

---

# 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. Kamillę 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**