

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

zeszyt ćwiczeń dla ucznia

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



# POKOLORUJ I PODPISZ OBRAZEK



## 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

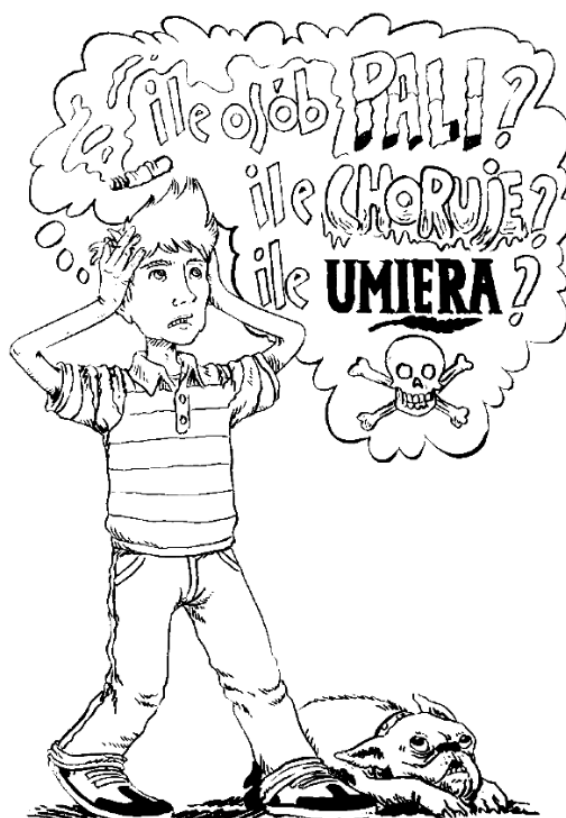
.....

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.

.....





# WYPISZ SKŁADNIKI DYMU



# 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

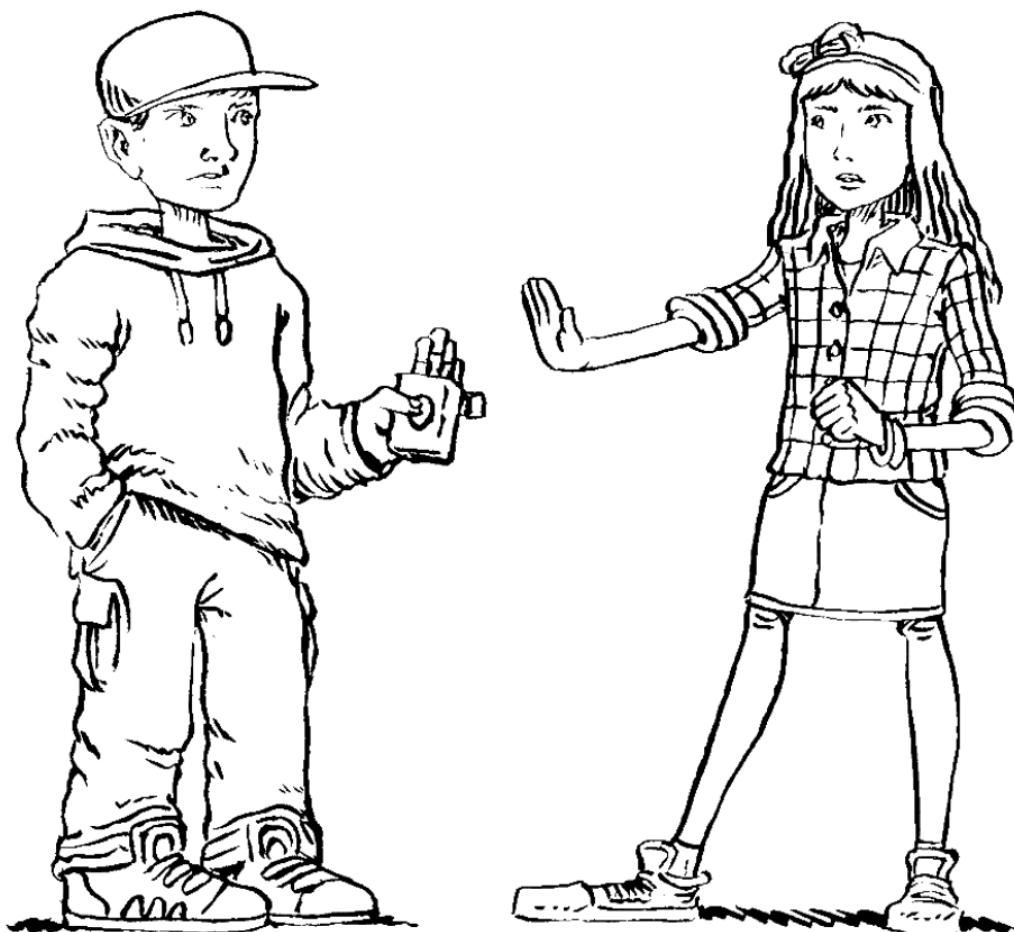


## DEFINICJA ASERTYWNOŚCI

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:

.....

.....

.....

.....

.....

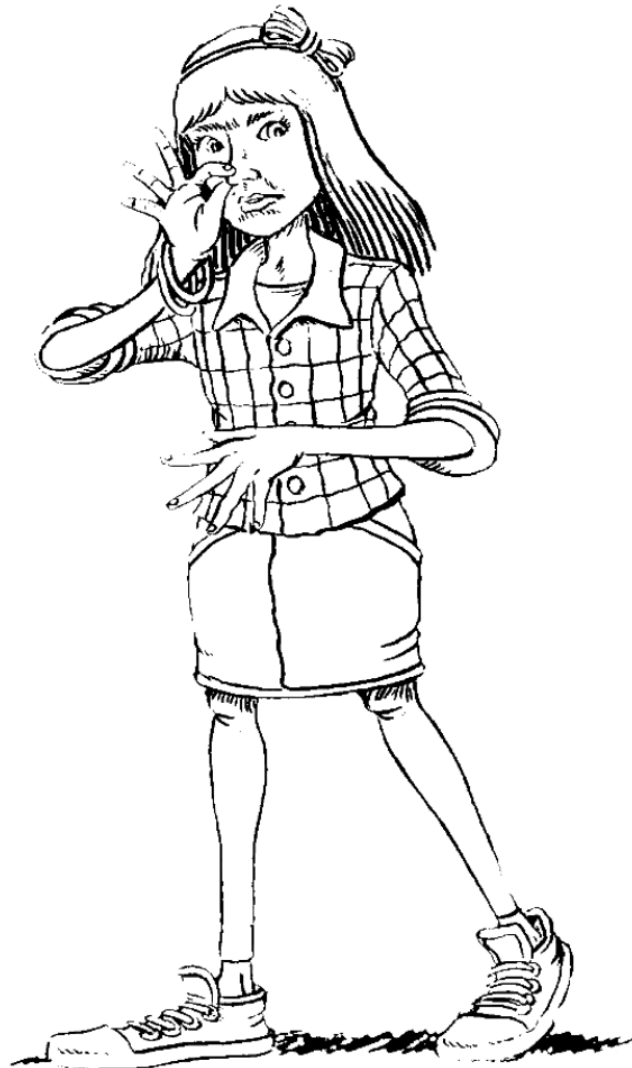
.....

.....

.....

# 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 **wyбирам**.....  
.....
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? .....

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

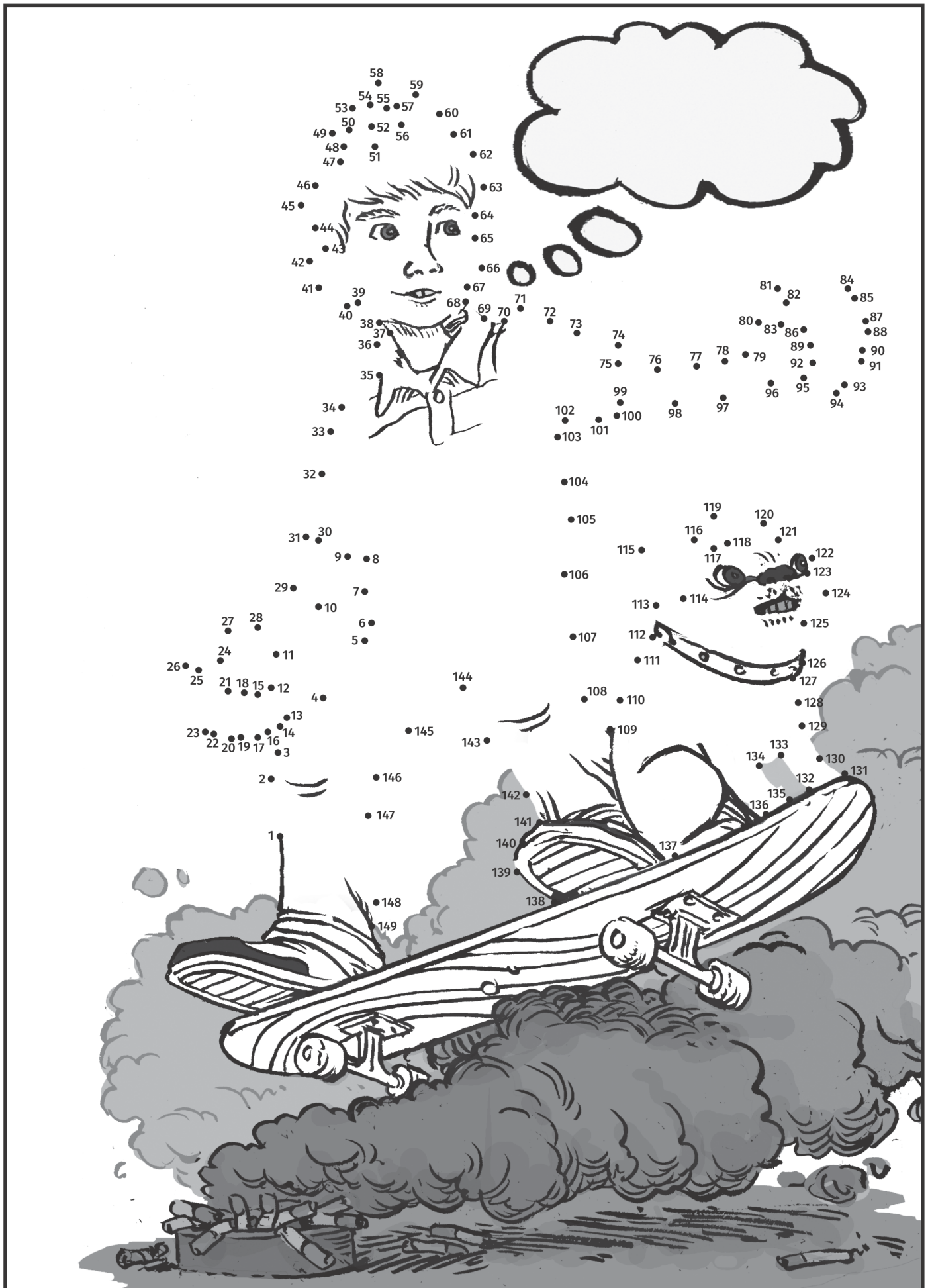
## PIĘĆ PRAW FENSTERHEIMA ZACHOWAŃ ASERTYWNYCH:

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.





# POŁĄCZ KROPKI I NAPISZ CO KUBA MYŚLI O PALENIU



# 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	



# 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	



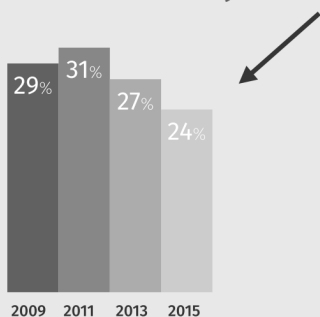
# PALENIE W LICZBACH



**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%**  
MĘCZYZN

**18%**  
KOBIEC



**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 **wyberam** .....

.....

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

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

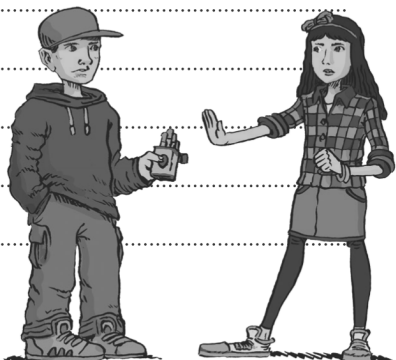
.....

.....

.....

.....

.....



**NOTATKI:**

A series of horizontal dotted lines for taking notes.

# ZNAJDŹ 10 RÓŻNIC

























