

# PROGRAM ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ PT. "BIEG PO ZDROWIE"

Autorzy:

dr Kamilla Bargiel-Matusiewicz  
mgr Rafał Dziurla, Uniwersytet Warszawski



GŁÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY  
Warszawa, 2017

PATRONAT HONOROWY:



MINISTER  
EDUKACJI  
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA  
Marek Michałak



## 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 2014 r. odsetek młodzieży mającej za sobą pierwsze próby palenia tytoniu wzrasta wraz z wiekiem i wynosił: 8% u 11-latków i aż 23,6% u 13-latków. 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 podjęło 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 opóźnianie 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 wzmacnianiu 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> Mazur J. (red.): Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych. Wyniki badań HBSC 2014.

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

## Spis treści

---

Wstęp	6
Legenda	9
Lekcja 1. Wprowadzenie. Palenie jest niezdrowe	11
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	59
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 **zwiększanie 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 uwzględniać 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 wzmocnieniu umiejętności postępowania zgodnie ze swoimi, kształtowanymi wcześniej, przekonaniem.

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 antynikotynowej 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.

## Organizacja zajęć programu

Na realizację niniejszego programu proponuje się przeznaczyć 6 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 wzmocniających 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 temem poruszanych tematów.





# Legenda

---



– pytania nauczyciela



– odpowiedzi uczniów



– prezentacja nauczyciela



– prezentacja uczniów



– praca w grupach



– praca w parach



– dyskusja



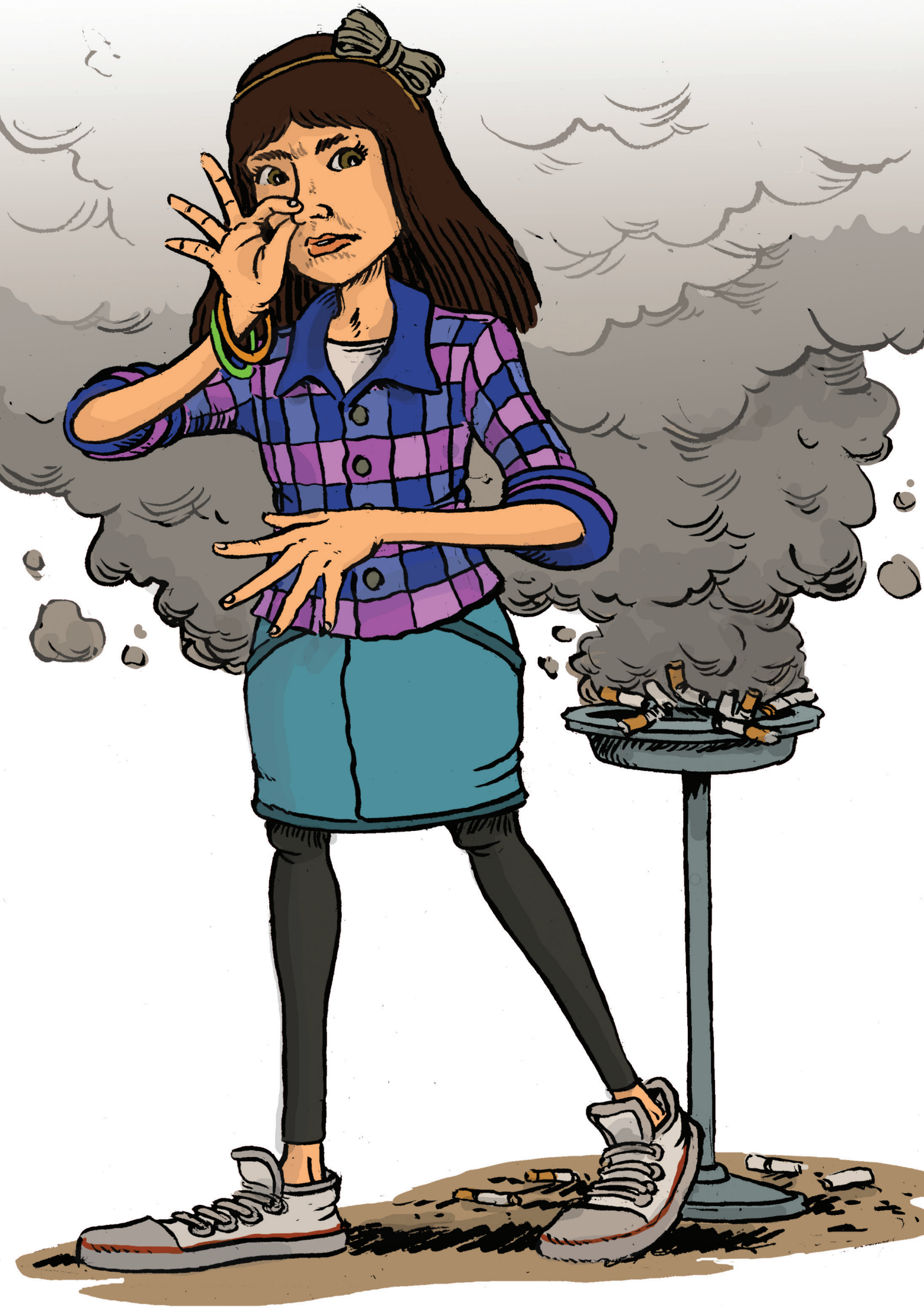
– informacja dla nauczyciela



– czytanie tekstu



– ankieta



# Lekcja 1

Wprowadzenie.  
Palenie jest niezdrowe







## Informacje ogólne






CEL LEKCJI	MATERIAŁY	CZAS
<p>Przedstawienie celu całego programu. Zebranie od uczniów informacji dotyczących wiedzy na temat palenia papierosów. 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) <b>UWAGA: Ankieta realizowana wyłącznie w wytypowanych klasach, które otrzymały ankiety dla każdego ucznia. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.</b></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 (w wytypowanych klasach)
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			
	<b>Nauczyciel wyjmuje papierosa i mówi:</b> <i>Dzisiaj chcę prowadzić lekcję i zapalić papierosa.            Co o tym sądzicie?</i>	5 min	Papieros Stoik z niedopałkami
	<b>Odpowiedzi dzieci, na przykład:</b> Jak to? Dlaczego? Ale śmieszne!		
	<b>Nauczyciel stawia na stole zakręcony stoik pełen niedopałków.</b> > <i>Kto chce powąchać?</i> > <i>Czy to ładnie pachnie?</i>		
	<b>Kolejne pytania nauczyciela (do wyboru):</b> > <i>Czy chcielibyście, żeby podczas lekcji wszyscy nauczyciele palili papierosy?</i> > <i>Czy wtedy ładnie by w klasie pachniało?</i> > <i>Czy wtedy dobrze by się wam uczyło?</i> > <i>Jak sądzicie, czy palenie papierosów jest dobre?</i> > <i>Dlaczego niektórzy ludzie palą papierosy?</i> > <i>Czy palenie papierosów jest zdrowe?</i> > <i>Czy znacie kogoś, kto pali papierosy?</i> > <i>Czy ktoś palił w waszej obecności?</i> > <i>Jak się wtedy czuliście?</i>		
ETAP 3: Ankieta: Co wiecie o paleniu?			
Etap 3 realizowany jest wyłącznie w wytypowanych klasach. Jeżeli realizator programu nie otrzymał ankiet dla każdego ucznia, należy przejść do etapu 4			
 	<b>Wstępem do wypełnienia ankiety jest krótki opis sytuacji, który nauczyciel odczytuje uczniom.</b>  <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>	10 min	

	<i>Kuba: – Chyba z różnych powodów. Ale słyszałem, że coraz mniej ludzi pali, że to już zrobiło się niemodne.</i>		
	<p><b>Po przeczytaniu opisu sytuacji nauczyciel mówi:</b></p> <p><i>Rozdam wam ankietę, która zawiera kilka pytań na temat tego, co wiecie o papierosach i paleniu. Pewnie tak jak Natałka i Kuba czasem się nad tym zastanawialiście. Ankieta jest anonimowa, to znaczy, że nie należy jej podpisywać. Odpowiedzcie, proszę, na wszystkie pytania.</i></p>		
<b>ETAP 4: Prezentacja podstawowych informacji o działaniu nikotyny i innych substancji zawartych w papierosie</b>			
	<p><b>Nauczyciel przedstawia podstawowe informacje dotyczące składu chemicznego dymu tytoniowego.</b></p> <p><b>Nauczyciel:</b> <i>Mówiliśmy wcześniej o paleniu papierosów, ale dlaczego zapala się papierosa?</i></p>	10 min	
	<b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b>		
	<p><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></p> <p>Nauczyciel pokazuje dzieciom plakat ze składem dymu papierosowego.</p> <p><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></p>		
	<p><b>Komentarz dla nauczyciela:</b></p> <p>Światowa Organizacja Zdrowia podaje informacje o szkodliwości e-papierosów.</p> <p>Jako dodatkowe zadanie można wprowadzić wyszukanie przez uczniów w Internecie informacji o szkodliwości e-papierosów.</p> <p>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 razy na poważne choroby.</p>		

	<p>Jednak od samego początku pojawia się wiele negatywnych skutków. Na przykład:</p> <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>		
	<p><b>Pytanie do dzieci:</b> 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): Zapiszcie nie tylko wynik, ale też działania arytmetyczne.</p> <p><b>Nauczyciel:</b> A teraz w grupach zastanówcie się i powiedzcie co można kupić za kwotę, którą obliczyliście?</p>		
	<p><b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b></p>		
	<p>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]</p> <p><b>Nauczyciel:</b> 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?</p>		 
	<p><b>Dzieci udzielają odpowiedzi.</b></p>		
	<p>Nauczyciel prezentuje arkusz 1_4_KOSZTY_POLSKA</p> <p><b>Nauczyciel:</b> Wiemy już, że papierosy są drogie i że są niezdrowe, ale co to znaczy zdrowie?</p> <p><b>Komentarz dla nauczyciela:</b> Nauczyciel może wraz z uczniami obliczyć na co innego można byłoby przeznaczyć kwotę, która jest wydawana na papierosy.</p>		

## ETAP 5: Podstawowe informacje dotyczące zdrowia – ćwiczenie grupowe

	<p><b>Nauczyciel:</b> <i>Mówiliśmy, że palenie szkodzi zdrowiu. Ale co to znaczy: być zdrowym? Aby się tego dowiedzieć, chciałbym zaproponować wam ćwiczenie. W tym celu zostaniecie podzieleni na małe 5- osobowe grupy [podział zgodnie z wariantem 1 lub 2, w zależności od liczebności klasy możemy uzyskać 4–5 grup] (zał. 1_5 ZDROWIE).</i></p>	15 min	
	<p><b>Komentarz dla nauczyciela:</b> Nauczyciel, w oparciu o swoje doświadczenie zawodowe i preferencje, a także znajomość uczniów, ustala sposób podziału klasy na grupy zgodnie z wariantem nr 1 lub 2. W gestii nauczyciela pozostaje również, czy skład grup pozostanie stały podczas całego programu, czy też do każdego zadania będą tworzone nowe składy grup. <b>Wariant 1 - stały podział na małe grupy. Nauczyciel podaje skład grup opracowany w oparciu o znajomość specyfiki klasy, predyspozycji poszczególnych uczniów, tak aby zrównoważyć możliwości wszystkich grup.</b> Taki podział zapewni sprawne przechodzenie z jednej do drugiej formy pracy. Mała grupa powinna składać się z dziewcząt i chłopców, zarówno dobrych jak i słabszych uczniów, uczniów śmiałych i nieśmiałych, dobrze przystosowanych i z problemami. <b>Wariant 2 - losowy dobór małych grup. Na każdej lekcji składy grup byłyby losowane (sposób losowania można ustalić z uczniami).</b> Takie rozwiązanie daje dodatkowe możliwości integracji klasy, nawiązania nowych relacji.</p>		
	<p><i>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.</i></p> <p><b>Jeżeli większość grup ukończyła zadanie, nauczyciel przechodzi do podsumowania pierwszej części ćwiczenia.</b></p> <p><b>Nauczyciel:</b> <i>Proszę, aby każda grupa wybrała po dwa przykłady zachowań zdrowych i niezdrowych. Do każdego wyboru podajcie uzasadnienie – powiedzcie, dlaczego tak wybraliście.</i></p> <p><b>Nauczyciel moderuje dyskusję.</b></p>		
	<p>Następnie nauczyciel przechodzi do drugiej części ćwiczenia.</p> <p><b>Nauczyciel:</b> <i>Teraz proszę, aby każda grupa zapisała oznaki bycia zdrowym na tablicy.</i></p> <p>Po zakończeniu następuje dyskusja, czy wybrane oznaki zachowań można uznać za zdrowe.</p>		





**Nauczyciel:** *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.

**a) Definicja Światowej Organizacji Zdrowia (WHO)** – zdrowie to stan całkowitego fizycznego, psychicznego i społecznego dobrostanu, a nie tylko brak choroby czy ułomności.  
Zdrowie – stan.

**Przykład:** Moje ciało jest zdrowe, mój umysł pracuje dobrze i jestem lubiany przez innych ludzi.

Nauczyciel zapisuje definicję na tablicy i wybiera kolejne przykłady z pracy grupowej, które ilustrują ujęcie dyspozycyjne i procesualne.

**b) Definicja dyspozycyjna** – 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.

**Przykład:** Osiągam bardzo dobre wyniki podczas ćwiczeń sportowych, mam bardzo dobre oceny ze wszystkich przedmiotów, potrafię rozmawiać z różnymi ludźmi (rodzicami, kolegami innymi dorosłymi).

**c) Definicja procesualna** – zdrowie to aktywne poszukiwanie i utrzymywanie równowagi w sytuacji występowania nieustannych obciążeń i zagrożeń dla organizmu. Zdrowie – proces.

**Przykład:** Potrafię odpowiednio się zachować w każdych warunkach, nawet trudnych, i zachowuję swoje umiejętności.



## ETAP 6: Podsumowanie lekcji



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.

### Prezentacja załącznika (zał. 1\_6 PODSUMOWANIE)

**Nauczyciel:** *Popatrzcie na slajd/arkusz – palenie powoduje, że zaczynam mieć różne poważne problemy. Zwłaszcza jak jestem uczniem i dopiero się rozwijam.*



## ETAP 7: Omówienie programu i zakończenie



**Nauczyciel:** *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 działo. Do zobaczenia.*

2 min



**Komentarz dla nauczyciela:**

W sytuacji, gdy uczeń zgłasza problemy indywidualne lub rodzinne związane z paleniem papierosów lub nadużywaniem innych substancji psychoaktywnych zalecanym postępowaniem jest rozmowa nauczyciela - realizatora programu z takim uczniem. W większości przypadków właściwą reakcją na potrzeby ucznia jest jego wysłuchanie, rozwianie jego obaw lub wątpliwości i udzielenie mu emocjonalnego wsparcia. Następnym krokiem może być zaproponowanie/zorganizowanie uczniowi spotkania ze szkolnym pedagogiem lub psychologiem lub psychologiem w Poradni Psychologiczno-Pedagogicznej.





## **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 przekonaniem, 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 prawo palić na swoim prywatnym terenie (w domu, w ogrodzie, na działce itd.) lub w miejscach do tego celu przeznaczonych np. na lotniskach są specjalne pomieszczenia dla palaczy (palarnie). 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. Podkreślcie, proszę, na arkuszu te zachowania, które zależą od was, i te, które zależą od waszych rodziców.</i>		



**Nauczyciel prosi kilkoro uczniów o podanie odpowiedzi dotyczących rodziców i ich samych.**

**Nauczyciel:** *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.*



**Informacja dla nauczyciela:**

*Nauczyciel może przekazać uczniom informacje na temat istniejącego prawa dotyczącego palenia papierosów w miejscach publicznych. Przepisy dotyczące wyrobów tytoniowych na przestrzeni lat zaostrzyły się. Zgodnie z ustawą z dnia 9 listopada 1995 r. o ochronie zdrowia przed następstwami używania tytoniu i wyrobów tytoniowych (Dz. U. z 2015 r. poz. 298 oraz z 2016 r. poz. 960, 1331), palenie papierosów oraz od niedawna używanie elektronicznych papierosów jest zabronione w takich miejscach jak: przychodnie, szpitale, szkoły, uczelnie, miejsca pracy, kina, teatry, muzea, restauracje, autobusy, pociągi, dworce, przystanki np. autobusowe, sale sportowe, baseny, place zabaw i w wielu innych. Wynika z tego, że Ustawodawca jest sojusznikiem naszego prawa do oddychania czystym powietrzem.*

### ETAP 3: Jak asertywnie bronić swoich praw i odmawiać?



**Komentarz dla nauczyciela:**

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.

10 min

**Nauczyciel:** *Przeczytam wam krótką historię o tym, co zdarzyło się Kubie. Historia pod tytułem: „Moje kieszonkowe”.*









*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 kupił lody. Kuba próbuje odmawiać:*  
*– Wiesz, nie mogę kupić tych lodów, bo chciałbym mieć tę grę. Nie gniewaj się, proszę.*





	<p><i>Ale Adasiek namawia dalej. – Naprawdę nie mogę, zrozum. I dalej... – Bardzo przepraszam, ale nie wiem, czy wystarczy pieniędzy. Adasiek na to: – To taki z ciebie kolega? 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.</i></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>		

#### ETAP 4: Jak bronić swoich praw w kontakcie z osobą dorosłą?

	<p><b>Nauczyciel:</b> Powiedzcie, kto w pierwszym zadaniu zaznaczył, że lubi czyste powietrze?</p>		
	<p>Zgłasza się kilkoro uczniów.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> 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.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> Chciałbym teraz, abyśmy dokonali podziału na mniejsze 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. [Nauczyciel dokonuje podziału klasy na mniejsze grupy zgodnie z Wariantem 1 lub 2 opisanymi na str. 16].</p>		
	<p>Po skończeniu pracy w grupach nauczyciel wybiera trzy pary ochotników, którzy przedstawią krótkie scenki z wybranymi przez siebie zdaniami. Brawa dla każdej pary.</p>		
	<p><b>Informacja dla nauczyciela:</b> Asertywne zachowanie dzieci wobec osób dorosłych może zostać zignorowane. Taka sytuacja może dotyczyć ich relacji z palącymi rodzicami, członkami dalszej rodziny, znajomymi i przypadkowymi ludźmi napotkanymi na ich drodze. Należy wytłumaczyć uczniom, że zdarzają się dorośli, którzy nie słuchają dzieci, nawet jeśli dzieci występują w słusznej sprawie. Wówczas trzeba poprosić o pomoc innych dorosłych. Nauczyciele powinni być wyczuleni i przygotowani na sytuację kiedy to rodzice palą w obecności swojego dziecka. Należy w takiej sytuacji zachęcać rodziców do zmiany zachowania.</p>		

#### ETAP 5: Prezentacja pierwszego zadania domowego

	<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 natogiem. 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! Wywiady będą zbierane na tydzień przed następnym spotkaniem poświęconym niepaleniu.</b></p>	5 min	
---	--	-------	---

**ETAP 6: Podsumowanie**

**Nauczyciel:** *Jakie słowa pomagają znaleźć asertywną odpowiedź w celu obrony swoich praw?  
Co to znaczy: asertywne zachowanie?*

Nauczyciel rozdaje załącznik 2\_7 PRAWA ASERTYWNE.

*Jak rozumieć te poszczególne zdania?*

**Nauczyciel:** *Pamiętaj, masz prawo do życia w zdrowym otoczeniu i do dbania o swoje zdrowie!*

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 i e-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>➤ <b>Wybrane choroby odpapierosowe</b></li> </ul>	45 min

## Plan lekcji

ETAPY	FORMA	CZAS	MATERIAŁY
Przywitanie uczniów			
Analiza wywiadów	<p>Dyskusja Praca w grupach Pytania do dzieci Odpowiedzi uczniów Praca w parach</p>	35 min	<p>zał. 3_1 OPRACOWANIE WYWIADU zał. 3_2 ANALIZA WYWIADU zał. 3_3 DANE zał. 3_4 ODPOWIEDZI ASERTYWNE</p>
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 poradziście 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>Dobierzemy się teraz w grupy [4–5 grup po 5 osób, w zależności od liczby uczniów klasie, zgodnie z wariantem podziału 1 lub 2, opisanymi na str. 16]. 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 (odwołują 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

	<p><b>Nauczyciel może zaproponować zdanie:</b> PALENIE JEST NIEMODNE!</p> <p><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?</p>		
	<p><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>.</p>		
	<p><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).</p>		
	<p><b>Nauczyciel prosi kilkoro uczniów o przeczytanie zapisanych odpowiedzi.</b></p>		
	<p><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.</p>		
	<p><b>Nauczyciel wspomaga pracę dzieci.</b></p>		
	<p>Zakończone prace są rozwieszane w klasie. 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].</p>		



## ETAP 3:

Krótkie informacje dotyczące skutków palenia  
(medyczne, społeczne, psychologiczne)

	<p><b>Nauczyciel:</b> Przeczytam wam historię pt. "Szkoda zdrowia i nie tylko".</p>		
	<p><i>Natalka i Kuba wracając ze szkoły przechodzą obok szpitala.</i>  <b>Natalka:</b> O zobacz, w tym szpitalu jest teraz mój wujek.  <b>Kuba:</b> Ojej, a co się stało? Widziałem twojego wujka, jak byłem u ciebie ostatnio, Wyglądał dobrze.  <b>Natalka:</b> Tak, generalnie dobrze się czuł, tylko często męczył go kaszel. A teraz się okazało, że to może być coś poważnego, bo długo palił papierosy i to chyba z tego powodu. Martwię się o niego, bo bardzo go lubię.  <b>Kuba:</b> To fakt, że jak ktoś pali, to może mieć różne problemy ze zdrowiem. Ale inne problemy chyba też. Ja na przykład nie chciałbym mieć dziewczyny, która pali papierosy, ani nawet kumpla, bo nie znoszę zapachu fajek.  <b>Natalia:</b> Ja też w sumie nie. Takie osoby są jakieś takie nerwowe. Na przykład mój wujek jak nie mógł sobie przez jakiś czas zapalić, albo jak mu się skończyły papierosy, to się robił bardzo nerwowy.</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> Na pierwszej lekcji mówiliśmy o tym, że dym papierosowy szkodzi zdrowiu, może powodować wiele chorób.</p>	4 min	
	<p>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.</p>		

## ETAP 4: Przygotowanie do kolejnego zadania



### Następne zadanie domowe dla uczniów.

Praca grupowa pt. „Skutki palenia papierosów” lub „Skutki używania e-papierosów”.

**Opis:** Przygotowanie przykładów odpowiedzi dotyczących skutków medycznych, społecznych i psychologicznych palenia papierosów lub używania e-papierosów.

Mogą to być zdania, rysunki, symbole przekazujące treści, takie jak: Jeżeli palisz, to...

- wolniej biegasz,
- nie masz apetytu,
- męczy cię kaszel,
- gorzej śpisz,
- jesteś nerwowy itd.

**Zadanie to można wykonać w formie plakatu w technice dowolnej (na przykład: kolaż, rysunek, schemat).**

5 min



Warto zaproponować uczniom, aby podawali źródła informacji, jakie umieszczą na plakacie, na przykład: znaleziono w internecie na stronie [www.\\_\\_\\_\\_\\_.pl](http://www._____.pl).

Wybór pomiędzy skutkami palenia papierosów lub e-papierosów spowoduje, że niektóre grupy zdecydują się na poszukiwanie informacji na temat skutków palenia tradycyjnych papierosów, a inne grupy będą poszukiwały informacji na temat e-papierosów. Podsumowanie takiej lekcji będzie ciekawsze poznawczo, niż gdyby wszystkie grupy realizowały wyłącznie temat tradycyjnych papierosów.

**Powyższe oraz następne zadania są realizowane grupowo, należy zatem wybrać metodę doboru grupy i ustalić liczbę uczniów w każdej z nich.**

Proponuje się, aby zadania domowe realizować w grupach dobranych w oparciu o dotychczasowy sposób podziału. Wielkość zespołów jest uzależniona od liczebności 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.

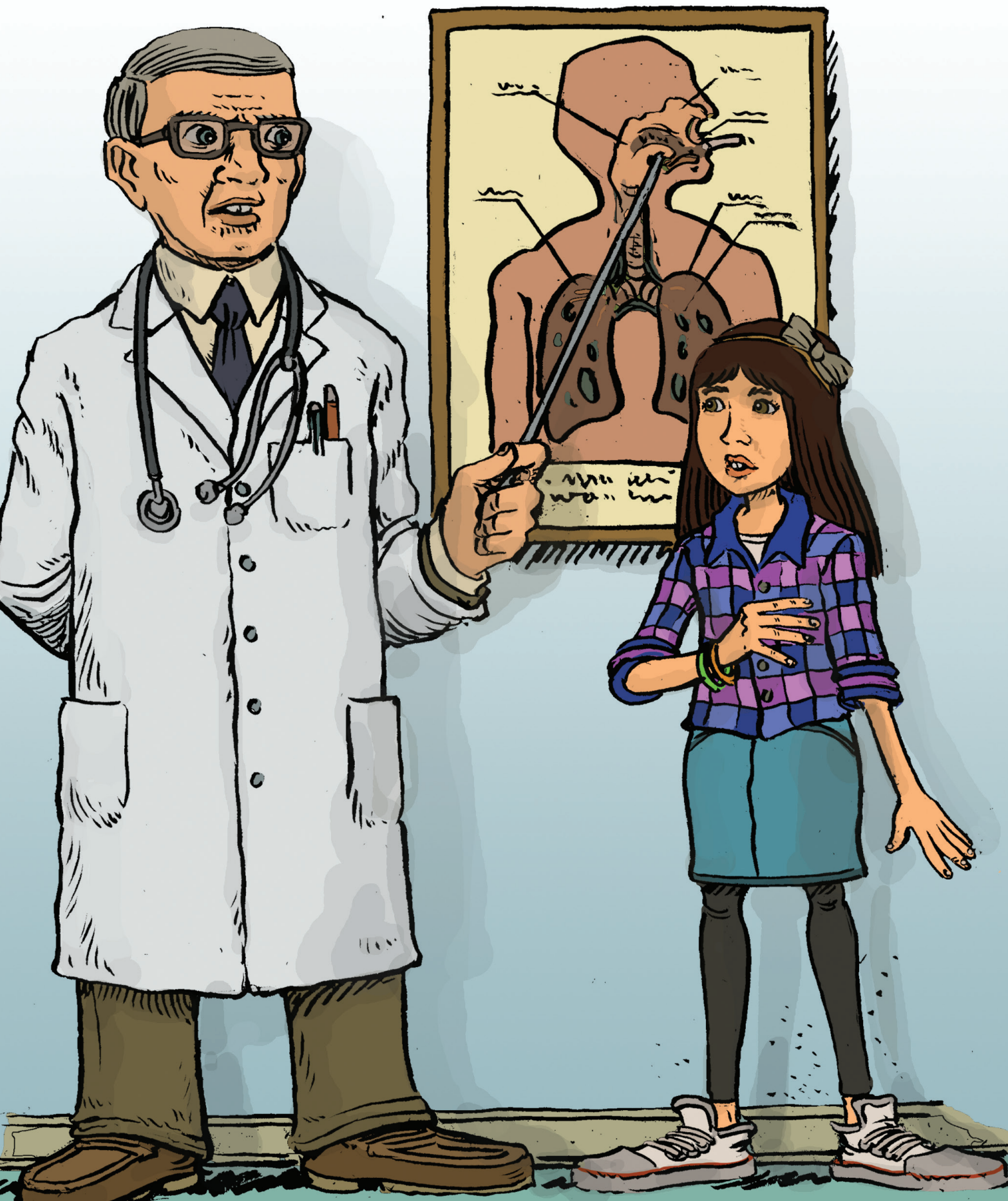
**Ważne, aby wszyscy uczniowie wykonali prace tą samą techniką.**



**Informacja dla nauczyciela:** Nauczyciel wyznacza w każdej grupie osobę odpowiedzialną (lidera) za wykonanie zadania domowego. Należy również zastosować ustalenia z rodzicami w trakcie pierwszego spotkania, odnośnie miejsca wykonywania grupowych zadań domowych.

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	
Prezentowanie 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)

	<p><b>Nauczyciel:</b> Przeczytam wam rozmowę Natalki i Kuby, a następnie porozmawiamy o waszym kolejnym zadaniu</p>		
	<p>Natalka i Kuba siedzą na ławce w parku. Jest słoneczny, wiosenny dzień.</p> <p>Natalka zauważa, że kilka ławek dalej młody mężczyzna częstuje papierosami osoby, które są razem z nim. Pyta Kubę:</p> <p><b>Natalka:</b> Czy zdarzyło ci się, że ktoś cię namawiał do zapalenia papierosa?</p> <p><b>Kuba:</b> No, zdarzyło się, chyba kilka razy.</p> <p><b>Natalka:</b> I co wtedy robiłeś?</p> <p><b>Kuba:</b> Wiesz przecież, że ja nie znoszę zapachu papierosów, i nikt mnie nie przekona, żebym zapalił. Według mnie palenie jest po prostu głupie.</p> <p><b>Natalka:</b> To fajnie, że masz taką pewność, że nie chcesz zapalić. Ale mi się wydaje, że czasami nawet jak ktoś nie chce zapalić, to może dać się przekonać. Przecież niektóre osoby bardzo mocno namawiają, i nie jest łatwo im odmówić. Ja miałam takie sytuacje. Nigdy nie zapaliłam, ale na przykład moja starsza koleżanka, jak byłyśmy razem na imieninach u Adaśka, to nie wiedziała jak odmówić i zapaliła.</p> <p><b>Kuba:</b> To fakt, że czasami trudno jest powiedzieć tak po prostu, „sorry, ale ja nie mam ochoty”. Na przykład Adasiek, nawet jak ktoś nie chce zapalić, to dalej namawia, mówi „No spróbuj, będziesz fajną koleżanką (fajnym kolegą) jak spróbujesz”.</p> <p><b>Natalka:</b> No właśnie, i co wtedy?</p> <p><b>Kuba:</b> Przydałby się taki poradnik, co mówić w takich sytuacjach. Co najlepiej zrobić.</p> <p><b>Natalka:</b> Fajny pomysł, a może my byśmy zrobili taki poradnik?</p>		
	<p><b>Nauczyciel:</b> Będziecie pracować w grupach. Waszym zadaniem będzie opracowanie krótkiego poradnika pod tytułem „Jak to zrobić, żeby nie palić papierosów” lub „Jak to zrobić, żeby nie palić e-papierosów?” (do wyboru).</p>	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. W zeszytach ćwiczeń uczniów znajdują się szablony komiksu (zał. 1_4_SZABLON KOMIKSU), zawierające rysunki bohaterów, przy których będzie można wpisywać konkretne treści ich wypowiedzi i rozważań.</p>		





**Nauczyciel:** *To ma być krótki poradnik dla waszych rówieśników. Możecie go przygotować na przykład w formie komiksu. W ćwiczeniach, załączniku 4\_1\_SZABLON KOMIKSU macie wzór komiksu, w którym są rysunki naszych bohaterów - Natalki i Kuby; można obok nich wpisywać, w jakiej znajdują się sytuacji, co czują lub co myślą. 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.*



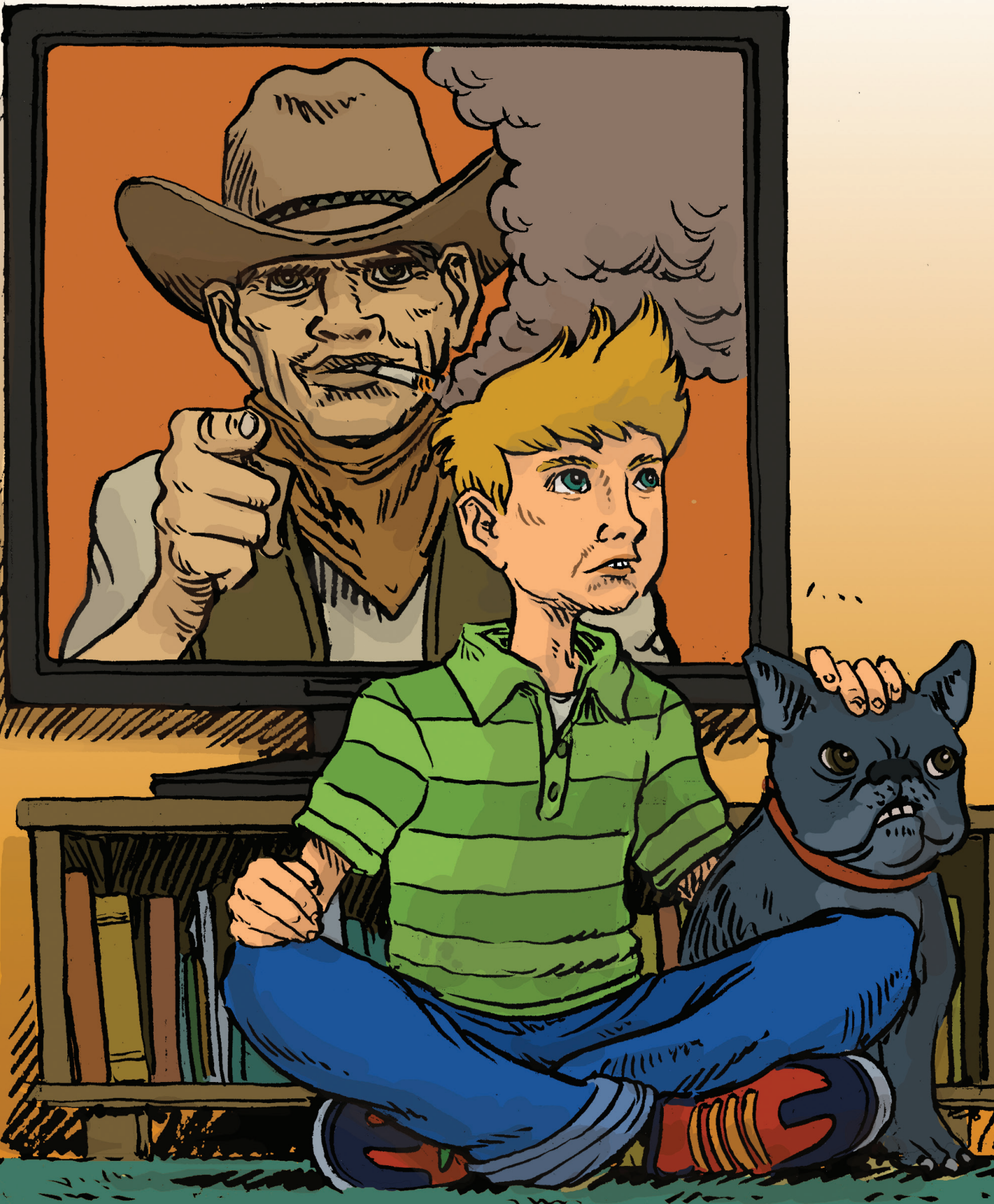
### ETAP 6: Na zakończenie zajęć aktywne utrwalenie omawianych treści



**Przykładowe wypowiedzi nauczyciela:**

- *Co najbardziej zapamiętaliście z tej lekcji?*
- *A teraz jedna osoba z każdej grupy powie, co według niej jest najgorszym skutkiem palenia papierosów.*

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			
	<p><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.</p>	5 min	
	<p><b>Nauczyciel przekazuje następujące informacje:</b> <i>Dzisiaj będziemy oglądać i omawiać komiksy-poradniki, które przygotowaliście w grupach.</i> <i>Każda grupa będzie mieć około 5 minut na prezentację poradnika. Będziemy czytać scenki z komiksów tak, żeby każda osoba z grupy przeczytała fragment.</i></p>		
	<p><b>Na koniec zadania nauczyciel mówi:</b> <i>Bardzo dziękuję wszystkim grupom za przygotowanie poradników.</i></p>		
ETAP 3: Dyskusja na temat poradników			
	<p><b>Przykłady pytań:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <i>Które elementy poradnika podobały się wam najbardziej?</i></li> <li>➤ <i>Które rady są najbardziej przekonujące?</i></li> </ul>	10 min	
	<p><b>Po dyskusji nauczyciel może powiedzieć:</b> <i>To było zadanie, które wymagało dobrego zaplanowania i współpracy w grupie.</i> <i>Bardzo wszystkim dziękuję za zaangażowanie.</i></p>		

## 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 reklama papierosów nie jest dozwolona, 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.</i></p> <p><b>A teraz zobaczmy, co o tym myślą Natalka i Kuba.</b></p>		
	<p>Natalka i Kuba wracają razem ze szkoły. Rozmawiają o różnych filmach.</p> <p>Natalka: – <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>Natalka: – <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: papieros=smoczek (<i>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.</i>). Zachęcanie dzieci do podzielenia się pomysłami innych wizualizacji tego typu, których celem jest zmniejszanie atrakcyjności palenia papierosów.</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 haseł 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 haseł reklamowych, rysunków albo memów. Jaką formę wybieracie?</i></p>		
<b>ETAP 5: Aktywne utrwalenie omawianych treści i zakończenie</b>			
 	<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
<p>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 (wyłącznie w wytypowanych klasach): ewaluacyjnej oraz ankiety dotyczącej świadomości własnego zdrowia.</p>	<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> <p><b>UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie w wytypowanych klasach, które otrzymały ankiety dla każdego ucznia. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.</b></p>	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	<p>Ankieta (zał. 6_1 ANKIETA EWALUACYJNA DLA UCZNIÓW)</p> <p>Ankieta (zał. 6_2 ANKIETA DOTYCZĄCA ŚWIADOMOŚCI WŁASNEGO ZDROWIA)</p> <p><b>UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie w wytypowanych klasach.</b></p>

## 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			
	<p>Każda grupa powinna mieć około 5 minut na prezentację pomysłów kampanii.</p> <p>Podczas dyskusji odbywającej się po prezentacjach można zapytać, które elementy kampanii podobały się najbardziej; które hasła/zwroty/określenia itp. są najbardziej przekonujące.</p> <p><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></p>	25 min	
ETAP 3: Dyskusja na ich temat			
	<p><b>Przykłady pytań:</b> Które elementy kampanii podobały się najbardziej; które hasła/zwroty/określenia itp. są najbardziej przekonujące?</p> <p><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></p>	10 min	
ETAP 4: Aktywne utrwalenie omawianych treści			
	<p><b>Przykładowe pytania nauczyciela:</b></p> <p><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></p>	5 min	
ETAP 5: Podsumowanie wszystkich lekcji. Ankieta ewaluacyjna i ankieta dotycząca świadomości własnego zdrowia.			
<p>Etap 5 realizowany jest wyłącznie w wytypowanych klasach. Jeżeli realizator programu nie otrzymał ankiet dla każdego ucznia, należy zakończyć lekcję na etapie 4.</p>			
	<p><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></p>	5 min	 



# **Zajęcia dla rodziców**

## ZAJĘCIA 1

### 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).

**UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas, które otrzymały ankiety dla każdego rodzica. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.**

Przekazanie informacji na temat programu profilaktyki.

Prezentacja filmu pt. Założenia programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. "Bieg po zdrowie".

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 różnicowane 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. Podam teraz więcej szczegółów dotyczących Państwa pomocy w wykonywaniu zadań domowych.

Program przewiduje jedno zadanie indywidualne polegające na przeprowadzeniu wywiadu z osobą niepalącą papierosów. W tym zadaniu jedno z rodziców może być osobą, z którą dziecko przeprowadza wywiad. Jeśli natomiast rodzice palą papierosy, to ich zadaniem może być pomoc w znalezieniu innej niepalącej osoby dorosłej w celu przeprowadzenia z nią wywiadu.

Program przewiduje również 3 zadania wykonywane w małych grupach (4-5 osobowych). Daje to możliwość, aby rodzice na przemian byli gospodarzami spotkań małej grupy roboczej i osobami wspierającymi dzieci podczas wykonywania zadań domowych.

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:**

Oprócz filmu pt. Założenia programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. "Bieg po zdrowie", nauczyciel może zachęcić rodziców do zapoznania się z materiałami filmowymi opracowanymi na potrzeby programu z wypowiedziami ekspertów na tematy związane z umiejętności wychowawczych w kontekście zapobiegania uzależnieniom oraz wartością budowania i dbania o komunikację z dzieckiem. Filmy dla rodziców z udziałem ekspertów - psychologów są dostępne na kanale YouTube Głównego Inspektoratu Sanitarnego.

#### **Informacja dla nauczyciela:**

Należy ustalić z rodzicami, czy wyrażają chęć, aby być gospodarzami grup uczniów podczas realizacji zadań domowych oraz ustalić, którzy rodzice jako pierwsi podejmą się tego zadania.

## Wykaz pomocy dydaktycznych i edukacyjnych

Zał. Rodz. 1. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie

**UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas**

Zał. Rodz. 2. Ulotka informacyjna dla rodziców

Film pt. Założenia programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. "Bieg po zdrowie".

Filmy z wypowiedziami ekspertów na tematy związane z umiejętnościami wychowawczymi w kontekście zapobiegania uzależnieniom oraz wartością budowania i dbania o komunikację z dzieckiem.

## ZAJĘCIA 2

### 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).

**UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas, które otrzymały ankiety dla każdego rodzica. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.**

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:

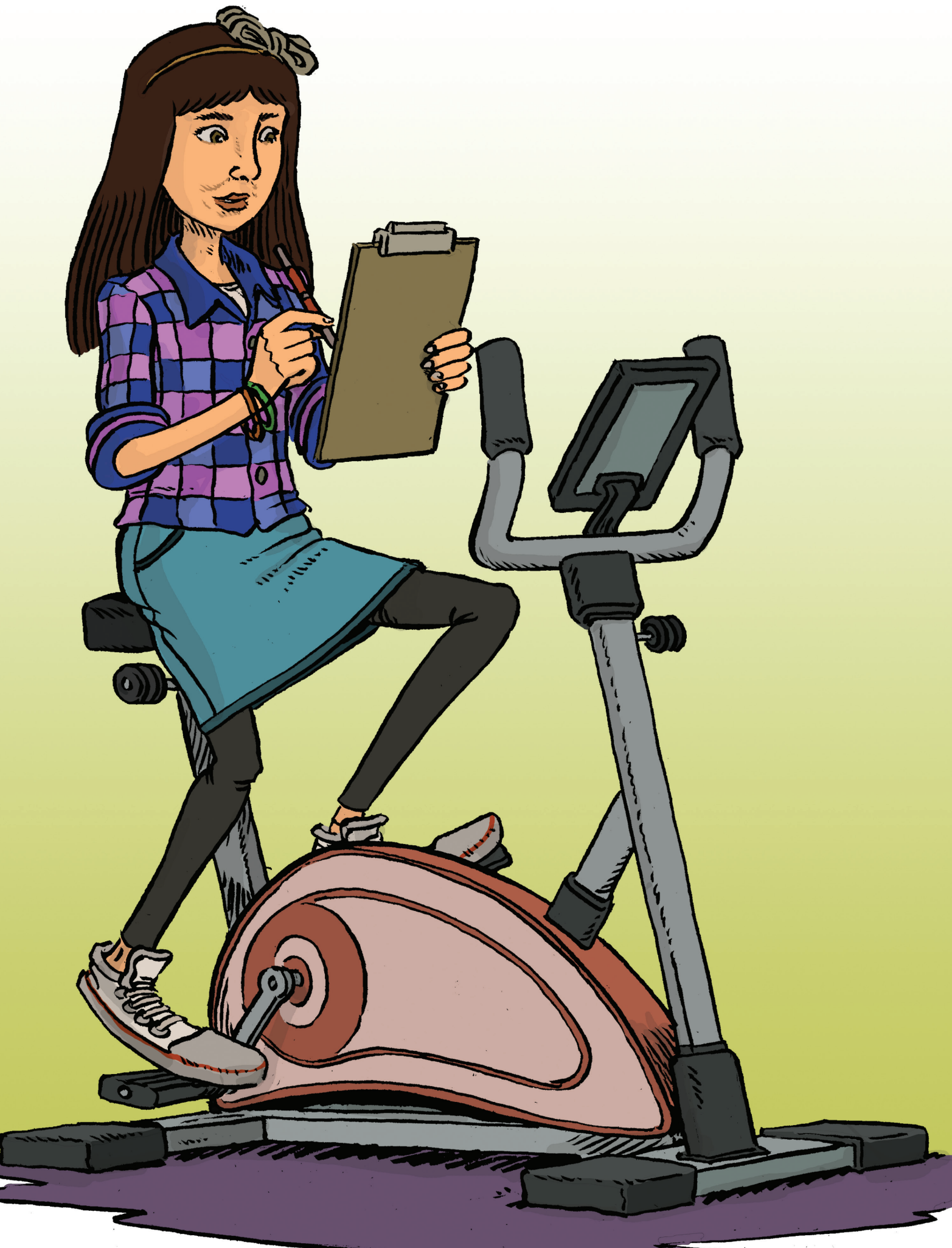
Dodatkowo można zorganizować wspólne spotkanie rodziców i dzieci, podczas którego uczniowie będą prezentować prace przygotowane w ramach zajęć związanych z niniejszym programem (do decyzji nauczyciela).



## Wykaz pomocy dydaktycznych i edukacyjnych

Zał. Rodz. 1. Ankieta dotycząca postaw rodziców wobec palenia papierosów i zagadnienia profilaktyki w tym zakresie  
Zał. Rodz. 3 Ankieta ewaluacyjna dla rodziców

**UWAGA:** Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas, które otrzymały ankiety dla każdego rodzica. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.



# 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., Vadrucci, 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, wyłącznie w wytypowanych klasach.  
Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika)

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. Trochę się zgadzam
4. Całkowicie się zgadzam

1. Płeć: dziewczyna / chłopak

2. Wiek:

3. Ludzie powinni aktywnie dbać o swoje zdrowie 1 2 3 4

4. Zamiast obiadu można zjeść ciasto 1 2 3 4

5. Zdrowy człowiek jest uśmiechnięty i przyjazny 1 2 3 4

6. Palenie papierosów jest obojętne dla naszego organizmu 1 2 3 4

7. Po wypaleniu paczki papierosów można jeździć szybciej na rowerze 1 2 3 4

8. Dla mojego zdrowia jest ważne, aby spać 7–8 godzin w nocy 1 2 3 4

9. Jeżeli ktoś częstuje papierosami, to nie wypada odmówić 1 2 3 4

10. Przebywanie w zadymionym pomieszczeniu jest obojętne dla mojego zdrowia 1 2 3 4

11. Mam prawo powiedzieć, żeby ludzie nie palili w mojej obecności 1 2 3 4

12. Z papierosem wygląda się na dorosłego 1 2 3 4

13. Nie mamy wpływu na nasze zdrowie 1 2 3 4

14. Są ważniejsze sprawy niż moje zdrowie 1 2 3 4

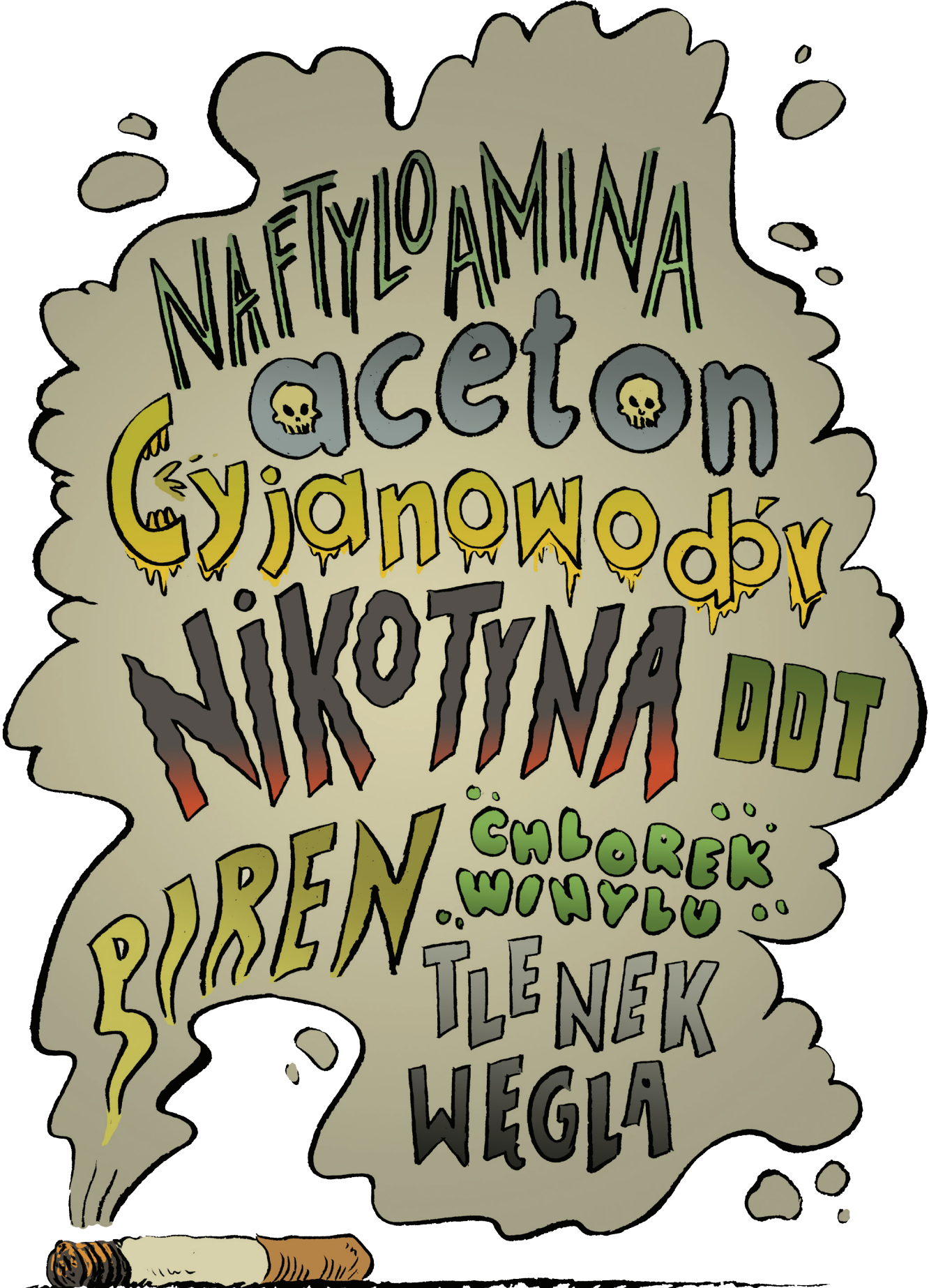


Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

# 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>bardzo silna trucizna, określana również jako kwas pruski, zaliczana do bojowych środków trujących, prowadzi do uduszenia organizmu, przenika przez błony komórkowe, pęcherzyki płucne i skórę</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
<b>Nikotyna</b>	<b>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</b>
Piren	związek używany w syntezie organicznej
Polon	radioaktywny pierwiastek odkryty przez Marię Skłodowską-Curie; posiada właściwości rakotwórcze
<b>Tlenek węgla (czad, CO)</b>	<b>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</b>
Toluidyna	stosowana w syntezie chemicznej; posiada właściwości rakotwórcze
Uretan	związek o właściwościach rakotwórczych



NAFTYLOAMINA

aceton

Cyjanowodór

NIKOTYNA DDT

PIREN  
CHLÓREK  
WINYLU

TLENEK  
WĘGLA



## ILE KOSZTUJE DYM?

Dane:

$P = 13,00 \text{ zł}$  (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 41,2 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...

# 26 780 000 000 zł

Co można za tą 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)

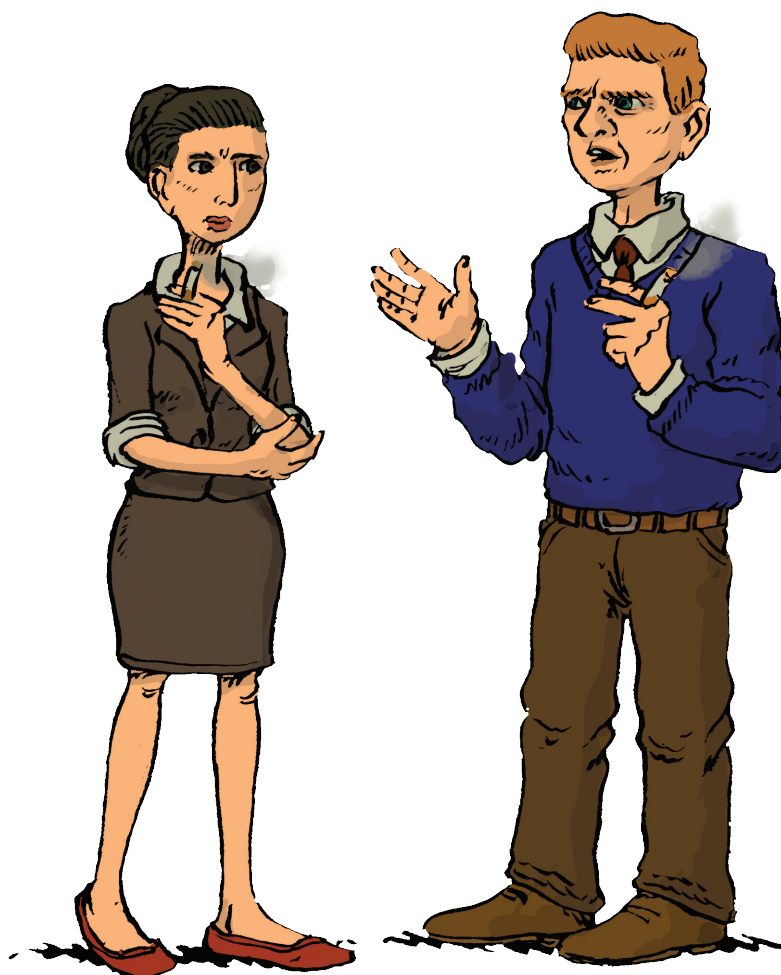


# LISTA SFORMUŁOWAŃ OPISUJĄCYCH OZNAKI BYCIA ZDROWYM I BYCIA NIEZDROWYM

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 śmianie 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 **wyberam** .....

.....

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?

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

1. Dlaczego nie pali Pani/Pan papierosów lub e-papierosów? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

2. Jak Pani/Pan myśli, dlaczego niektórzy ludzie palą papierosy lub e-papierosy? .....

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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:
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>
>



**Tabela 2**

Powody społeczne	
Powody medyczne	
Powody psychologiczne	



# PALENIE W LICZBACH



# 76%

OSÓB DOROSŁYCH W POLSCE, CZYLI PONAD

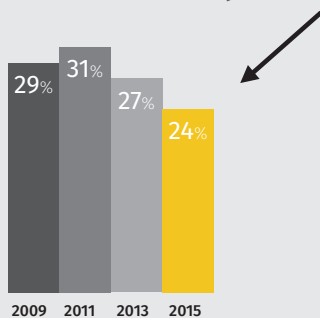
# 24 MILIONY

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  
JEDYNIEM 24% POLAKÓW:

31%  
MĘŻCZYZN

18%  
Kobiet



76%  
NIE PALI

24%  
PALI

# PRZYKŁADY WYPOWIEDZI ASERTYWNYCH:

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**,.....  
.....

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 opisaney sytuacji. Jeżeli tak, to zastanów się, w jaki jeszcze sposób osoba udzielająca wywiadu mogłaby bronić swojego prawa do czystego powietrza?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

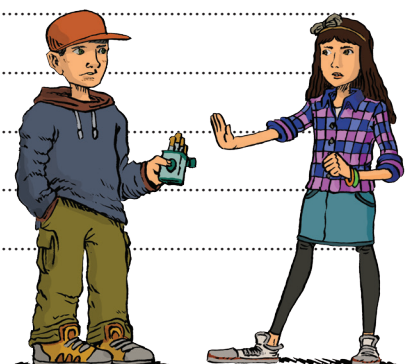
.....

.....

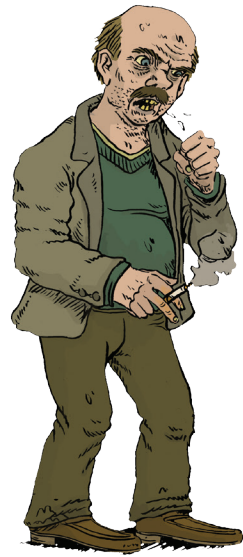
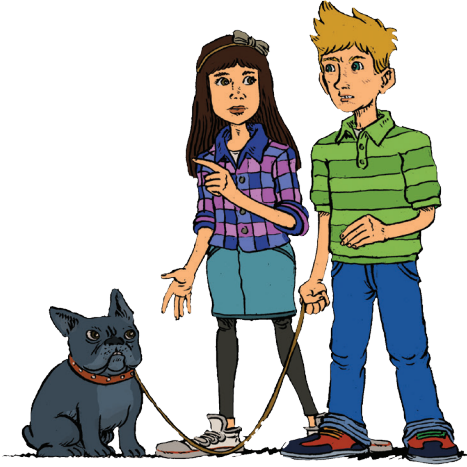
.....

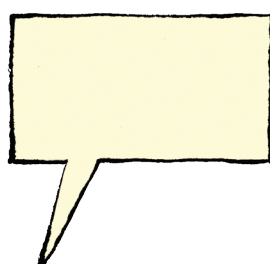
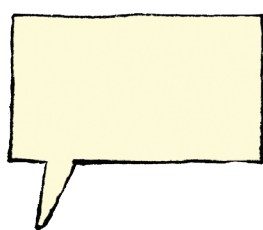
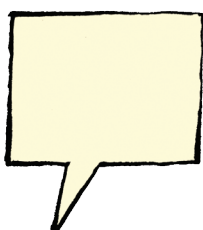
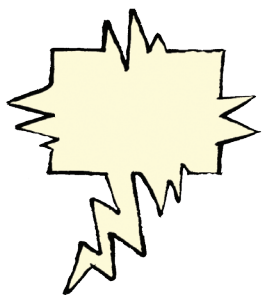
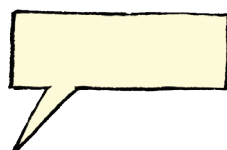
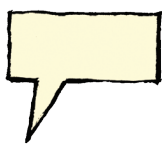
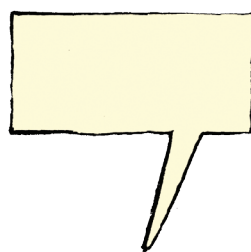
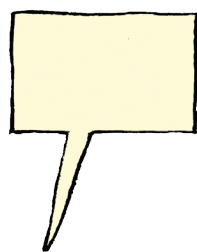
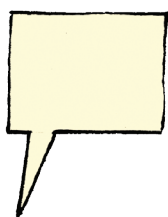
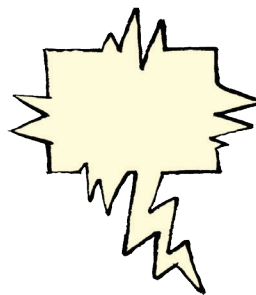
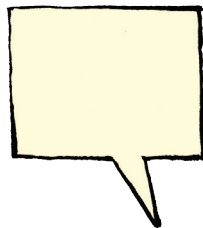
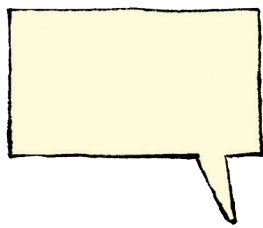
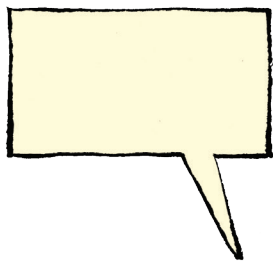
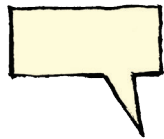
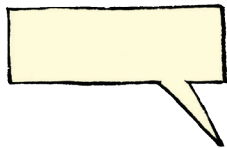
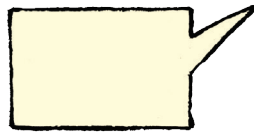
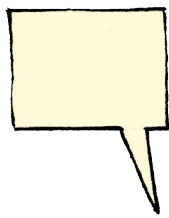
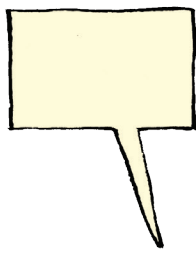
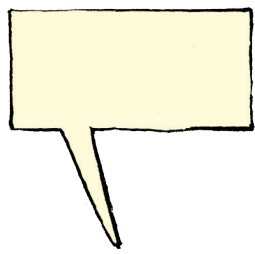
.....

.....

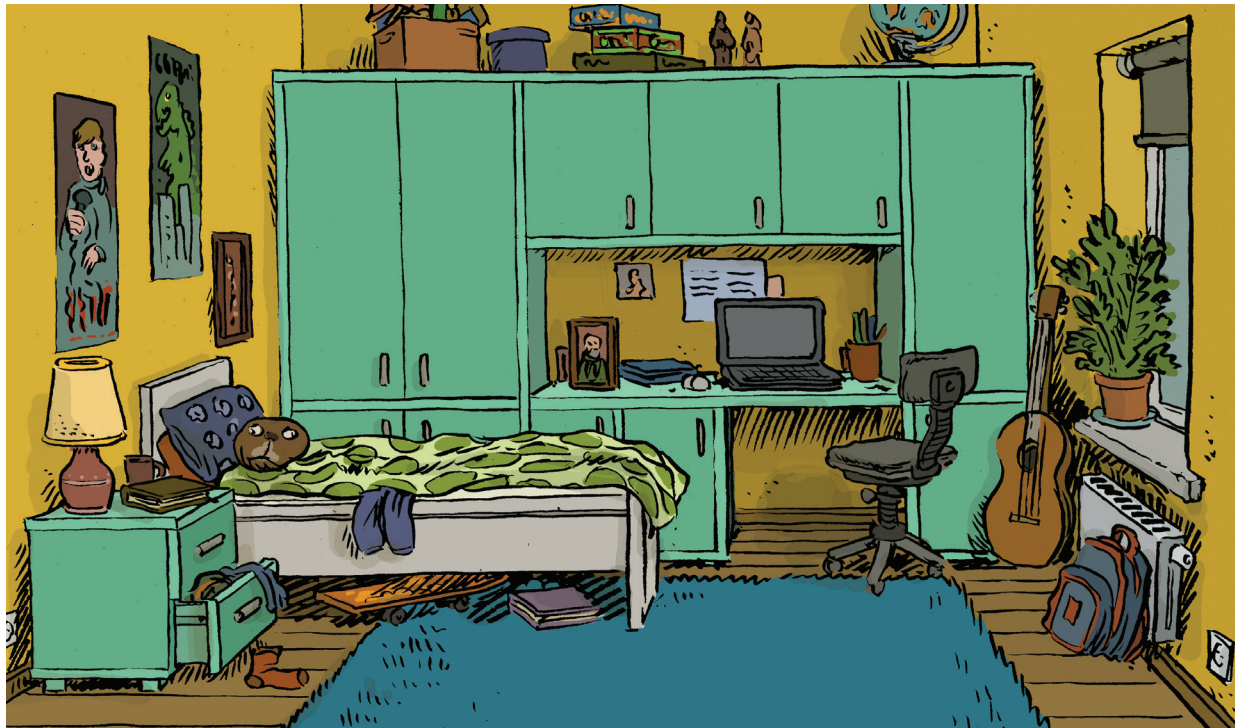
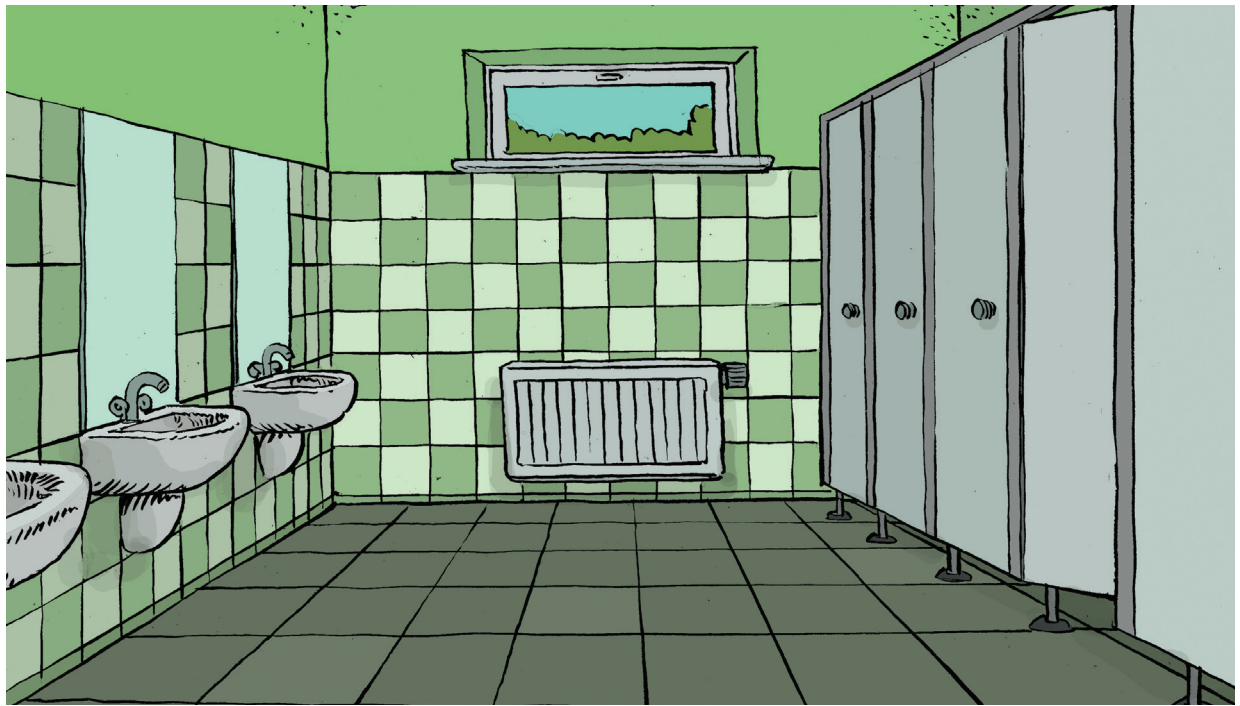












# ANKIETA DLA UCZNIÓW

(do przeprowadzenia na zakończenie programu, wyłącznie w wytypowanych klasach.  
Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące programu pt. „Bieg po zdrowie”. 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. Nie zgadzam się	2. Trochę się nie zgadzam	3. Trochę się zgadzam	4. Całkowicie się zgadzam
1. Zajęcia były ciekawe	1	2	3	4
2. Dowiedziałam/łem się nowych rzeczy	1	2	3	4
3. Było dużo fajnych zadań	1	2	3	4
4. Niektóre informacje mnie zaskoczyły	1	2	3	4
5. Uważam, że to dobrze, iż mieliśmy lekcje na ten temat	1	2	3	4
6. Dowiedziałam/łem się, jak dbać o swoje zdrowie	1	2	3	4
7. Rozumiałem to, co było omawiane na lekcjach	1	2	3	4
8. Wiem teraz, jak odmówić, kiedy ktoś mnie poczęstuje papierosem	1	2	3	4
9. Uważam, że takie zajęcia są potrzebne	1	2	3	4
10. Po tych lekcjach lepiej rozumiem, jakie są negatywne skutki palenia	1	2	3	4



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

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

.....

.....

.....

.....

.....

Co powiedziałaabyś/powiedziałabyś osobie, która zastanawia się, czy spróbować papierosów? .

.....

.....

.....

.....

.....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



# ANKIETA DOTYCZĄCA WIEDZY O ZDROWIU

(do przeprowadzenia na zakończenie programu, wyłącznie w wytypowanych klasach.  
Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika)

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!



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

UWAGA: Ankiety do przeprowadzenia wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas, które otrzymały ankiety dla każdego rodzica. Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika.

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

Dziękujemy za wypełnienie ankiety!

## INFORMACJE NA TEMAT PROGRAMU ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA UCZNIÓW IV KLAS SZKÓŁ PODSTAWOWYCH pt. "Bieg po zdrowie"

Drodzy Rodzice!

„Bieg po zdrowie” to nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami.

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

Okres krytyczny dla podejmowania pierwszych prób palenia tytoniu przypada na przedział wiekowy 9-10 lat. Podejmowanie prób palenia i częstość palenia wzrasta z wiekiem. Dlatego grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku Waszych dzieci. 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

Wcześniejsze edycje programu „Bieg po zdrowie” potwierdzają, że realnie wpływa on na zmianę postaw wobec zdrowia, powodując przyjęcie tej wartości jako osobistej, ważnej dla danego ucznia.

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: np. 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 pozbyć się nałogu, ale jest to trudne, dlatego najlepiej nie zaczynać palić.



Z perspektywy kształtowania postaw prozdrowotnych bardzo ważna jest współpraca rodzica z dzieckiem oraz bycie dla niego dobrym przykładem do naśladowania.

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

Uzupełnieniem programu jest cykl krótkich filmów przeznaczonych dla Państwa, które zawierają kluczowe wskazówki na tematy związane z komunikacją z dzieckiem:

- 1) Jak rozmawiać ze swoim dzieckiem o nałogach?
- 2) Co, jeśli Twoje dziecko pali?
- 3) Co zrobić gdy dziecko nas nie słucha?
- 4) Jak efektywnie motywować swoje dziecko i pobudzać jego zainteresowania?
- 5) Gdzie stawiać granice i jak kontrolować ich przestrzegania?
- 6) Jak rzucić palenie?

Nagrania są dostępne dla wszystkich na naszym kanale YouTube.  
O nowościach będziemy was informować na portalu Facebook.  
[www.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny/](http://www.facebook.com/GlownyInspektoratSanitarny/)  
[www.youtube.com/user/GlownyInspektoratSan](http://www.youtube.com/user/GlownyInspektoratSan)

Zachęcamy Państwa do udziału w programie, bo jedynie Wasza pomoc i zaangażowanie zapewnią osiągnięcie jego celów.



**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](mailto:inspektorat@gis.gov.pl)  
[www.gis.gov.pl](http://www.gis.gov.pl)

**PATRONAT HONOROWY:**



# ANKIETA DLA RODZICÓW

(do przeprowadzenia na zakończenie programu, wyłącznie wśród rodziców z wytypowanych klas.  
Prosimy o nie kserowanie ankiet zamieszczonych w załącznikach do podręcznika)

Poniżej znajdują się stwierdzenia dotyczące programu pt. „Bieg po zdrowie”. 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. Nie zgadzam się	2. Trochę się nie zgadzam	3. Trochę się zgadzam	4. Całkowicie się zgadzam
1. Lekcje były ciekawe	1	2	3	4
2. Dzieci dowiedziały się nowych rzeczy	1	2	3	4
3. Program zawierał interesujące zadania	1	2	3	4
4. Moje dziecko chętnie uczestniczyło w tych lekcjach	1	2	3	4
5. Uważam, że to dobrze, iż odbyły się lekcje na ten temat	1	2	3	4
6. Mam teraz większą świadomość, że moja postawa wobec palenia papierosów ma duże znaczenie	1	2	3	4
7. Pozytywnie oceniam to, że program zachęcał rodziców do pomagania dzieciom w wykonaniu niektórych zadań	1	2	3	4
8. Dobrze, że takie lekcje są już na tym etapie edukacji	1	2	3	4
9. Uważam, że takie lekcje są potrzebne	1	2	3	4
10. Po tych lekcjach moje dziecko lepiej rozumie, jakie są negatywne skutki palenia	1	2	3	4



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!

# INFORMACJA Z REALIZACJI PROGRAMU ANTYTYTONIOWEJ EDUKACJI ZDROWOTNEJ DLA IV KLAS SZKOŁY PODSTAWOWEJ PT. „BIEG PO ZDROWIE”

## Szanowni Państwo,

Zwracamy się z prośbą o wypełnienie poniższego kwestionariusza, dotyczącego przebiegu ww. programu w Państwa szkole.

W przypadku pytań zamkniętych prosimy o zakreślenie właściwej odpowiedzi „X” w miejsce  W przypadku pytań otwartych w miejsce kropek ..... prosimy wpisać własną odpowiedź. Uzyskane informacje posłużą do oceny efektów działań, a przedstawione wnioski pozwolą na udoskonalenie kolejnej edycji programu.

**Główny Inspektorat Sanitarny**

## KWESTIONARIUSZ ANKIETY DLA SZKOLNEGO KOORDYNATORA PROGRAMU

### I. INFORMACJE OGÓLNE

Miejsce i czas realizacji programu:

Nazwa i adres szkoły:

.....  
.....  
.....

Program był realizowany w terminie:

od:     /     /                     do:     /     /  
      rrrr/ mm/ dd                     rrrr/ mm/ dd

**W jaki sposób szkolny koordynator  
został przygotowany do realizacji programu?**

- uczestniczył w szkoleniu zorganizowanym przez PSSE
- Został przygotowany indywidualnie przez koordynatora z PSSE
- inny sposób (jaki?): .....
- .....
- koordynator nie uczestniczył w szkoleniu i nie otrzymał instruktażu

### II. RODZICE

**Czy przeprowadzono dwa spotkania informacyjne z rodzicami zgodnie z założeniami programu?**

- tak, przeprowadzono spotkanie przed programem oraz po zakończeniu programu
- nie, zorganizowano spotkanie wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....  
.....  
.....

- nie, zorganizowano spotkanie wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....  
.....  
.....

- nie zorganizowano żadnego spotkania z rodzicami (dlaczego?)

.....  
.....  
.....

**Liczba rodziców/ opiekunów ogółem uczestniczących w programie:**

--	--	--	--	--

**Czy rodzice byli aktywnymi uczestnikami programu?**

- tak
- nie

.....  
.....  
.....

**III. UCZNIOWIE**

**Liczba uczniów ogółem uczestniczących w programie:**

--	--	--	--	--

**Liczba klas ogółem uczestniczących w programie:**

--	--	--	--	--

**IV. PRZEBIEG I OCENA PROGRAMU**

**Czy program został zrealizowany w całości, zgodnie z założeniami?**

- tak
- nie

**Jeżeli NIE, proszę podać, które zadania nie zostały zrealizowane i dlaczego?**

Lekcja 1

.....  
.....

Lekcja 2

.....  
.....

Lekcja 3

.....  
.....

Lekcja 4

.....  
.....

Lekcja 5

.....  
.....

Lekcja 6

.....  
.....

**Czy program został rozszerzony o dodatkowe działania?**

Tak (jakie?)

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nie

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

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

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

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

**Czy jest coś, co można by dodać do tego programu lub zmienić?**

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

**Czy program będzie kontynuowany w następnej edycji?**

- tak
- nie
- nie wiem

#### V. OCENA PROGRAMU:

Kategorie:	Ocena:	bardzo dobra	dobra	średnia	słaba	bardzo słaba
Odbiór Programu przez uczniów		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocena Programu przez prowadzącego/prowadzących		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Opinia rodziców dzieci uczestniczących w Programie		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dostosowanie założeń i sposobu realizacji programu do wieku i rozwoju dzieci		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocena poradnika przeznaczonego dla realizatorów Programu		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocena załączników do podręcznika		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocena materiałów dodatkowych (zeszyty ćwiczeń, plakaty)		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ocena realizacji zakładanych celów		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

#### VI. DODATKOWY KOMENTARZ NA TEMAT REALIZACJI PROGRAMU W SZKOLE:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

#### CZĘŚĆ II

dot. wyłącznie klas, które zostały wytypowane do przeprowadzenia ewaluacji programu

#### RODZICE:

**Czy przeprowadzono wśród rodziców ankietę dotyczącą postaw wobec palenia papierosów i zagadnień profilaktyki w tym zakresie [Załącznik Rodz. 1]?**

- tak, przeprowadzono ankietę przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu
- nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....

.....

.....

- nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....

.....

.....

- nie przeprowadzono ankiet wśród rodziców (dlaczego?)

.....

.....

.....

**Czy została przeprowadzona wśród rodziców ankiet ewaluacyjna [Załącznik Rodz. 3]?**

- tak
- nie

.....

.....

**UCZNIOWIE:**

Czy przeprowadzono wśród uczniów realizujących program ankietę dotyczącą wiedzy o zdrowiu [Załącznik 1\_1 oraz Załącznik 6\_2]?

tak, przeprowadzono ankietę przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu

nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....

.....

nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....

.....

nie przeprowadzono ankiet wśród uczniów realizujących program (dlaczego?)

.....

.....

Czy przeprowadzono wśród uczniów z grupy kontrolnej ankietę dotyczącą wiedzy o zdrowiu [Załącznik 1\_1 oraz Załącznik 6\_2]?

tak, przeprowadzono ankietę przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu

nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....

.....

nie, przeprowadzono ankietę wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....

.....

nie przeprowadzono ankiet wśród grupy kontrolnej uczniów (dlaczego?)

.....

.....

Czy przeprowadzono wśród uczniów realizujących program test: Lista Wartości Osobistych?

tak, przeprowadzono test przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu

nie, przeprowadzono test wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....

.....

nie, przeprowadzono test wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....

.....

nie przeprowadzono test wśród rodziców (dlaczego?)

.....

.....

Czy przeprowadzono wśród uczniów z grupy kontrolnej program test: Lista Wartości Osobistych?

tak, przeprowadzono test przed rozpoczęciem programu i po jego zakończeniu

nie, przeprowadzono test wyłącznie przed programem (dlaczego?)

.....

.....

nie, przeprowadzono test wyłącznie po programie (dlaczego?)

.....

.....

nie przeprowadzono test wśród rodziców (dlaczego?)

.....

.....

Czy przeprowadzono wśród uczniów realizujących program ankietę ewaluacyjną [Załącznik 6\_1]?

tak

nie

.....

## Literatura uzupełniająca

---

1. Globalny Sondaż dotyczący używania tytoniu przez osoby dorosłe (GATS). Polska 2009-2010. Warszawa, Ministerstwo Zdrowia (2010).
2. Mazur, J. (red.) (2015). *Zdrowie i zachowania zdrowotne młodzieży szkolnej w Polsce na tle wybranych uwarunkowań socjodemograficznych*. Wyniki badań HBSC 2014. Warszawa, Instytut Matki i Dziecka.
3. Zatoński, W. (red.) (2009). *Rozwiąć dymną zastonę. 10 argumentów za Europą wolną od dymu tytoniowego*. Warszawa, Fundacja „Promocja Zdrowia”.
4. Zatoński, W. (2006). *Profesor Witold Zatoński radzi jak rzucić palenie*. Warszawa, Centrum Onkologii Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie.
5. Zatoński, W. (2010). *Europejski kodeks walki z rakiem*. Warszawa, Centrum Onkologii Instytut im. M. Skłodowskiej-Curie.
6. Ciecierski, CC., Cherukupalli, R., Weresa M. (2011). *Ekonomiczne aspekty palenia tytoniu i opodatkowania wyrobów tytoniowych w Polsce*. Paryż, International Union Against Tuberculosis and Lung Disease.

