



**Realizacja programu
„Znajdź Właściwe Rozwiązanie”
w roku szkolnym 2024/2025**

W ramach

„Podlaskiego Programu Zwalczania Następstw Zdrowotnych Używania WYROBÓW TYTONIOWYCH I WYROBÓW POWIĄZANYCH”

Projektu „Działania zmierzające do zmniejszenia palenia tytoniu wśród mieszkańców miasta Białystok”

Małgorzata Kuklik
PSSE Białystok
PTOZ O/T Białystok

1

Koordynatorzy i partnerzy programu

- Powiatowa Stacja Sanitarno- Epidemiologiczna w Białymstoku
- Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Białymstoku
- Departament Spraw Społecznych Urzędu Miejskiego w Białymstoku

Działania programowe wspierane finansowo ze środków z budżetu miasta Białystok w ramach projektu „Działania zmierzające do zmniejszenia palenia tytoniu wśród mieszkańców miasta Białystok ” realizowanego przez Polskie Towarzystwo Oświaty Zdrowotnej Oddział Terenowy w Białymstoku




2

Cel główny programu

- **Zapobieganie paleniu tytoniu wśród młodzieży szkolnej**

papierosy,
e-papierosy
inne wyroby tytoniowe



3


Cele szczegółowe programu

- Zwiększenie wiedzy w zakresie szkodliwości dymu tytoniowego
- Kształtowanie umiejętności dbania o zdrowie własne i swoich bliskich
- Kształtowanie postaw asertywnych związanych z unikaniem czynnego i biernego palenia tytoniu

4

Odbiorcy programu

- uczniowie klas V - VIII SP
- rodzice
- nauczyciele



5

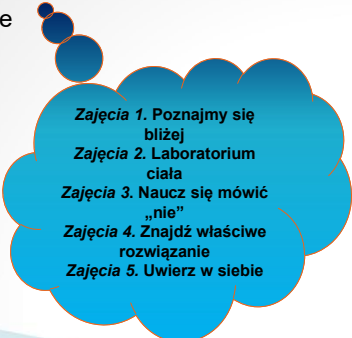
Realizacja programu etapy

- I. Poinformowanie pracowników szkoły o programie i sposobach jego realizacji , pozyskanie współrealizatorów**
- II. Poinformowanie rodziców uczniów o wprowadzeniu programu do szkoły:**
 - Spotkanie z rodzicami
 - List do rodziców
 - Inne formy wg potrzeb i możliwości (e-mail, strona internetowa, dziennik elektroniczny itp.)
- III. Przeprowadzenie zajęć z uczniami**
- IV. Podsumowanie zajęć programowych**

6

Realizacja programu

- **Zajęcia warsztatowe z uczniami**
(w oparciu o scenariusze z poradnika)

- 
- Zajęcia 1. Poznajmy się bliżej
 - Zajęcia 2. Laboratorium ciała
 - Zajęcia 3. Naucz się mówić „nie”
 - Zajęcia 4. Znajdź właściwe rozwiązanie
 - Zajęcia 5. Uwierz w siebie

7

Zajęcia 1. Poznajmy się bliżej

Cele zajęć

- integracja grupy, wyłonienie liderów
- uzasadnienie i wzmocnienie postaw zobowiązujących do niepalenia

Plan zajęć

1. Autoprezentacja i integracja grupy.
2. Cel i treści warsztatów.
3. Palenie nie jest normą obyczajową.
4. Dlaczego ludzie palą?
5. Co wiemy na temat palenia.

8

Zajęcia 2. Laboratorium ciała

Cele zajęć

- ukazanie funkcjonowania ludzkiego organizmu i jego potrzeb, a w szczególności konieczności zapewnienia odpowiedniego pożywienia i czystego powietrza

Plan zajęć

1. Laboratorium ciała: układ oddechowy.
2. Uczenie prawidłowego oddychania.
3. Co powinniśmy wiedzieć o paleniu tytoniu.
4. Skutki palenia tytoniu
5. Co nam daje niepalenie.

9

Zajęcia 3. Naucz się mówić NIE

Cele zajęć

- przekazanie podstawowych na temat zachowań stanowczych/asertywnych
- uczenie się rozpoznawania swoich zachowań
- uświadomienie mechanizmu nacisku grupowego
- uczenie się mówienia NIE

Plan zajęć

1. Problem w komunikowaniu swoich życzeń i skarg.
2. Uświadomienie sobie przyczyn zachowań agresywnych, uległych i stanowczych.
3. Odmawianie w sytuacji nacisku grupowego.
4. Czy zachowanie stanowcze sprawia trudności.
5. Uczenie się zachowań stanowczych.

10

Zajęcia 4. Znajdź właściwe rozwiązanie

Cele zajęć

- rozpoznawanie emocji przeżywanych w sytuacjach trudnych
- uświadomienie mechanizmów konfliktu
- rozwijanie umiejętności radzenia sobie z problemem

Plan zajęć

1. Nasze odczucia w sytuacjach trudnych.
2. Jakie sytuacje są trudne.
3. Radzenie sobie z sytuacjami trudnymi.
4. Skutki nieradzenia sobie z trudnymi sytuacjami.

11

Zajęcia 5. Uwierz w siebie

Cele zajęć

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- wzbudzenie pozytywnego myślenia o sobie
- kształtowanie umiejętności ważnych w kontaktach z ludźmi

Plan zajęć

1. Subiektywne znaczenie sytuacji trudnych.
2. Uświadomienie sobie negatywnego myślenia.
3. Ocena stopni akceptacji siebie.
4. Umiejętności pomagające w życiu.

12

Wzmocnienia programu

- ➔ Realizacja akcji **Światowy Dzień bez Tytoniu** (31 maja)
- ➔ Realizacja akcji **Światowy Dzień Rzucania Palenia** (trzeci czwartek listopada)



13

Możliwość zorganizowania punktu informacyjno-edukacyjnego z konkursami dla szkół



14

Możliwość zorganizowania punktu informacyjno-edukacyjnego z konkursami dla szkół



15

Możliwość zorganizowania punktu informacyjno-edukacyjnego z konkursami dla szkół



16

Ważne adresy:

- ▶ <https://www.gov.pl/web/psse-bialystok>
(zakładka Promocja zdrowia i oświata zdrowotna ➔ Programy profilaktyczne ➔ Znajdź właściwe rozwiązanie ➔ materiały programowe do pobrania!!!)
- ▶ <https://www.facebook.com/pssebialystok>
- ▶ <https://www.facebook.com/ptozbialystok>

17

Termin sprawozdania

wypełniony kwestionariusz sprawozdania z realizacji programu

Należy dostarczyć najpóźniej do dnia :
16 czerwca 2025r.
do koordynatora powiatowego na adres:

e-mail: pz.psse.bialystok@sanepid.gov.pl

Powiatowa Stacja Sanitarno-Epidemiologiczna
w Białymstoku ul. Warszawska 57a
15-062 Białystok



18

