



BIEG PO ZDROWIE

Program **antytytoniowej edukacji zdrowotnej** pt. „Bieg po zdrowie”



Cel programu

Zwiększenie wiedzy i umiejętności uczniów na temat zdrowia w kontekście **szkodliwości palenia papierosów i używania e-papierosów**





grupa wiekowa 9-10 lat - dzieci
w IV klasie szkoły podstawowej

używanie wyrobów tytoniowych nie jest
normą. Program powinien powodować
**zmianę postrzegania co jest normą
w społeczeństwie**

program powinien angażować nie tylko
środowisko szkolne, ale i **domowe
uczniów oraz całe społeczności lokalne**



zajęcia są prowadzone metodami **aktywizującymi i zróżnicowanymi**

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

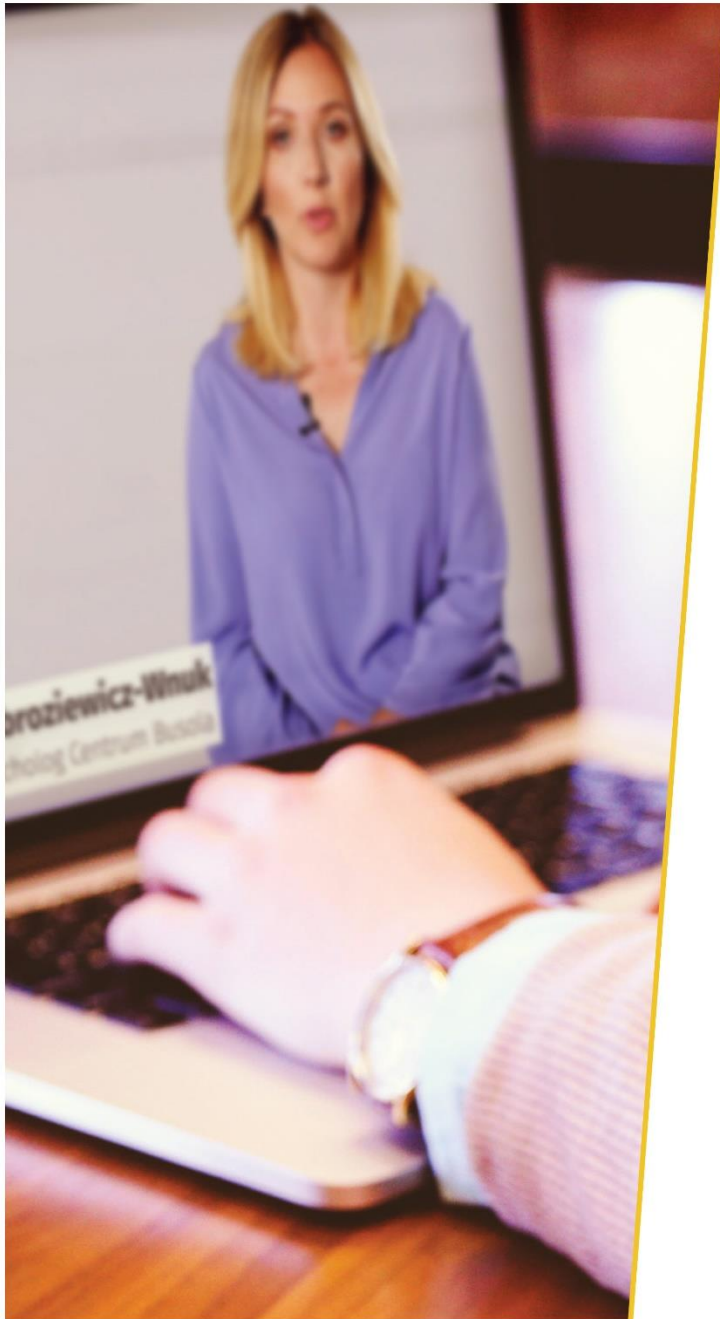
podczas zajęć dzieci powinny dyskutować, argumentować, wymieniać spostrzeżenia i wyniki, **co pozwoli im na poszerzenie wiedzy**



Podczas cyklu zajęć dzieci:

- dyskutują,
- wymieniają doświadczenia, spostrzeżenia, refleksje i pomysły,
- przeprowadzają wywiady z osobami niepalącymi,
- liczą koszty palenia papierosów,
- pracują w grupach przy tworzeniu antyreklamy dla papierosów,
- tworzą komiks z bohaterami programu.





Cykl filmów edukacyjnych

Uzupełnieniem programu jest cykl filmów edukacyjnych z udziałem ekspertów z dziedziny psychologii oraz autorów programu.

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.

W I edycji programu udział wzięło

18% szkół podstawowych (**2205 szkół**)

oraz **51 304** uczniów

Na Dolnym Śląsku:

16% szkół podstawowych (**110 szkół**)

oraz **3196** uczniów



Wiedza uczniów na temat zdrowia

Oslabieniu uległy błędne przekonania,
które nie sprzyjają dbaniu o zdrowie

Nasileniu uległy pozytywne
i konstruktywne przekonania
dotyczące zdrowia

Zmiana też w grupie kontrolnej
- zmiany nie związane z programem



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.

KOD

W polu KOD proszę wpisać ostatnią literę swojego imienia, 2 pierwsze litery imienia matki oraz 2 pierwsze litery swojego nazwiska. (np.: Jan Kowalski, imię matki Renata: kod: NREKO)

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!






Uczniowie

Program „Bieg po zdrowie” został wysoko oceniony przez uczniów. Średnia uzyskana ze średnich ze wszystkich ocen **wyniosła 3,65/4.**

Rodzice

Rodzice ocenili program wyżej niż ich dzieci, a oceny były bardziej zgodne. Średnia wszystkich ocen **wynosiła 3,78/4.**





Co powiedziałbyś osobie, która zastanawia się,
czy spróbować papierosów?

„Odpowiedziałbym, żeby nie próbował, bo może skończyć się to jakąś groźną (nawet śmiertelną) chorobą”

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

„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”.

„Najważniejsze było dla mnie to co dowiedziałem się o wnętrzości papierosa, czyli ile jest w nim złych i odrażających substancji”



Wpływ na zmianę postaw

Udział w programie „Bieg po zdrowie” realnie wpływa na **zmianę postaw uczestników programu wobec zdrowia**, powodując przyjęcie tej wartości jako wartości osobistej, ważnej dla danego ucznia. **Program spowodował u 30% uczestników uznanie dobrego zdrowia, sprawności fizycznej i psychicznej za własną wartość.**

Podsumowanie

- Wyniki z ewaluacji programu edukacji antytytoniowej „Bieg po Zdrowie” pozwalają stwierdzić, że w znacznej mierze osiągnięto zakładane rezultaty, a więc wzrost wiedzy dotyczącej zachowań prozdrowotnych oraz zwiększenie umiejętności w zakresie dbania o swoje zdrowie
- Program został pozytywnie przyjęty przez uczniów, rodziców oraz nauczycieli
- Omawiane efekty można traktować jako dobry prognostyk trwałości rezultatów programu
- Udział uczniów klas czwartych w tym programie znacznie zwiększa prawdopodobieństwo włączania przez nich dobrego zdrowia do własnego systemu wartości





BIEG PO ZDROWIE

Patronaty honorowe



MINISTERSTWO
EDUKACJI
NARODOWEJ



Ministerstwo Zdrowia



RZECZNIK PRAW DZIECKA