

Nagrania są dostępne dla wszystkich na naszym kanale YouTube. O nowościach będziemy was informować na portalu Facebook.

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

