

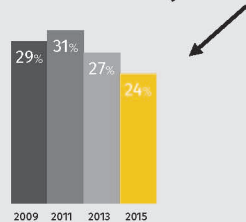
# PALENIE W LICZBACH



**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  
JEDYNIE 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](https://www.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny)  
[www.youtube.com/user/GlownyInspektoratSan](https://www.youtube.com/user/GlownyInspektoratSan)

