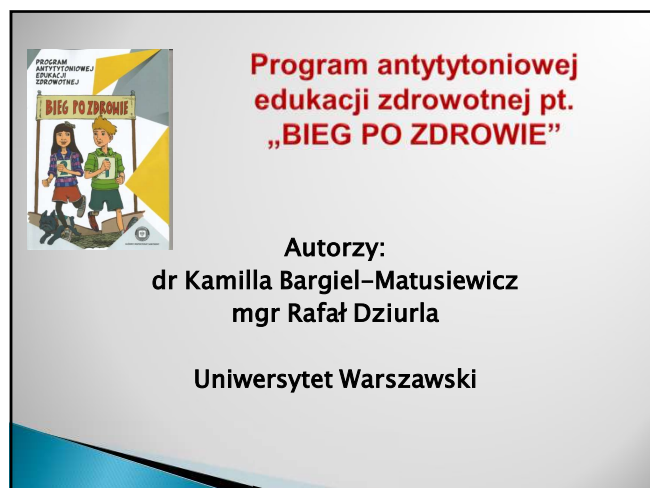




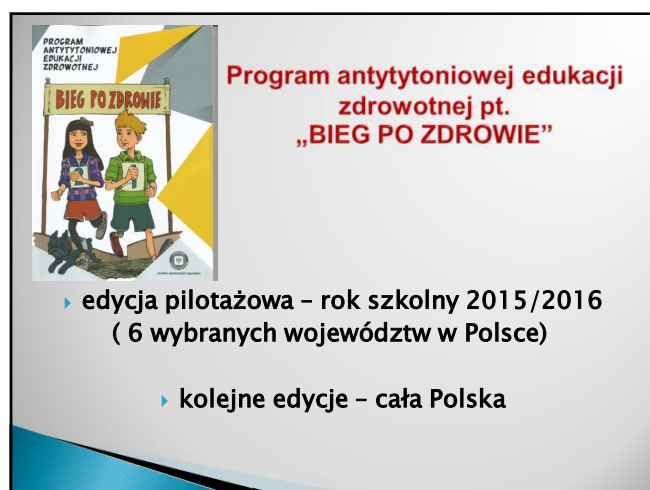
1



2



3



4



5



6





Zajęcia są prowadzone metodami aktywizującymi i zróżnicowanymi

Uczniowie powinni mieć realny wpływ na przebieg zajęć oraz powinni być ich aktywnymi uczestnikami

Podczas zajęć dzieci powinny dyskutować, argumentować, wymieniać spostrzeżenia i wyniki, co pozwoli im na poszerzenie wiedzy


13

## Lekcja 1. Wprowadzenie.

### Palenie jest niezdrowe.

**Cele lekcji:**

- ▶ Przedstawienie celu całego programu.
- ▶ Zebranie od uczniów informacji dotyczących wiedzy na temat palenia papierosów.
- ▶ Uzyskanie przez uczniów wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych




14

## Lekcja 1. Wprowadzenie.

### Palenie jest niezdrowe.

**Etapy zajęć :**

- ▶ Przywitanie uczniów
- ▶ Ankieta „Co wiecie o paleniu”
- ▶ Prezentacja podstawowych informacji o działaniu nikotyny i innych substancji zawartych w papierosie
- ▶ Podstawowe informacje dotyczące zdrowia – ćwiczenia grupowe
- ▶ Podsumowanie lekcji




15

## Lekcja 2. Jak się nie dać złowić nałogowi?

**Cele lekcji:**

- ▶ Uzyskanie przez uczniów wiedzy oraz uzyskanie umiejętności w zakresie asertywnego zachowania
- ▶ Uzyskanie przez uczniów wiedzy potrzebnej do wykonania pierwszego zadania domowego.




16

## Lekcja 2. Jak się nie dać złowić nałogowi?

**Etapy zajęć:**

- ▶ Przywitanie uczniów.
- ▶ Zachowanie zgodne ze swoimi przekonaniem, przedstawienie pojęcia asertywności.
- ▶ Jak asertywnie bronić swoich praw i odmawiać?
- ▶ Jak bronić swoich praw w kontakcie z osobą dorosłą .
- ▶ Prezentacja pierwszego zadania domowego.
- ▶ Podsumowanie.




17

## Lekcja 3. Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów?

**Cele lekcji:**

- ▶ 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.
- ▶ Uzyskanie przez uczniów wiedzy potrzebnej do drugiego zadania domowego



18

## Lekcja 3. Dlaczego jest coraz więcej osób, które nie palą papierosów?

### Etapy zajęć:

- Przywitanie uczniów.
- Analiza wywiadów.
- Krótkie informacje dotyczące skutków palenia (medyczne, społeczne, psychologiczne).
- Przygotowanie do kolejnego zadania.
- Zakończenie lekcji.



19

## Lekcja 4. Palenie szkodzi!

### Cele zajęć:

- Utrwalenie najważniejszych wiadomości na temat szkodliwości palenia papierosów.
- Pokazanie zalet niepalenia poprzez przedstawienie przez uczniów plakatów, dotyczących skutków palenia tytoniu, a następnie aktywna dyskusja na ich temat.



20

## Lekcja 4. Palenie szkodzi!

### Etapy zajęć:

- Przywitanie uczniów
- Prezentacja plakatów.
- Dyskusja na temat plakatów.
- Wspólne zadanie: tytuł filmu.
- Przedstawienie zakresu kolejnego zadania (praca grupowa).
- Na zakończenie zajęć aktywne utrwalenie omawianych treści .



21

## Lekcja 5. Jak to zrobić żeby nie palić ?

### Cele lekcji:

- Utrwalenie wiedzy uczniów oraz umacnianie umiejętności w zakresie obrony przed zachętami oraz presją dotycząca palenia papierosów.



22

## Lekcja 5. Jak to zrobić żeby nie palić ?

### Etapy zajęć:

- Przywitanie uczniów.
- Prezentacja projektów poradników/komiksów
- Dyskusja na temat poradników
- Przedstawienie zakresu kolejnych dwóch zadań
- Aktywne utrwalenie omawianych treści i zakończenie.



23

## Lekcja 6. Jak to zrobić, żeby inni nie palili? Podsumowanie zajęć

### Cele lekcji:

- Wzmacnianie poczucia odpowiedzialności za zdrowie własne oraz innych osób poprzez przedstawienie opracowanych przez uczniów reklam niepalenia papierosów.
- Podsumowanie wszystkich zajęć.
- Uzyskanie informacji na temat zmian w percepcji uczniów dot. problematyki zdrowia poprzez przeprowadzenie ankiet: ewaluacyjnej (wszyscy) oraz ankiety dotyczącej świadomości własnego zdrowia (wyłącznie szkół poddana pełnej ewaluacji)



24

## Lekcja 6. Jak to zrobić, żeby inni nie palili? Podsumowanie zajęć

### Etapy zajęć :

- Przywitanie uczniów.
- Prezentacje pomysłów kampanii reklamowych promujących niepalenie papierosów.
- Dyskusja na ich temat.
- Aktywne utrwalenie omawianych treści.
- Podsumowanie wszystkich lekcji. **Ankieta ewaluacyjna i ankieta dotycząca świadomości własnego zdrowia.**



25

## 1 Zajęcia dla rodziców

### Cele zajęć:

- ▶ Uzyskanie przez rodziców wiedzy na temat celów, sposobów realizacji programu profilaktyki palenia tytoniu oraz informacji o tym jakie postawy i zachowania rodzicielskie sprzyjają zapobieganiu lub opóźnianiu inicjacji tytoniowej wśród dzieci.
- ▶ Spotkanie może być połączone z zebraniem rodzicielskim. Powinno odbyć się przed rozpoczęciem realizacji programu.



26

## 2 Zajęcia dla rodziców

### Cele zajęć:

- ▶ Podsumowanie przeprowadzonego programu profilaktyki palenia tytoniu oraz poznanie opinii rodziców.
- ▶ Spotkanie może być połączone z zebraniem rodzicielskim, powinno się odbyć ok. 2-4 tygodni po zakończeniu programu



27

## Materiały edukacyjne

- ♦ podręcznik dla nauczyciela – wersja elektroniczna
- ♦ zeszyt ćwiczeń dla ucznia - wersja elektroniczna
- ♦ komplet plakatów wersja elektroniczna + wydruk
- ♦ załącznik Rodz. 2 „Informacja na temat programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej – dla rodziców – wersja elektroniczna
- ♦ ankiety do wykorzystania przed i po zajęciach (dla uczniów i rodziców – wersja elektroniczna)



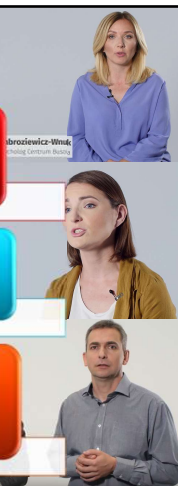
28

## Cykl filmów z ekspertami

materiały filmowe poświęcone umiejętnościom wychowawczym z udziałem eksperta - p. Dominiki Ambroziewicz- Wnuk

materiały filmowe poświęcone wartościom z udziałem eksperta - p. Patrycji Szeląg – Jarosz

materiał filmowy na temat założeń programu "Błóg po zdrowie" z udziałem autorów programu p. Kamilli Matusiewicz i p. Rafała Dziurli



29

## Cykl filmów z ekspertami

<https://www.youtube.com/playlist?list=PLYixRDBDj79fDMDUYW3GZqwDzVru4becW>



30

**Podręcznik i materiały do pobrania**  
<https://www.gov.pl/web/gis/bieg-po-zdrowie---program-antytytoniowej-edukacji-zdrowotnej>

31

**Nasze adresy:**

- ▶ <https://www.gov.pl/web/psse-bialystok>  
(zakładka Oświata zdrowotna i promocja zdrowia ➔ Programy profilaktyczne ➔ Bieg po zdrowie ➔ materiały programowe do pobrania!!!)
- ▶ <https://www.facebook.com/pssebialystok>
- ▶ <https://www.facebook.com/ptozbialystok>

32

**Sprawozdanie z realizacji programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej „BIEG PO ZDROWIE 2024/2025”**

33

**Termin sprawozdania**

wypełniony kwestionariusz sprawozdania z realizacji programu

**Należy dostarczyć najpóźniej do dnia :  
16 czerwca 2025r.**

do koordynatora powiatowego na adres:

Powiatowa Stacja Sanitarно-Epidemiologiczna  
w Białymstoku ul. Warszawska 57a  
15-062 Białystok  
e-mail: [pz.psse.bialystok@sanepid.gov.pl](mailto:pz.psse.bialystok@sanepid.gov.pl)

34

**DZIĘKUJĘ  
ZA UWAGĘ !**

35