
Bieg po zdrowie

„Bieg po zdrowie” to nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej opracowany w Głównym Inspektoracie Sanitarnym we współpracy z ekspertami. I edycja programu będzie miała miejsce w roku szkolnym 2016/2017 i obejmie do 20% szkół podstawowych w Polsce.

To na nas – osobach dorosłych – spoczywa odpowiedzialność za przebieg rozwoju najmłodszych. Profilaktyka palenia tytoniu jest ważnym zadaniem i powinna być na stałe wpisana w działania edukacyjno-wychowawcze.

Zaprosiliśmy do współpracy psychologów z Uniwersytetu Warszawskiego – dr hab. Kamilę Bargiel-Matusiewicz oraz mgr Rafała Dziurłę, z pomocą których został opracowany zupełnie nowy program antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie”.

Grupa, do której skierowany jest nowy program, to dzieci w IV klasie szkoły podstawowej (grupa wiekowa 9-10 lat).

Główne cele programu:

- opóźnienie lub zapobiegnięcie inicjacji tytoniowej wśród dzieci i młodzieży
- pokazanie atrakcyjności życia w środowisku wolnym od dymu tytoniowego.
- zwiększanie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście szkodliwości palenia papierosów.

Zajęcia w programie „Bieg po zdrowie” realizowane są za pomocą bardzo zróżnicowanych metod aktywizujących, które dostosowano do wieku odbiorców. Podstawą zajęć jest stymulowanie kreatywności i aktywności. Bohaterami łączącymi treści poszczególnych spotkań jest dwoje uczniów czwartej klasy szkoły podstawowej, Natalia i Kuba. Wydarzenia z ich życia będą tłem poruszanych tematów.

Będziemy zachęcać uczniów do aktywnego udziału w zajęciach. Zdobytą wiedzę i umiejętności uczniowie będą mogli stosować w codziennym życiu.

Podczas cyklu zajęć dzieci będą:

- dyskutować,
- wymieniać doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzać wywiady z osobami niepalącymi,
- liczyć koszty palenia papierosów,
- pracować w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzyć komiks z bohaterami programu.

Program jest skierowany także do rodziców i opiekunów uczniów, gdyż zwiększa to skuteczność programów profilaktycznych.

Pilotażowa edycja programu została bardzo pozytywnie odebrana przez uczniów:

„Dowiedziałem się, że palenie jest niemodne”,

„Po tych lekcjach zrozumiałem, że nie chcę nigdy palić”,

„Najbardziej przydały mi się informacje jak odmówić zapalenia papierosa”,

„Spodobało mi się zadanie w którym mieliśmy zrobić komiks i wypisać nieagresywne sposoby odmawiania palenia”,

„Ważne było dowiedzenie się co można kupić za pieniądze wydawane na papierosy”,

Rodzice i nauczyciele najbardziej docenili walory edukacyjne i ciekawe zadania dla dzieci.

Istotne okazały się informacje dotyczące kosztów palenia oraz składu dymu papierosowego. Prowadzący docenili również nacisk położony przez autorów programu na aktywność uczestników oraz jakość i formę materiałów edukacyjnych – podręcznika, zeszytu ćwiczeń dla uczniów, plakatów . Program nie tylko dzieciom, ale też dorosłym uświadomił, jak szkodliwe jest palenie.

„Uczniowie bardzo chętnie realizowali ten program, który pozwalał na zastosowanie aktywnych metod pracy na zajęciach. Atrakcyjne prace domowe, praca w grupach, nauka zachowań asertywnych, dobra zabawa sprzyjały nauce”.

Do programu przygotowano atrakcyjne, bogato ilustrowane materiały:

- podręcznik dla nauczyciela;
- zeszyt ćwiczeń dla ucznia;
- plakaty;
- ulotkę informacyjną dla rodziców;
- filmy edukacyjne dla rodziców i nauczycieli.

Nagraliśmy również cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu. Pierwszy cykl to trening umiejętności wychowawczych zaprezentowanych przez Panią Dominikę Ambroziewicz-Wnuk, psychologa z Centrum Busola. W cyklu pt. „Dlaczego warto budować i dbać o poprawną komunikację z dzieckiem?” udział wzięła Pani Patrycja Szelań-Jarosz – psycholog z Centrum Busola. Przygotowaliśmy również film z udziałem autorów programu - Panią Kamillą Bargiel-Matusiewicz i Panem Rafałem Dziurłą poświęcony założeniom programu antytytoniowej edukacji zdrowotnej pt. „Bieg po zdrowie”.

Nasze filmy to:

- szybkie i łatwe zapoznanie się z programem,
- poznanie kluczowych wskazówek dotyczących wychowywania dzieci,
- umiejętność rozwiązywania swoich problemów,
- poznanie sposobów komunikowania się z dzieckiem,
- poznanie sposobów radzenia sobie z uzależnieniami dzieci,
- skłonienie do refleksji i przemyśleń.

Nagrania są dostępne na kanale [youtube](#).

Źródło: Główny Inspektorat Sanitarny

**PROGRAM
ANTYTYTONIOWEJ
EDUKACJI
ZDROWOTNEJ**



GLÓWNY INSPEKTORAT SANITARNY